

## 12 Versprechen

1. Wir werden eine neue Freiheit und ein neues Glück kennen lernen.
2. Wir wollen die Vergangenheit weder beklagen noch die Tür hinter ihr zuschlagen.
3. Wir werden verstehen, was das Wort Gelassenheit bedeutet.
4. Wir werden in Zufriedenheit und Erfüllung unserer Bedürfnisse erfahren, was Friede ist.
5. Wie tief wir auch gesunken waren, wir werden merken, dass anderen unsere Erfahrungen hilfreich sein werden.
6. Das Gefühl der Nutzlosigkeit, der Andersartigkeit und des Selbstmitleids wird verschwinden.
7. Unsere Selbstbezogenheit wird in den Hintergrund treten, das Interesse an unserer Umwelt und unseren Mitmenschen wachsen.
8. Unser Egoismus wird dahinschmelzen.
9. Unsere Einstellung zum Leben und unsere Erwartungen werden sich ändern.
10. Die Angst vor den Menschen und vor wirtschaftlicher Ungewissheit wird schwinden.
11. Ohne lange nachzudenken werden wir jetzt mit Situationen fertig, die uns früher umgeworfen haben.
12. Plötzlich wird uns bewusst, dass eine Höhere Macht gemeinsam mit uns das erledigt, wozu wir allein nicht in der Lage sind.

*Die 12 Schritte, 12 Versprechen sowie bestimmte Teile der hier verwendeten Literatur wurden mit der Genehmigung der Alcoholics Anonymous World Services, Inc. – kurz A.A.W.S – nachgedruckt und adaptiert. Die Genehmigung zum Nachdruck und zur Adaption bedeutet jedoch nicht, dass A.A.W.S. an dieses Programm angegliedert ist. A.A. ist ausschließlich ein Programm zur Genesung von Alkoholismus. Die Verwendung der adaptierten A.A. Literatur in Verbindung mit dem von SAG7 entwickelten Programm, das sich im Wesentlichen auf die Entwicklung der menschlichen Sensibilität richtet und im weiteren Sinne Genesung bewirkt, steht nicht im Zusammenhang mit A.A., lässt jedoch auch nichts Gegenteiliges schließen.*