

Anleitung für einen Workshop für Co-Abhängige, die gemeinsam die Zwölf Schritte, Traditionen und Dienstgrundsätze arbeiten möchten.

Ziel ist es, anhand dieser Anleitung, das blaue Buch „Anonyme Co-Abhängige“ und weitere Literatur zu lesen und ein vertieftes Verständnis der Zwölf Schritte, Traditionen und Dienstgrundsätze und den darin enthaltenen Werkzeugen zur Genesung zu erhalten.

Die Gruppe trifft sich einmal in der Woche und teilt ihre Erfahrungen mit den Aufgaben. Aus der Gesamtgruppe können sich Kleingruppen bilden, die sich zusätzlich zum gemeinsamen Meeting treffen und sich gegenseitig unterstützen beim bearbeiten der Hausaufgaben. Jedes Mitglied kann so viel und so intensiv an den empfohlenen Hausaufgaben arbeiten wie es möchte. **Die einzige Voraussetzung ist der Wunsch nach gesunden und liebevollen Beziehungen.**

Folgende Literatur dient als Grundlage unserer Arbeit in diesem Workshop:

**(BB)** Das blaue Buch von CoDA: „Anonyme Co-Abhängige“ (Bestell-Nr. 110)

**(AB)** CoDA-Arbeitsbuch 12 Schritte und 12 Traditionen (Bestell-Nr. 130)

**(BZ)** Broschüre „Das Schälen der Zwiebel“ (Bestell-Nr. 210)

**(BK)** Faltblatt „Kommunikation und Genesung“ (Bestell-Nr. 340)

Broschüre „Die 12 Schritte“ (Bestell-Nr. 200)

**(WK)** Broschüre „Der zwölfteilige Werkzeugkasten für Beziehungen“ (Bestell-Nr. 245) nur für die Zusatzaufgaben erforderlich

Ebenfalls benötigst du Stift und Notizbuch.

Die Angaben zu Seitenzahlen und Kapitelüberschriften in diesem Leitfaden, beziehen sich auf die neu übersetzte 4. Ausgabe des Blauen Buches aus dem Jahr 2024. Bei älteren Ausgaben des Blauen Buches können Seitenzahlen abweichen oder Kapitel anders überschrieben sein.

## 1. Eröffnungsmeeting

- Präambel
- Willkommen
- Vorstellungsrunde Teilnehmende
- Vorstellung des Workshopkonzeptes, Ablaufplan und Inhalt.

Lies (BB) den Anhang „Die ersten sechs Jahre“ S. 188-201 und Kapitel 5 „Häufig gestellte Fragen“ bis einschließlich „Wie finde ich eine Sponsorin oder einen Sponsor?“ S. 147-153

Lies (BB) Kapitel 1 „Unsere Reise beginnt“ bis einschließlich „Muster der Coabhängigkeit“ S. 17-28  
Schreibe auf: Mit welchen Mustern der Co-Abhängigkeit kann ich mich identifizieren?

## **2. Meeting**

Lies (BB) die Vorworte zur deutschen und zur amerikanischen Ausgabe S. 3-6

Lies (BB) Kapitel 1 von „Die CoDA-Gemeinschaft“ bis Ende des Kapitels. S. 28-34

Schlage die Bedeutung folgender Wörter nach: Abhängigkeit, Krankheit, Spiritualität, Ehrlichkeit, Leugnen, Akzeptanz.

## **3. Meeting**

### **1. Schritt**

Lies (AB) 1. Schritt

Lies (BB) in Kapitel 3 „Vorschlag für ein Genesungs-Programm S. 49-53

Schreibe auf, was folgende Wörter für dich bedeuten: Verantwortung, Besessenheit, Selbstbeherrschung, Macht, Machtlosigkeit.

Schreibe 20 Beispiele auf, an denen du merkst, dass du anderen Menschen gegenüber machtlos bist.

## **4. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 3 „Erster Schritt“ S. 54-60

Lies (BB) Kapitel 2 „Unser spirituelles Dilemma“ bis einschließlich „Fortsetzung dieses Verhaltens als Erwachsene“ S. 35-43

Schreibe 20 Beispiele auf, an denen du merkst, dass dein Leben nicht zu meistern war/ist.

