

# Vorgeschlagener Meetings-Ablauf

## 1 Begrüßung

„Ich heiße ... und begrüße Euch herzlich zum CoDA-Meeting. Wir teilen hier unsere Erfahrungen mit den 12 Schritten von CoDA.

Ich bitte euch, die Handys leise zu stellen bzw. auszuschalten.

Wir wollen das Meeting mit einer Minute der Stille beginnen.“

## 2 Stille (evtl. gefolgt vom Gelassenheitsgebet)

## 3 Lesen der **Präambel** (befindet sich auf Seite 3)

## 4 „Ist heute jemand in seinem ersten CoDA-Meeting?“ Wenn ja, dann:

- „Du bist herzlich willkommen! Schön, dass Du da bist! Solltest Du Fragen haben, so würden wir uns freuen, diese nach dem Meeting zu beantworten.“
- Das **„Willkommen“** (Seite 4) lesen
- Gelben Flyer **„An die Neuen“** aushändigen

## 5 Lesen:

- der **12 Schritte** (Seite 5)
- der **12 Traditionen** (Seite 6)
- **„Eine Bitte an Dich“** und **„Sicherheitshalber“** (Seite 7)
- Tages-Meditation (z.B. CoDA-Meditationen **„In diesem Moment“**)

## 6 Thema:

siehe Themen-Vorschläge (Seite 2)

## 7 Es folgen Wortbeiträge.

Eine freundliche Bitte: die Wortbeiträge sollten nicht länger als 5 Minuten dauern und sich am Thema orientieren. Wenn mehr Redebedarf besteht, gibt es nach dem Meeting noch die Möglichkeit des Austausches. Danke.“

## 8 Abschluss

ca. 5 bis 10 Minuten vor Meetings-Ende:

- Hinweis auf die **Anonymität (12. Tradition)**: „Wen du hier siehst und was du hier hörst – wenn du gehst, bitte lass es hier.“
- Hinweis auf die **7. Tradition**: „Wir erhalten uns selbst durch freiwillige Spenden.“
- **CoDA-bezogene Ankündigungen?** (falls vorhanden)
- Lesen der **12 Versprechen** (Seite 8)
- „Wer mag, kann das **Gelassenheitsgebet** mit mir sprechen.“

Für **Arbeits-Meetings**:

Dienste in CoDA-Meetings (Seite 9)

Merkmale gesunder Meetings (Seite 11)

Literatur-Liste mit Preisangaben (Seite 12)

# Liste vorgeschlagener Meetings-Themen

Erster Schritt (CoDA-Taschenbuch S.52)  
Wozu brauche ich Meetings? (CoDA-Taschenbuch S.148)  
Erste Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Muster der Co-Abhängigkeit (rote Broschüre „Das Schälen der Zwiebel“)  
Zweiter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.58)  
Sponsorschaft (Seite 151 CoDA-Taschenbuch)  
Zweite Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
An Gott glauben? (CoDA-Taschenbuch S.153)  
Dritter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.64)  
Dienste (Kapitel 4 im CoDA-Taschenbuch S.131)  
Dritte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Was ist Loslassen und Befreiung? (CoDA-Taschenbuch S.164)  
Vierter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.70)  
Gruppen-Inventur („Leitfaden für die Gruppen-Inventur“ )  
Vierte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Beziehungssucht („Das Schälen der Zwiebel“, S. 4)  
Fünfter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.80)  
Beziehungen auf Augenhöhe (Sechstes Versprechen)  
Fünfte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Die Zwölf Versprechen (CoDA-Taschenbuch S.14)  
Sechster Schritt (CoDA-Taschenbuch S.84)  
Akzeptieren (CoDA-Taschenbuch S.29)  
Sechste Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Was ist Verstrickung? (CoDA-Taschenbuch S.163)  
Siebter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.88)  
Was ist ein Rückfall in CoDA? (CoDA-Taschenbuch S.166)  
Siebte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Was sind Grenzen? (CoDA-Taschenbuch S.162)  
Achter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.92)  
Anonymität (lila Broschüre „Die Anonymität“)  
Achte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Symptome der Co-Abhängigkeit (Flyer „Info zur SHG“)  
Neunter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.98)  
CoDA-Literatur – was gibt's, wie hilft's? („Werkzeuge der Genesung“)  
Neunte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Kann ich geheilt werden? (CoDA-Taschenbuch S.165)  
Zehnter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.105)  
Zehnte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Authentische Beziehungen („Das Schälen der Zwiebel“, S.22)  
Elfter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.111)  
Sponsorschaft (Flyer „Sponsorschaft in CoDA“)  
Elfte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Lebensfreude durch spirituelle Genesung  
Zwölfter Schritt (CoDA-Taschenbuch S.118)  
Angst vor Scham? (CoDA-Taschenbuch S.170)  
Zwölfte Tradition (CoDA-Broschüre „Die 12 Traditionen“)  
Die Zwölf Schritte (CoDA-Taschenbuch S.156)  
Arbeits-Meeting (regelmäßig, 6 bis 12 Mal im Jahr)



