



## *Die ACA-Versprechen*

- 1) Wir werden unsere wahre Identität entdecken, indem wir uns selbst lieben und akzeptieren.
- 2) Unser Selbstwertgefühl wird wachsen, in dem Maße wie wir uns selbst täglich bestärken und bestätigen.
- 3) Die Angst vor Autoritätspersonen und die Notwendigkeit, es anderen recht machen zu wollen, wird verschwinden.
- 4) Unsere Fähigkeit, Nähe zu teilen, wird in uns wachsen.
- 5) Indem wir uns unseren Verlassenheitsthemen stellen, werden wir durch Stärken angezogen und toleranter gegenüber Schwächen.
- 6) Wir werden uns des Gefühls von Stabilität, von Frieden und finanzieller Sicherheit erfreuen.
- 7) Wir werden lernen zu spielen und Spaß in unserem Leben zu haben.
- 8) Wir werden uns entscheiden, Menschen zu lieben, die selber lieben und für sich Verantwortung tragen können.
- 9) Es wird leichter für uns, gesunde Grenzen und Begrenzungen zu setzen.
- 10) Die Angst vor Erfolg und Scheitern wird uns verlassen, da wir intuitiv gesündere Entscheidungen treffen.
- 11) Mit der Hilfe unserer ACA-Unterstützungsgruppe lassen wir langsam unsere dysfunktionalen Verhaltensweisen los.
- 12) Allmählich lernen wir mit Hilfe unserer Höheren Macht, das Beste zu erwarten und es zu bekommen.

Adult Children of Alcoholics®/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc.  
www.adultchildren.org | Info@adultchildren.org | +1(310) 534-1815

ACA WSO Literature Distribution Center | +1(562) 595-7831

Unapproved Draft. These materials have not been verified by the ACA WSO.

Copyrighted by Adult Children of Alcoholics World Services Organization, Torrance, Calif., USA.  
Any copying or distribution without prior written consent from ACA WSO is a violation of copyright law.