Lies eine Woche lang jeden Tag folgendes:

*Jetzt brauche ich niemanden zu kontrollieren, nicht einmal mich selbst.*

*Und wenn es mir bei dem, was ein anderer tut oder nicht tut, schlecht geht, kann ich mich daran erinnern: Ich habe über diese Person keine Macht und ich habe auch über meinen inneren Zwang, mich unangemessen zu verhalten, keine Macht.*

*(Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

Lies (BB) Kapitel 5 „Was hat meine Kindheit mit meinem heutigen Leben zu tun? bis einschließlich „Was ist der Unterschied zwischen Ablösung und Vermeidung?“ S. 158-169

## **5. Meeting**

### **2. Schritt**

Lies (BB) in Kapitel 5 „Bin ich jemals von Co-Abhängigkeit geheilt?“ bis „Welche körperlichen und aggressiven Formen von Missbrauch und Kontrolle gibt es“ S. 169-178

Lies (BB) in Kapitel 2 „Unsere eigene Vorstellung von einer höheren Macht entwickeln“ S. 43-44

Was bedeuten die Worte: Kontrolle, Scham, Angst und Selbstwert für dich? Beschreibe.

Habe ich andere Menschen zu meiner Höheren Macht gemacht? Wann und wie? Habe ich mich selbst als Höhere Macht der anderen gefühlt? Wann und wie? Habe ich andere kontrolliert? Finde Beispiele.

## **6. Meeting**

Lies (BB) in Kapitel 5 „Muss ich an Gott zu glauben, damit ich genesen kann?“ bis „Arbeite ich die Schritte nur einmal durch?“ S. 153-156

Lies (BB) in Kapitel 3 „Zweiter Schritt“ S. 60-65

Was bedeuten die Worte: Atheist, Agnostiker, Bereitschaft und geistige Gesundheit?

*„Wir merken, dass uns nichts anderes übrigbleibt, als nach einer Macht zu suchen, die größer ist als wir selbst. - eine Macht die uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.*

Schreibe auf, ob du glaubst, dass es für die Genesung von Co-Abhängigkeit wichtig ist, an eine Höhere Macht zu glauben und wenn ja, warum?

Schreibe auf: Wie müsste deine Höhere Macht sein, damit du ihr vertrauen kannst? Nenne Eigenschaften.

Sprich in der kommenden Woche jeden Tag folgenden Text:

*Jetzt kann ich glauben, dass ich niemals alleine bin. Ich kann das Gefühl von Freiheit spüren, das sich mir anbietet, weil ich eine Höhere Macht habe. Ich kann mir bewusst machen, dass Glaube auch eine aktive Handlung ist. Und wenn ich bereit bin, dies zu üben, immer nur für einen Moment, wird sich mein Glaube entwickeln.  
(Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

## **7. Meeting**

### **3. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Dritter Schritt“ S. 65-71

Schreibe auf: Was ist die Entscheidung die wir im 3. Schritt treffen müssen? Was heißt „meinen Willen und mein Leben anzuvertrauen“?

Lies (BZ) die Geschichte „Von der Phantasie zur Wirklichkeit“

Schreibe darüber: Was ist der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität?

## **8. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 2 „Genesung von Co-Abhängigkeit: Wir treten die Reise an“ bis Ende des Kapitels S. 45-48

Stelle dir folgende Fragen:

Bin ich bereit aufzuhören selber Gott zu spielen? Was bedeutet loslassen? Wen oder was lasse ich los? Bin ich bereit Gott die Führung zu überlassen?

*Gott, ich vertraue alles, was ich bin und was ich sein werde, deiner Heilung und Führung an. Gestalte du diesen Tag neu, während ich alle meine Sorgen und Ängste in dem Wissen, dass du bei mir bist, loslasse. Bitte hilf mir, mich deiner Liebe zu öffnen, damit ich zulassen kann, dass deine Liebe meine Wunden heilt und dass deine Liebe durch mich hindurch und von mir zu denen fließt, die um mich sind. Möge heute wie an jedem Tag dein Wille geschehen. Amen.*

(Adaptiert aus: BB)

Sprich das 3. Schritt Gebet in der kommenden Woche jeden Tag.

## **9. Meeting**

### **4. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Vierter Schritt“ S. 71-79

Was bedeutet „eingehend“ und „furchtlos“? Was ist gemeint mit „von uns selbst“?

*Es gibt viele Möglichkeiten, an eine solche Bestandsaufnahme heranzugehen. Einige hatten Ängste, Groll und Handlungen aufgelistet, die sich auf bestimmte Personen oder Geschehnisse bezogen. Andere schrieben ihre Lebensgeschichte auf. Am wichtigsten war, und darauf sollten wir achten, was auch immer in der Vergangenheit geschehen sein mag, der Zweck des vierten Schrittes sei für jeden von uns, dass wir uns unserer eigenen Beteiligung an den Geschehnissen in unserem Leben bewusst würden.*

(Adaptiert aus: Die 12 Schritte)

Aus dem blauen Buch „Anonyme Co-Abhängige“:

*Wir untersuchen unser Verhalten in fünf Bereichen: emotional, körperlich, sexuell, spirituell und intellektuell*

Wir bieten hier in diesem Workshop Listen zu verschiedenen Bereichen der Inventur an, die alle bearbeitet werden können.