# Präambel

Anonyme Co-Abhängige in CoDA sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, deren gemeinsames Problem die Unfähigkeit ist, gesunde Beziehungen einzugehen und aufrechtzuerhalten.

Wir teilen unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander, um unser gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.

CoDA ist mit keiner Sekte, Konfession, politischen Anschauung, keiner Organisation oder Institution verbunden, will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Wir vertrauen auf die Weisheit, das Wissen, die 12 Schritte und die 12 Traditionen, die wir für unser Anliegen von den Anonymen Alkoholikern übernommen haben. Sie sind Prinzipien unseres Programms und Leitfäden für gesunde Lebensführung. Obwohl selbständig, sollten wir immer mit allen 12-Schritte-Genesungsprogrammen zusammenarbeiten.



# Willkommen

Wir begrüßen Dich bei CoDA<sup>1</sup> – den Anonymen Co-Abhängigen, einem Programm der Genesung von Co-Abhängigkeit; wir alle können hier unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen zu anderen und zu uns selbst da Freiheit und Frieden zu finden, wo es vorher Zwang und Tumult gegeben hatte.

Die meisten von uns hatten schon nach Wegen gesucht, die Ausweglosigkeit der Konflikte in unseren Beziehungen und unserer Kindheit zu überwinden. Viele von uns wuchsen in Familien auf, in denen es Süchte gab, für einige trifft das nicht zu. Auf jeden Fall jedoch haben wir alle in unserem Leben festgestellt, dass Co-Abhängigkeit ein außerordentlich tief verwurzeltes zwanghaftes Verhalten ist und dass es aus unserem manchmal mäßig, manchmal extrem gestörten Familiensystem herstammt.

Wir haben – alle auf unsere eigene Weise – die schmerzliche Erfahrung der Leere gemacht, in unserer Kindheit und in den Beziehungen unser ganzes Leben hindurch. Wir versuchten andere – unsere Partner, unsere Freunde und sogar unsere Kinder – als einzige Quelle unserer Identität, unseres Wertes und unseres Wohlbefindens zu benutzen, in dem Bemühen, die emotionalen Verluste unserer Kindheit in uns auszugleichen. Zu unserer Lebensgeschichte gehören möglicherweise auch andere starke Abhängigkeiten, die wir zeitweise benutzt haben, um mit unserer Co-Abhängigkeit fertig zu werden.

Wir haben alle gelernt, im Leben zu überleben, aber in CoDA lernen wir, das Leben zu leben. Dadurch, dass wir die 12 Schritte und die Prinzipien, die wir in CoDA gefunden haben, auf unser tägliches Leben und auf unsere gegenwärtigen und vergangenen Beziehungen anwenden, können wir eine neue Freiheit von unseren selbstzerstörerischen Lebensweisen erfahren. Dies ist ein individueller Wachstumsprozess. Jeder von uns wächst in seinem eigenen Tempo und wird dies auch weiterhin tun, jeden Tag, solange wir gegenüber Gottes Willen für uns offen bleiben. Unsere Erfahrung miteinander zu teilen ist unsere Art, zu uns selbst zu finden; dies Teilen hilft uns, die emotionalen Zwänge unserer Vergangenheit und das zwanghafte Kontrollbedürfnis unserer Gegenwart zu lösen.

