

## Tools zur Genesung

### Sponsorschaft

Sponsoren sind SAG7-Freunde, die sich zu einer achtsamen und bewussten Lebensführung entschlossen haben. Sie leben nach bestem Wissen und Gewissen nach dem Programm und sind bereit, ihre Genesung mit den Menschen in der Gemeinschaft zu teilen.

Unser Programm beruht auf Anziehung. Such dir also einen Sponsor, der deine Wünsche widerspiegelt. Frage ihn, wie er das erreicht hat und bitte ihn, dir im Genesungsprogramm zu helfen. Indem er seine individuelle Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit dir teilt, erneuert, stärkt und fördert er auch immer wieder seine eigene Regeneration. Sponsoren geben das Programm so weiter, wie sie es selbst leben und praktizieren. Jeder kann mit mehreren Sponsoren arbeiten und sie auch nach eigenem Ermessen wechseln.

### Telefonieren

Der Austausch auf persönlicher Ebene hilft, einen Weg aus der Isolation zu finden. Das Telefon ist dabei ein schnelles, immer verfügbares Hilfsmittel. Einfach einen SAG7-Freund anrufen und fragen, wie es ihm geht. Als Teil des Kapitulationsprozesses lernen wir durch das Telefongespräch, anderen unsere Gedanken und Gefühle anzuvertrauen, sie um Hilfe zu bitten, aber auch unsere Hilfe anzubieten. So können wir auf Höhen und Tiefen in unserem Leben situationsbezogen und rasch reagieren.

### Schreiben

Wir verstehen unser Fehlverhalten und unsere Reaktionen einfacher, wenn wir unsere oftmals verwirrenden Gedanken und Gefühle schriftlich ordnen. Dadurch können wir Tätigkeiten, die wir als Folge dieser verworrenen Gedanken- und Gefühlswelt früher zwanghaft ausgeführt haben, beenden. Wir sehen klarer und erkennen gelassener, was zu tun ist. Auch die schriftliche Inventur unseres Inneren oder eine Liste aller Freunde, denen wir Schaden zugefügt haben, sind wichtige Instrumente für die Arbeit in den Schritten. Schreib dir deine Sorgen von der Seele!

### Lesen

Ob der GELASSENHEITSSPRUCH, das GESTERN-HEUTE-MORGEN, I AM HIGHLY SENSITIVE oder andere SAG7-Literatur: Tägliches Lesen und Arbeiten im Programm hilft uns, Einsichten über unsere Probleme zu gewinnen, darin liegende Lösungen zu reflektieren und eine neue, unserer Veranlagung entsprechende Lebensführung zu gestalten. Wir lernen, das Programm zu verstehen und erkennen, dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind.

### Hören

Musik ist die einzige Sprache der Welt, die man nicht zu übersetzen braucht.