Erstelle eine Liste mit 5 Spalten (vgl. BB zum 4. Schritt):

1. Name der Person/Institution
2. Mein co-abhängiges Verhalten/meine co-abhängigen Reaktionen der Person gegenüber und zwar emotional, körperlich, sexuell, spirituell und intellektuell
3. Welche Gefühle führten zu diesem Verhalten/diesen Reaktionen?
4. Welche Auswirkungen hatte mein Verhalten auf die Person, die Beziehung zu ihr und zu mir selber?
5. Wie fühle ich mich in Bezug auf die Auswirkungen, die mein Verhalten hervorrief?

Beginne die Liste zu schreiben. Folgendes Gebet kannst du beten, jedes Mal wenn du mit dem Schreiben fortfährst:

*Jetzt in diesem Moment, bin ich bereit, mich so zu sehen, wie ich wirklich bin: ein blühendes, sich entfaltendes spirituelles Wesen. Ich trenne das, was ich bin, von den Dingen, die ich getan habe und weiß, dass mein wahres Ich zum Vorschein kommt - liebend, freudig und ganz.  
(Adaptiert aus: CoDA Arbeitsbuch)*

## **10. Meeting**

Lies (AB) „Vierter Schritt“ sowie die Muster und Eigenschaften von Co-Abhängigkeit

Gibt es Fragen zur Tabelle? Erfahrungen beim Schreiben?

Lies (BZ) die Genesungsgeschichte : „Es funktioniert, wenn ich etwas dafür tue“

## **11. Meeting**

Lies (BB) in Kapitel 2 „Angst“ S. 40

Angst durchzieht unser ganzes Leben, deswegen ist es wichtig sich unsere Ängste anzuschauen. Mache eine Liste der Ängste, die du hast, und nutze folgende vier Spaltenüberschriften:

1. Name der Angst
2. Wovor genau und seit wann habe ich diese Angst?
3. Welchen Bereich meines Lebens betrifft sie (emotional, körperlich, sexuell, spirituell, intellektuell)?
4. Wie wäre ich, wenn ich diese Angst nicht hätte?

## **12. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 3 in „Vierter Schritt“ von der Tabelle bis zum Ende des vierten Schrittes S. 78-82

Bei unserer Arbeit im 4. Schritt betrachten wir uns in Gänze. So wollen wir auch unsere Stärken, unsere guten Seiten und positiven Verhaltensweisen aufspüren.

Betrachte die Liste der Menschen der ersten Liste und erstelle eine Tabelle mit vier Spalten

1. Positive Eigenschaft
2. Verhalten Handlung
3. Gefühl dazu
4. Fortschritt der Genesung

(Beispiel für die Tabelle siehe Arbeitsbuch)

Bitte ggf. die Menschen deiner Umgebung um Unterstützung und Rückmeldung über deine positiven Eigenschaften.

## **13. Meeting**

### **5. Schritt**

Überprüfen der Inventur. Schau auf die schriftliche Inventur der letzten Wochen.

Lies (BB) Kapitel 3 „Fünfter Schritt“ S. 82-85

Mit wem möchtest du deine Inventur teilen? Es sollte eine Person außerhalb der Familie sein, die objektiv, liebevoll, teilnehmend und einfühlsam ist. Es kommen dafür Sponsoren:innen, Geistliche, andere CoDA Freund:innen, Therapeut:innen oder geistliche Berater:innen in Betracht. Entscheide, mit wem du die Inventur teilen möchtest und mache einen Termin mit dieser Person.

Zuerst bekannst du unsere Fehler vor unserer Höheren Macht.

Erstelle eine Liste deiner co-abhängigen Verhaltensweisen und öffne dein Herz durch Gebet und Meditation. Viele sprachen folgendes Gebet:

*Jetzt in diesem Moment, bin ich bereit, mich so zu sehen, wie ich wirklich bin: ein blühendes, sich entfaltendes spirituelles Wesen. Ich trenne das, was ich bin, von den Dingen, die ich getan habe und weiß, dass mein wahres Ich zum Vorschein kommt - liebend, freudig und ganz.*

*(Adaptiert aus: CoDA Arbeitsbuch)*

Teile diese Liste deiner Höheren Macht mit.