Ganz gleich, wie schmerzlich Deine Vergangenheit oder wie verzweifelt Deine Gegenwart auch sein mag, es gibt Hoffnung auf einen neuen Tag im Programm von CoDA. Du brauchst Dich nicht länger auf andere als eine Macht größer als Du selbst zu verlassen. Mögest Du stattdessen hier eine neue Kraft in Dir selbst finden, so zu sein, wie Gott Dich wollte – wertvoll und frei.

---

<sup>1)</sup> Co-Dependents Anonymous

# Die 12 Schritte

1. Wir gaben zu, keine Macht über andere Menschen zu haben – dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Obhut Gottes – wie wir Gott verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine eingehende und furchtlose innere Bestandsaufnahme von uns selbst.
5. Wir bekannten Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen.
6. Wir waren vorbehaltlos bereit, alle diese Fehler in unserem Charakter von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, die wir geschädigt hatten, und wurden bereit, dies bei allen wiedergutzumachen.
9. Wir machten direkt bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es sei denn, dadurch würden sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Bestandsaufnahme von uns selbst fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Durch Gebet und Besinnung suchten wir unsere bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Gott verstanden – zu vertiefen. Wir baten nur darum, uns Gottes Willen für uns erkennen zu lassen, und um die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Co-Abhängige weiterzugeben und in allen unseren Angelegenheiten danach zu leben.



# Die 12 Traditionen

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in CoDA.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – eine liebende Höhere Macht, wie sie sich dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Leiter sind nur betraute Diener; sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die CoDA-Zugehörigkeit ist der Wunsch nach gesunden und liebevollen Beziehungen.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die auch andere Gruppen oder CoDA als Ganzes angehen.
5. Jede Gruppe hat nur eine Hauptaufgabe – ihre Botschaft zu den Co-Abhängigen zu bringen, die noch leiden.
6. Eine CoDA-Gruppe sollte niemals eine inhaltlich verwandte Einrichtung oder ein außenstehendes Unternehmen gutheißen, finanzieren oder mit dem CoDA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem ursprünglichen spirituellen Ziel ablenken.
7. Jede CoDA-Gruppe sollte sich ganz selbst unterhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.
8. Anonyme Co-Abhängige in CoDA sollten für immer eine reine Laienorganisation bleiben, jedoch dürfen unsere Dienstzentren hauptamtliche Mitarbeiter beschäftigen.
9. CoDA selbst sollte niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen direkt verantwortlich sind, welchen sie dienen.
10. CoDA hat keine Meinung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft. Deshalb sollte auch der CoDA-Name niemals in öffentliche Streitfragen hineingezogen werden.
11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit gründet sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Auch gegenüber Presse, Radio, Film und Fernsehen sollten wir unsere persönliche Anonymität stets bewahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen; sie erinnert uns immer daran, Prinzipien über Persönlichkeiten zu stellen.

# Eine Bitte an Dich

Wir wollen Deine Wut, Deinen Hass oder Groll verstehen und sind bereit Dir zuzuhören. Wir wollen positive Energie in den Mittelpunkt des Meetings stellen. Ein Verweilen in negativer Energie ist Sucht und nährt die Co-Abhängigkeit statt sie zu heilen. Die Lösung heißt Verantwortung für Dich selbst übernehmen damit Heilung geschehen kann. Eine vertrauensvolle, liebevolle und respektvolle Haltung untereinander sollte jeder Gruppe eigen sein und immer an erster Stelle stehen.

