



Die 12 Schritte von ACA

- 1) Wir gaben zu, dass wir den Auswirkungen von Alkoholismus oder von einer anderen familiären Dysfunktion gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
- 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 Sorge Gottes - wie wir Gott verstehen - anzuvertrauen.
- 4) Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
- 5) Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Fehler zu.
- 6) Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
- 7) Demütig baten wir Gott, unsere Mängel von uns zu nehmen.
- 8) Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, ihn bei allen wiedergutzumachen.
- 9) Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war -, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
- 10) Wir setzten die persönliche Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
- 11) Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Gott verstehen - zu vertiefen. Wir baten nur darum, dass wir Gottes Willen für uns erkennen können und uns die Kraft gegeben würde, ihn auszuführen.
- 12) Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben, die noch leiden, und diese Prinzipien in all unseren Angelegenheiten anzuwenden.

The Twelve Steps are reprinted and adapted from the original Twelve Steps of Alcoholics Anonymous.

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.