## **14. Meeting**

Lies (AB) „Fünfter Schritt“

„Es geht vielmehr darum, die Wahrheit unserer Geschichte und unserer Co-Abhängigkeit in unser Herz zu nehmen. Dies führt zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstannahme.“

Mache einen Termin mit dir selber und schaue dir noch einmal an, was du in der Inventur geschrieben hast. Sorge gut für dich, schaue mit einem annehmenden und akzeptierenden Blick auf das, was du erforscht hast.

Fällt es mir schwer im Fünften Schritt zu arbeiten? Warum?

Warum ist es wichtig, die Fehler auch mir selber gegenüber zu bekennen?

## **15. Meeting**

Zuletzt teilen wir die Inventur mit einer anderen Person.

Treffe dich mit der Person, die den Fünften Schritt mit dir macht und teile mit ihr, was du in der Inventur geschrieben hast.

Welche Grenzen wünsche ich mir für den Fünften Schritt? Was sollte beim teilen nicht passieren? Überprüfe den Fünften Schritt. Habe ich etwas ausgelassen?

## **16. Meeting**

### **6. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Sechster Schritt“ S. 86-89

Lies (BZ) „Die Muster und Eigenschaften der Co-Abhängigkeit“

Einige Charakterfehler sind co-abhängige Verhaltensweisen, die ich in der Vergangenheit zum Überleben gebraucht habe.

Was sind die Charaktermängel die ich in meiner Schritte-Arbeit bisher identifizieren konnte?

Möchte ich mich weiterhin in meiner Beziehung zur Höheren Macht, zu mir selber und zu anderen, auf meine co-abhängigen Verhaltensweisen verlassen? Oder bin ich bereit für eine Veränderung?

## **17. Meeting**

Lies (AB) „Sechster Schritt“

Macht es mir Angst bestimmte Charaktermängel loszulassen? Klammere ich an ihnen?

Schon das kleinste Maß an Bereitschaft öffnet die Tür für die Macht der göttlichen Heilung.

Gebet zum Sechsten Schritt:

*Jetzt bin ich vorbehaltlos bereit, von all meinen Mängeln befreit zu werden. In diesem Moment bin ich bereit, meine Charakterfehler Gott auszuliefern, im sicheren Wissen, dass die Bereitschaft zu genesen eine wundervolle Kraft ist. Jeder neue Schritt, den ich in meiner Genesung tue, wie klein er auch sein mag, ist eine Bestätigung meiner Ganzheit.*

*(Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

Erstelle aus der 4. Spalte der Angstliste eine Liste deiner persönlichen Affirmationen. Affirmationen sind kurze, positiv formulierte Sätze.

Beispiel: Ich bin frei. Ich bin wertvoll. usw.

Lies dir diese in den nächsten vier Wochen jeden Tag mindestens einmal laut vor.

## **18. Meeting**

### **7. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Siebter Schritt“ S. 90-93

Was bedeutet „demütig baten wir Gott“ für mich?

Was ist der Unterschied zwischen „vorbehaltlos bereit sein“ und „demütig bitten“?

Hindert mich mein Eigenwille immer noch, wenn es um meine Demut geht?

Schreibe deine Gedanken zu diesen Fragen auf.

## **19. Meeting**

Lies (BZ) „Es funktioniert, wenn ich etwas dafür tue.“

Lies (AB) „Siebter Schritt“

Wenn du bereit bist die Charaktermängel von dir nehmen zu lassen, dann sprich folgendes Gebet:

*„Jetzt bitte ich meine Höhere Macht, alle meine Mängel von mir zu nehmen und mich so von der Bürde meiner Vergangenheit zu befreien. In diesem Augenblick lege ich meine Hand in die Hand Gottes im Vertrauen darauf, dass die Leere, die ich in mir erlebe, von der bedingungslosen Liebe meiner Höheren Macht zu mir und zu den Menschen in meinem Leben ausgefüllt wird“  
(Adaptiert aus: Anonyme Co-Abhängige)*

Wo du noch nicht bereit bist, kann es hilfreich sein, damit zu beginnen, um Bereitschaft zu bitten.

## **20. Meeting**

### **8. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Achter Schritt“ S. 94-99

In der Inventur haben wir uns damit beschäftigt, wie sich unser co-abhängiges Verhalten auf die Beziehung zu anderen ausgewirkt hat. Diese Liste kann uns im 8. Schritt helfen, eine vollständige Liste der Personen die wir geschädigt haben zu erstellen.