# Sicherheitshalber

Wir benutzen "Ich fühle"-Stellungnahmen. Wir respektieren unsere eigenen Grenzen und die der anderen, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres richten. Ich beziehe mich nur auf meine eigenen Wortbeiträge. Ich rede nicht länger als drei bis fünf Minuten und bleibe bei mir. Wir teilen unsere eigene Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit, nicht die von anderen. Ich kam zu CoDA, um nur einer Person zu helfen, mir. Ich helfe mir und anderen, indem ich mit meinen Gefühlen im Hier und Jetzt – und ehrlich bin. Ich behalte meine Ratschläge für mich. Wir lassen andere ihre eigenen Schmerzen erfahren.

# Gelassenheitsgebet

Gott gebe mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

# Die 12 Versprechen

Durch die Arbeit im Programm der Anonymen Co-Abhängigen kann ich einer wunderbaren Veränderung in meinem Leben entgegensehen. Während ich mich ehrlich bemühe, die 12 Schritte und die 12 Traditionen durchzuarbeiten, kann ich Folgendes erleben:

1. Ich entwickle einen neuen Sinn für Zugehörigkeit. Die Gefühle von Leere und Einsamkeit verschwinden allmählich.
2. Ich bin meinen Ängsten nicht mehr ausgeliefert. Ich lasse meine Ängste hinter mir und handle mutig, wahrhaftig und mit Würde.
3. Ich lerne eine neue Freiheit kennen.
4. Ich mache mich von allen Sorgen, Schuldgefühlen und allem Bedauern über meine Vergangenheit und Gegenwart los. Ich bin achtsam genug, sie nicht wieder aufkommen zu lassen.
5. Ich erlebe eine neue Liebe und Annahme für mich selbst und für andere. Ich fühle mich von Natur aus liebenswert, liebend und geliebt.
6. Ich lerne, mich ebenbürtig mit anderen zu sehen. Meine neuen und erneuerten Beziehungen sind durchweg auf Augenhöhe.
7. Es gelingt mir, gesunde und liebevolle Beziehungen aufzubauen und lebendig zu erhalten. Der Wunsch, andere zu kontrollieren und zu manipulieren, lässt in dem Maß nach, wie ich lerne, denen zu vertrauen, die vertrauenswürdig sind.
8. Ich erfahre, dass es für mich möglich ist, zu genesen, liebevoller zu werden, mehr Nähe zuzulassen und unterstützend zu wirken. Ich kann mit meiner Familie in einer respektvollen und für mich sicheren Weise umgehen.
9. Ich erkenne an, dass ich ein einzigartiges, wertvolles Geschöpf bin.
10. Ich brauche meinen Selbstwert nicht mehr nur durch andere zu beziehen.
11. Ich vertraue auf die Führung durch meine Höhere Macht und glaube immer mehr an meine eigenen Fähigkeiten.
12. Allmählich erlebe ich in meinem Alltag Gelassenheit, Stärke und spirituelles Wachstum.

# Dienste in CoDA-Meetings

Unser CoDA-Genesungsprogramm besteht im Wesentlichen aus Meetings-Besuchen, dem Lesen und Verstehen unserer Literatur, der Sponsorschaft und – dem Ausüben von Diensten. Dienste tragen zur Erhaltung der Meetings und der CoDA-Gemeinschaft als Ganzes maßgeblich bei. In den Diensten können wir unsere neue, spirituelle Lebensweise mit den Zwölf Schritten praktisch anwenden und üben – „mit einer gesunden inneren Einstellung zum Geben“ (CoDA-Taschenbuch, Seite 133).

## Allgemeine Hinweise

Dienstinhaber werden von den Meetings-Teilnehmern im Rahmen eines Arbeits-Meetings für eine Dienst-Periode (ein Monat bis ein Jahr) gewählt (einfache Mehrheit genügt). An der Wahl sollten sich nur Meetings-Teilnehmer beteiligen, die sich dauerhaft zugehörig fühlen.

Für manche Dienste ist es erforderlich, gewisse Erfahrung im CoDA-Genesungsprogramm zu haben. Gruppensprecher, Meetings-Leitung, Kassen-Dienst und Kontakt-Dienst sollten mindesten sechs Monate CoDA-Erfahrung haben.

