

## Die 12 Schritte:

1.

Wir haben zugegeben, dass wir Alkohol gegenüber machtlos sind und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2.

Wir kamen zu dem Glauben, dass ein Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.

3.

Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, **wir wir Ihn verstanden**, anzuvertrauen.

4.

Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische Inventur vor uns selbst.

5.

Wir gestanden **unserem** Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen ein.

6.

Wir wurden vorbehaltlos bereit, unsere Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7.

Demütig baten wir ihn, uns von unseren Mängeln zu befreien.

8.

Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Unrecht zugefügt hatten, und nahmen uns vor, es an ihnen allen wieder gut zu machen.

9.

Wo immer möglich, bemühten wir uns aufrichtig um direkte Wiedergutmachung an ihnen, ausgenommen, es würde ihnen oder anderen dadurch Schaden daraus entstehen.

10.

Wir fuhren fort, persönliche Inventur zu machen und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11.

Durch Gebet und Meditation suchten wir unseren bewussten Kontakt zu Gott, **wie wir Ihn verstanden**, zu verbessern. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen für uns wissen zu lassen und uns die Kraft zu geben, diesen auszuführen.

12.

Nachdem wir durch diese Schritte ein inneres Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere weiterzugeben und uns in all unseren Angelegenheiten nach diesen Grundsätzen zu richten.