<b>Name Person</b>	<b>Was war der Schaden?</b>	<b>Habe ich ihm/ihr/mir vergeben?</b>	<b>Bin ich bereit, das wieder gut zu machen?</b>

Bei wem fällt es dir schwer sie auf die Liste der Wiedergutmachung zu setzen?

## **21. Meeting**

Lies (AB) „Achter Schritt“

Was bedeutet: „Wurden bereit, dies bei allen wiedergutzumachen?“ Was ist Bereitschaft?  
Was bedeuten die Worte „Vergebung“ und „Wiedergutmachung“ für mich? Schreibe darüber.

Besprich die Liste mit deinem Sponsor/deiner Sponsorin oder einem anderen CoDA Mitglied deiner Wahl. Besonders auch die Personen die dir schwer fallen auf die Liste zu setzen. Überlegt gemeinsam, was du mit der Person noch besprechen möchtest. Diese Arbeit kann in den Wochen zum 9. Schritt fortgesetzt werden.

Sprich folgendes Gebet:

*Jetzt sehe ich das Unmögliche nicht nur möglich, sondern wirklich werden. So, wie ich mir selbst meine Unzulänglichkeiten vergebe, bin ich fähig, anderen zu vergeben, wodurch der Weg für eine echte und anhaltende Veränderung in meinem Verhalten geöffnet wird. Danke, Gott.  
(Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

## **22. Meeting**

### **9. Schritt**

Lies (BB) in Kapitel 3 „Neunter Schritt“ S. 100-106

Gibt es Widerstände in dir, diesen Schritt zu arbeiten?

Was sind meine Gründe für Wiedergutmachung?

Wonach entscheide ich, ob meine Wiedergutmachung mich selbst oder andere verletzt?

Was ist „gelebte Wiedergutmachung“ für mich?

*„... unser eigenes verletzendes Verhalten und die Gefühle der anderen Person in dieser Angelegenheit wahrzunehmen und anzuerkennen und daraufhin unser eigenes Verhalten zu ändern.“ (Adaptiert aus: BB)*

## **23. Meeting**

Zur Wiedergutmachung brauche ich eine gesunde Kommunikation.

Lies den Flyer „Kommunikation und Genesung“

Plane die Herangehensweise für jede deiner Wiedergutmachungen.

Spricht täglich folgenden Text:

*Jetzt vertraue ich meiner höheren Macht, mich im Bemühen um ehrliche und aufrichtige Wiedergutmachung zu leiten. Jetzt erlebe ich meine Dankbarkeit gegenüber den Anonymen Co-Abhängigen und den 12 Schritten der Genesung, weil ich weiß: In dem Maße, wie ich bereit bin, dieses Programm zu leben, die Gemeinschaft mit anderen zu teilen und mit Gott zu gehen, bin ich frei. (Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

## **24. Meeting**

### **10. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Zehnter Schritt“ S. 107-112

Wir setzten die Bestandsaufnahme von uns selbst fort...

Habe ich heute Angst, Scham, Wut oder Schmerz empfunden?

Habe ich nach einem anstrengenden Tag meine Kollegen oder Familienmitglieder schroff behandelt?

Habe ich mir heute selbst leid getan oder mich isoliert?

Hatte ich einen Wutausbruch oder habe ich jemanden passiv missbraucht?

Habe ich mir die Gefühle anderer zu Eigen gemacht oder die Verantwortung für andere übernommen?

Habe ich mich von anderen kontrollieren oder manipulieren lassen und nichts gesagt und mich dann über sie geärgert?

Habe ich andere kontrolliert oder missbraucht?

Wo habe ich heute Fortschritte in meiner Genesung wahrgenommen?

Diese und andere Fragen, können dir helfen deine tägliche Bestandsaufnahme zu machen. Entscheide dich, welche Form deine Bestandsaufnahme haben soll. Schriftlich, mit jemandem teilen, im Inneren etc.

## **25. Meeting**

Lies (AB) „Zehnter Schritt“

Lies ggf. (BZ) erneut „Muster und Eigenschaften der Co-Abhängigkeit“

Schreibe auf: Welche der co-abhängigen Verhaltensweisen treten im 10. Schritt besonders oft auf? Was ist ihr Gegenteil? Woran erkenne ich meinen Fortschritt in der Genesung?

Und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

Schreibe darüber:

Was bedeutet es Unrecht zu haben?

Was kann mir helfen wenn ich unsicher bin, ob eine Wiedergutmachung erforderlich ist und wie ich sie am besten mache? Wie gehe ich damit um wenn ich Widerstand in mir habe?