Dienste sollten rotieren, um anderen auch diese Wachstums-Chance zu bieten und um die Versuchung von Macht, Status und Ruhm zu vermeiden. Dienstinhaber können für eine weitere Periode wiedergewählt werden. Nach ihrer Dienstzeit können sie dem neuen Dienstinhaber eine Zeit lang unterstützend zur Seite stehen.

Ein Dienst-Inhaber trägt Verantwortung. Sollte er/sie an der Ausübung des Dienstes verhindert sein, obliegt es seiner/ihrer Verantwortung, Ersatz zu finden. Es könnte hilfreich sein, für jeden Dienst zusätzlich eine/n Stellvertreter/in zu wählen.

Auch für unsere Dienst-Tätigkeiten gilt das Sechste Versprechen von CoDA: unsere Beziehungen sind durchweg auf Augenhöhe. In CoDA können wir nichts „werden“ - außer gesund. Die Erste Tradition – unser gemeinsames Wohlergehen – sollte stets als Motiv hinter jedem Dienst stehen.

## Gruppen-Sprecher

Vertritt die Gruppe bei der Gruppensprecherversammlung, ist Bindeglied zwischen der Gruppe und CoDA-Deutschland und gibt hierfür seine/ihre Kontaktdaten an CoDA-Deutschland.

Er/sie nimmt an Gruppensprecherversammlungen (einmal im Jahr) teil und übt dort Stimmrecht aus; Trägt Verantwortung für den Meeting-Raum und steht als Ansprechpartner dem Vermieter gegenüber zur Verfügung; Bemüht sich um eine Meetings-Leitung, wenn es keinen festen Dienst der Meetings-Leitung gibt; Sorgt für Pünktlichkeit (Beginn und Ende des Meetings); Leitet Arbeitsmeetings und Gruppen-Inventuren bzw. sorgt für deren Leitung; Leitet Gruppen-bezogene Emails und Rundbriefe vom CoDA-GDA (Gemeinsame Dienste-Ausschuss) an die Meetings-Teilnehmer weiter.

## Meetings-Leitung

Leitet das Meeting, achtet auf Struktur und Ablauf (Vorschlag siehe CoDA „Meetings-Ordner“) sowie auf die Einhaltung der Zwölf Traditionen während des Meetings. Die Meetings-Leitung gibt unter Umständen dann Hinweise, wenn einzelne Beiträge zeitlich ausufern oder zu weit von unserem gemeinsamen Ziel – der Genesung von Co-Abhängigkeit abweichen. Sind Neue im Meeting, schlägt er/sie als Thema den Ersten Schritt vor.

## Kassen-Dienst

Führt Buch über Einnahmen (7. Tradition, Literatur-Verkauf) und Ausgaben (Miete, Literaturkauf, Tee, usw.) der Gruppe. Berichtet der Gruppe im Arbeitsmeeting über den aktuellen Kassenstand sowie über die Einnahmen und Ausgaben seit dem letzten Arbeitsmeeting. Überschüssiges Guthaben (Empfehlung: Betrag, der 6 Monatsmieten übersteigt; Gruppengewissen entscheidet) wird vom Kassenwart an CoDA-Deutschland überwiesen.

Die Buchführung erfolgt im einfachsten Fall mit einem kleinen Heft; dort werden nach jedem Meeting die Einnahmen und Ausgaben eingetragen, der aktuelle Kassenstand aufsummiert und von zwei Gruppenmitgliedern gegengezeichnet.

## Literatur-Dienst

Er/sie achtet darauf, dass möglichst das gesamte Angebot an CoDA-Literatur im Meeting verfügbar ist und schickt bei Bedarf eine Bestellung an CoDA-Deutschland (online, Email oder per Post). Die Literatur sollte zusammen mit einer Bestell- bzw. Preisliste in jedem Meeting gut sichtbar ausliegen.