Was bedeutet „gaben es sofort zu“?

Mache jeden Tag deine Inventur.

## **26. Meeting**

### **11. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Elfter Schritt“ 113-119

Führe weiter deine tägliche Inventur durch.

Der 11. Schritt fordert uns auf, durch Gebet und Besinnung unsere bewusste Verbindung zu Gott zu vertiefen. Dabei ist keine bestimmte Form wie wir das tun sollen vorgeschrieben.

Schreibe darüber:

Was ist der Unterschied zwischen Gebet und Besinnung?

Welche Gebete sind jetzt schon ein Teil meiner Tagesroutinen? Oder welche möchte ich zu einem Teil meiner Routine machen?

Gehöre ich einer religiösen Gemeinschaft an? Und hat diese Rituale die ich gerne für mich nutzen möchte?

Probiere Methode des Gebets aus. Fertige Gebete, Selbstgespräche, Zwiesprache mit Gott.

Probiere jede Methode über einen längeren Zeitraum aus um Erfahrungen zu sammeln.

Frag andere Genesende nach ihren Erfahrungen mit dem Gebet. Was hat für sie gut funktioniert? Sei offen für neue Ideen.

## **27. Meeting**

Lies in der Broschüre „Die 12 Schritte“ den 11. Schritt.

Im zweiten Teil des 11. Schrittes bitten wir darum, uns Gottes Willen erkennen zu lassen, und um die Kraft, ihn auszuführen.

Schreibe darüber:

Was hilft mir, Gottes Willen für mich zu erkennen?

Informiere dich über Methoden der Besinnung. Zum Beispiel bei anderen Genesenden, bei deiner Religionsgemeinschaft, bei anderen spirituellen Gemeinschaften.

Was ist Meditation? Welche Meditationspraxis möchte ich ausprobieren? Zu welcher Tageszeit und was brauche ich dazu?  
Was heißt es „und die Kraft ihn auszuführen“?

Praktiziere jeden Tag Gebet und Besinnung. Bitte Gott darum, dir deinen Weg zu zeigen.

*Jetzt bringe ich meine Gedanken zur Ruhe und öffne meinen Geist und mein Herz der Führung Gottes. Jetzt spüre ich den sanften Frieden, den die bewusste Verbindung zu Gott mir eröffnet. Wenn mich Sorgen plagen oder Zweifel, oder auch, wenn ich freudig und gelassen bin, immer wende ich mich Gott zu. Ich weiß, mein Pfad wird mir gezeigt, und der Weg zu meinem Besten wird mir offenbart. (Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

## **28. Meeting**

### **12. Schritt**

Lies (BB) Kapitel 3 „Zwölfter Schritt“ S. 119-127

Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Co-Abhängige weiterzugeben...

Schreibe darüber:

Was ist das spirituelle Erwachen?

Woran merke ich das ich dies erlebt habe?

Was ist deiner Ansicht nach die Botschaft die wir weitergeben?

Welche Möglichkeiten gibt es die Botschaft weiterzugeben?

Hatte ich schon Gelegenheiten die Botschaft weiterzugeben? Wie war meine Reaktion auf diese Gelegenheit?

## **29. Meeting**

... und in allen unseren Angelegenheiten danach zu leben.

Lies (AB) „Zwölfter Schritt“

Wir haben im Prozess der Schritte-Arbeit viel über spirituelle Prinzipien gesprochen.

Schreibe deine Definition/dein Verständnis der folgenden Prinzipien auf:

Liebe, Toleranz, Ehrlichkeit, Bereitschaft, Aufgeschlossenheit, Vergebung, Vertrauen und Demut.

Nenne einige Beispiele, wie du dein tägliches Leben in dieser Woche nach diesen Grundsätzen ausgerichtet hast.

*Jetzt danke ich Gott für mein spirituelles Erwachen. Jetzt entscheide ich mich dafür, alle Grundsätze dieses einfachen Programms zu leben. Ich weiß, die Weisheit, die sich mir offenbart, wird alles, dem ich begegne, mit Gottes Liebe und Verständnis berühren. Ich habe Frieden gefunden. (Adaptiert aus: Die 12 Schritte)*

### **30. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 3 „Die Reise geht weiter“ S. 127-131

Lies (BB) Kapitel 5 von „Arbeite ich die Schritte nur einmal durch?“ bis einschließlich „Was ist Ablösung?“ S. 156-168

Schreibe darüber:

Sind die 12 Versprechen in meinem Leben (zum Teil) wahr geworden? Woran merke ich das?

Finde Beispiele.

### **31. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 5 „Was ist der Unterschied zwischen Co-Abhängigkeit und Rücksichtnahme?“ bis Ende des Kapitels S. 178-186

Schreibe darüber: Wie Sorge ich heute für mich selbst? Welche nächsten Schritte in der Genesung meiner Beziehungen möchte ich gehen?

### **32. Meeting**

Lies (BB) Kapitel 4 „Dienste“ S. 133-146 und im Anhang „Nachwort zur deutschen Ausgabe“ S. 202-206

Dienste sind eine Möglichkeit die Botschaft weiterzugeben.

Bin ich bereit einen Dienst in CoDA zu übernehmen? Welchen? Habe ich bereits Erfahrung mit Diensten in CoDA? Habe ich Ängste/Befürchtungen in Bezug auf die Übernahme von Diensten?

## **Jetzt geht es weiter mit den 12 Traditionen und den 12 Dienstgrundsätzen**

### **Hinweise:**

*Für die Zusatzaufgaben wird ab hier folgende Literatur gebraucht:*

**(WK)** Broschüre „Der zwölftellige Werkzeugkasten für Beziehungen“ (Bestell-Nr. 255)

Im blauen Buch von CoDA sind die 12 Dienstgrundsätze erst ab der Ausgabe 2024 enthalten.

### **33. Meeting**

Lies (AB) die Erste Tradition

Lies (BB/Anhänge) den ersten Dienstgrundsatz S. 212

Was bedeutet Einigkeit in CoDA?

Warum ist die Einigkeit in CoDA wichtig für meine eigene Genesung?

Wie kann ich mich selber angemessen wertschätzen und dennoch das gemeinsame Wohlergehen in CoDA an erste Stelle setzen?

### **Zusatzaufgabe:**

*Lies (WK) die Erste Tradition*

*Wie handle ich um die Einigkeit und das Einvernehmen in meinen Beziehungen zu fördern?*

*Wann kann es notwendig sein, meine eigenen Wünsche zum Wohl der Beziehung zurückzustellen?*

### **34. Meeting**

Lies (AB) die Zweite Tradition

Lies (BB/Anhänge) den zweiten Dienstgrundsatz S. 212

Wie ist der Zusammenhang zwischen dem Zweiten Schritt und der Zweiten Tradition?

Was bedeutet „Unsere Leiter sind nur betraute Diener“?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Zweite Tradition*

*Woran merke ich, wenn ich versuche zu herrschen?*

*Welche meiner co-abhängigen Verhaltensweisen werden angesprochen, wenn ich das Prinzip des Dienens anwende?*

### **35. Meeting**

Lies (AB) die Dritte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den dritten Dienstgrundsatz S. 212

Auf welche Art hilft mir diese Tradition bei der Ausführung meiner Dienste?

Was ist für mich notwendig, um gesunde und liebevolle Beziehungen zu haben?

#### ***Zusatzaufgaben:***

*Lies (WK) die Dritte Tradition*

*Bin ich bereit ein vollwertiger Partner zu sein?*

*Schaffe ich Hindernisse zwischen anderen Menschen und mir?*

### **36. Meeting**

Lies (AB) die Vierte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den vierten Dienstgrundsatz S. 213

Was ist mit CoDA als Ganzes gemeint? Auf welche Weise, ist meine Gruppe mit der CoDA-Gemeinschaft verbunden? Was bedeutet Selbstständigkeit der Gruppe?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Vierte Tradition*

*Was ist Selbstständigkeit?*

*Denke ich darüber nach ob meine Entscheidungen und Handlungen andere Menschen betreffen?*

*Was könnte ich als Einzelne/r unternehmen, wenn ich den Eindruck habe, dass die Traditionen nicht eingehalten werden?*

### **37. Meeting**

Lies (AB) die Fünfte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den fünften Dienstgrundsatz S. 213

Warum gibt es nur eine Hauptaufgabe für unsere Gruppe?

Was glaube ich, ist die Botschaft?

Wie können wir als Gruppe die Botschaft weitergeben?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Fünfte Tradition*

*Habe ich eine Hauptaufgabe in meiner Beziehung? Bespreche ich diese mit meinem/meiner Beziehungspartner:in?*

### **38. Meeting**

Lies (AB) die Sechste Tradition

Lies (BB/Anhänge) den sechsten Dienstgrundsatz S. 214

Was bedeutet es, ein anderes Unternehmen gutzuheißen, zu finanzieren oder mit dem CoDA-Namen zu decken?