## Schlüssel-Dienst

Sorgt dafür, dass der Meetings-Raum mindesten 15 Minuten vor Meetings-Beginn aufgeschlossen und nach dem Meeting wieder ordentlich verlassen und abgeschlossen wird. Das Gruppengewissen entscheidet darüber, ob dieser Dienst auch die Vorbereitung des Meetings (Aufhängen des CoDA-Schildes, Lüften/Heizen, Bestuhlung, Meetings-Texte bereitlegen) beinhaltet.

## Tee-Dienst

Ob Tee bzw. andere (alkoholfreie) Getränke während des Meetings angeboten werden, entscheidet das Gruppengewissen.

Der Tee-Dienst bereitet Tee bzw. heißes Wasser, stellt Tassen bereit und sorgt nach dem Meeting für den Abwasch, der meist von mehreren Meetings-Teilnehmern erledigt wird. Bei Bedarf kauft er/sie Tee bzw. Getränke und lässt sich die Ausgaben gegen Kassen-Bon vom Kassen-Dienst zurückgeben.

## Kontakt-Dienst

Dieser Dienst kümmert sich einerseits um die Bekanntmachung des Meetings nach außen, also darum, dass das Meeting in der Lokalzeitung oder im Gemeindeblatt unter „Selbsthilfegruppen“, „Soziales“, „Termine und Veranstaltungen“ usw. erscheint und in evtl. vorhandene Verzeichnisse von (z.B. NAKOS [www.nakos.de](http://www.nakos.de)) aufgenommen wird. Dabei ist insbesondere auf unsere Siebte Tradition und auf unsere Unabhängigkeit zu achten.

Weitere Informationen bzgl. Bekanntmachung nach außen können unter folgender Email-Adresse angefordert werden: [PR@coda-deutschland.de](mailto:PR@coda-deutschland.de)

Andererseits stellt dieser Dienst interne Telefonlisten für die Meetings-Teilnehmer zur Verfügung und aktualisiert sie bei Bedarf. Der Eintrag einer Telefonnummer bzw. Email-Adresse in die Telefonliste erfolgt nur auf Wunsch des jeweiligen Meetings-Teilnehmers.

Schließlich begrüßt der Kontakt-Dienst Neue bzw. Interessierte, die das Meeting zum ersten Mal besuchen und gibt – falls gewünscht, Informationen zum Ablauf des Meetings und zu CoDA allgemein.

# Merkmale gesunder Meetings

Gesunde, lebendige Gruppen zeichnen sich durch „gemeinsames Wohlergehen“ (Erste Tradition) aus. Sie versuchen, die Prinzipien unseres CoDA-Programms tatsächlich zu leben – sowohl im persönlichen Leben wie auch in der Gruppe. Es sind Gruppen, in denen Neue mit Liebe und Aufmerksamkeit empfangen werden und sich willkommen fühlen.

Die Erfahrung zeigt, dass **gesunde Gruppen bzw. Meetings**

- ♣ pünktlich beginnen und pünktlich enden
- ♣ mehr über die Lösung als über das Problem sprechen
- ♣ Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit den Zwölf Schritten in den Vordergrund stellen
- ♣ CoDA-Literatur lesen und besprechen
- ♣ ihre Wortbeiträge auf ca. 5 Minuten begrenzen
- ♣ auf Rückmeldungen oder Ratschläge innerhalb des Meetings verzichten
- ♣ keine „Chefs“ oder „Glucken“ haben
- ♣ Spiritualität leben – in Form von Liebe, Toleranz, Klarheit und Humor
- ♣ Neue herzlich begrüßen und den 1. Schritt als Thema dieses Meetings wählen
- ♣ CoDA-Literatur vorrätig haben und in Meetings auslegen
- ♣ Sponsorschaft in großem Umfang praktizieren (Sponsorschaftsbörse auf der CoDA-Internetseite: [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de))
- ♣ untereinander Telefonkontakte pflegen (→ Telefonliste)
- ♣ auf die Wahrung der Anonymität achten
- ♣ Meinungsverschiedenheiten und Konflikte mit Hilfe unserer Zwölf Traditionen gemeinsam und auf Augenhöhe lösen
- ♣ regelmäßig Arbeits-Meetings abhalten und Gruppen-Inventuren durchführen
- ♣ aktiv Dienste besetzen und liebevoll ausüben
- ♣ Kontaktdaten im CoDA-Meetingsverzeichnis aktuell halten
- ♣ zusätzliche Aktivitäten wie Regio- und Jahres-Treffen oder Workshops gemeinsam organisieren
- ♣ die Öffentlichkeit (Kliniken, Therapeuten, Ärzte, Telefonseelsorge) informieren über das CoDA-Genesungsprogramm und über ihr lokales Meeting
- ♣ Attraktivität und Anziehungskraft aufweisen
- ♣ niemals ausfallen. Ihre Türe ist auch an Feiertagen geöffnet.