Was ist unser ursprüngliches spirituelles Ziel?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Sechste Tradition*

*Habe ich Probleme mit Geld, Eigentum oder Prestige aufgrund von Verbindungen außerhalb der Beziehung erlebt? Was heißt das, Verbindungen außerhalb einzugehen?*

*Was kann ich tun, um zu verhindern, dass meine Beziehungen durch äußere Einflüsse Schaden nehmen?*

### **39. Meeting**

Lies (AB) die Siebte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den siebten Dienstgrundsatz S. 214

Wie können Meetings oder Gruppen von Diensttuenden sich „ganz selbst unterhalten“?

Was sollte die Grenze für eine finanzielle Zuwendung eines einzelnen Mitgliedes sein? Warum?

Wie kann es dem Meeting schaden, wenn ich zu viele Dienste annehme?

Wie erkenne ich, wenn ich zu viele Dienste annehme?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Siebte Tradition*

*Was verstehe ich unter Eigenständigkeit?*

*Bitte ich andere oder erwarte ich von anderen, dass sie meine Bedürfnisse erfüllen, wenn ich eigenständig selbst dafür sorgen könnte?*

### **40. Meeting**

Lies (AB) die Achte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den achten Dienstgrundsatz S. 214

Warum ist es für CoDA wichtig eine reine Laienorganisation zu bleiben? Warum ist diese Tradition wichtig für das Wohlergehen unseres Programms?

Was sind hauptamtliche Mitarbeiter? Unter welchen Umständen würde CoDA hauptamtliche Mitarbeiter beschäftigen?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Achte Tradition*

*Beantworte folgende Frage:*

*Wie anders wäre mein Leben, wenn meine Beziehung (z.B. Partnerschaft, Freundschaft, Eltern-Kind-Beziehung etc.) frei von Bedingungen und Erwartungen wären?*

## **41. Meeting**

Lies (AB) die Neunte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den neunten Dienstgrundsatz S. 215

Was ist der Unterschied zwischen einer Organisation und einer Gemeinschaft?

Wie kann ich mich in meiner Arbeit in den Diensten daran erinnern, dass ich denen direkt verantwortlich bin, denen ich diene? Warum ist das wichtig?

Wie könnte mich meine Co-Abhängigkeit daran hindern, denen direkt verantwortlich zu sein, denen ich diene?

### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die neunte Tradition*

*Welche Aufgaben habe ich in meinen Beziehungen?*

*Halte ich an einer bestimmten Aufgabe in meinen Beziehungen fest, auch wenn andere bereit sind, sich daran zu beteiligen?*

## **42. Meeting**

Lies (AB) die Zehnte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den zehnten Dienstgrundsatz S. 215

Was bedeutet Fragen außerhalb unserer Gemeinschaft?

Wie schützt diese Tradition die spirituelle Grundlage unseres Programms?

### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die Zehnte Tradition*

*Lasse ich zu, dass öffentliche Streitfragen und Diskussionen meine Beziehungen beeinflussen?*

*Welche Themen von außen bringe ich in meine Beziehungen ein?*

## **43. Meeting**

Lies (AB) die Elfte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den elften Dienstgrundsatz S. 216

Was bedeutet mehr auf Anziehung als auf Werbung?

Was bedeutet es für mich, meine persönliche Anonymität gegenüber Presse, Radio, Film und Fernsehen aufrecht zu erhalten?

### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die elfte Tradition*

*Erwarte ich von anderen, dass sie nach meinen Werten und Überzeugungen leben?*

*Was würde es bedeuten, „Anziehung“ in meinem täglichen Leben anzuwenden?*

*Wie kann ich „Anziehung“ in meinem täglichen Leben anwenden?*

#### **44. Meeting**

Lies (AB) die Zwölfte Tradition

Lies (BB/Anhänge) den zwölften Dienstgrundsatz S. 216

Was bedeutet Anonymität für mich?

Auf welche Weise schafft Anonymität eine spirituelle Grundlage für unsere Traditionen?

#### ***Zusatzaufgabe:***

*Lies (WK) die zwölfte Tradition*

*Was bedeutet es, Prinzipien über Persönlichkeiten zu stellen?*

*Warum ist Demut beim Anwenden dieser Tradition wichtig?*

#### **45. Meeting**

Damit sind wir beim letzten Meeting angekommen und haben gemeinsam einmal die 12 Schritte, 12 Traditionen und die 12 Dienstgrundsätze der Anonymen Co-Abhängigen bearbeitet.

Gibt es noch offene Fragen zum Programm?

Vielen Dank, dass ihr dabei gewesen seid und eure Erfahrungen mit der Gruppe geteilt habt!