## Bestellschein für CoDA-Literatur

Datum: .....

Bitte per Email an:

[versand@coda-deutschland.de](mailto:versand@coda-deutschland.de)**oder** per Post senden an:

**CoDA-Deutschland  
Literaturversand**

**Renate Domes-Kadouma  
Joh.-Seb.-Bach-Str. 29  
82538 Geretsried**

**Deine Anschrift** für den Postversand  
(Name und Anschrift – bitte gut lesbar ausfüllen):

Menge	Best Nr.	Literatur	Preis EUR	Gesamt EUR
	110	Buch: CoDA-Taschenbuch (dunkelblau, A6)	9,00	
	120	Buch: In diesem Moment – Meditationen (dunkelrot, A6)	10,00	
	200	Broschüre: Die12 Schritte (gelb) *	2,50	
	205	Broschüre: Die Anonymität (lila) *	1,00	
	210	Broschüre: Das Schälen der Zwiebel (rot) *	2,50	
	215	Broschüre: Affirmationen (braun-marmoriert, Hosentaschenformat)	1,50	
	220	Broschüre: Die 12 Traditionen (blau)	2,50	
	225	Broschüre: Werkzeuge der Genesung (grau) ab 2015	2,00	
	230	Broschüre: Dienst in CoDA (grün) ab 2015	1,50	
	300	Faltblatt: Grundlagentexte (hellgrün) *	0,25	
	305	Faltblatt: Bin ich co-abhängig? (orange) *	0,25	
	310	Faltblatt: Information zur Selbsthilfegruppe (weiß)* darf kopiert werden	0,25	
	315	Faltblatt: Information für Neue (gelb) *	0,25	
	320	Faltblatt: Leitfaden für die Gruppeninventur (hellblau) *	0,25	
	325	Faltblatt: Sponsorschaft in CoDA (rosa) *	0,25	
	330	Faltblatt: Wir machen Gruppeninventur (Fragebogen, weiß)*darf kopiert werden	0,25	
	390	Faltkarte: Meeting im Taschenformat (weiß, A7)	0,50	
	400	Meetingsschild: Sicherheitshalber (weiß) *	0,50	
	405	Meetingsschild: Eine Bitte an Dich (weiß) *	0,50	
	410	Meetingsschild: Anonymität (hellblau) *	0,50	
	415	Meetingsschild: Gelassenheitsgebet (weiß) *	0,50	
	535	Meetingsliste aller deutschsprachigen CoDA-Meetings darf kopiert werden	0,00	
	610	Aufkleber, groß: „Mutig, wahrhaftig und mit Würde“	0,50	
	611	Aufkleber, klein: „Dir selbst sei treu“	0,30	
	800	<b>Grundausrüstung</b> (siehe *) jeweils ein Exemplar; bei Gruppengründung kostenlos	8,00	
1	<b>900</b>	<b>Versandkostenpauschale</b>	3,00	3,00
		<b>SUMME:</b>		



Rechnungsbetrag nach Erhalt der Rechnung bitte mit Angabe der Rechnungs-Nr. überweisen an:

**CoDA-Deutschland-Literatur**,

SPARDA BANK München, IBAN: **DE72 7009 0500 0201 8692 30**; BIC: **GENODEF1S04**

Stand: August 2014