

## Sponsorschaft

Sponsoren sind SAG7 Freunde, die nach bestem Wissen und Gewissen nach dem Programm leben. Diese Menschen sind bereit, ihr Erfahrungswissen mit anderen Menschen zu teilen und haben sich zu einer achtsamen und bewussten Lebensführung entschlossen.

Neue Freunde gehen auf eine gewünschte Person zu und bitten diese, ihnen im Genesungsprogramm zu helfen. Auf mentaler, emotionaler, psychischer und spiritueller Ebene. Indem der Sponsor seine individuelle Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit dem neuen Freund teilt, erneuert, stärkt und fördert er auch immer wieder die eigene Regeneration. Sponsoren geben das Programm weiter, wie sie es selbst erleben und praktizieren. Nur was ich weitergebe, kann ich behalten.

Unser Programm beruht nicht auf Werbung, sondern auf Anziehung. Such Dir also einen Sponsor der das widerspiegelt was du dir wünschst. Frage ihn wie er das erreicht hat. Jeder kann mit mehr als einem Sponsor arbeiten und sie auch nach eigenem Ermessen wechseln.

## Telefonieren

Um den Weg aus der Isolation zu finden, können sich zwei Freunde telefonisch auf persönlicher Ebene austauschen. Hilfreich ist die Motivation, den anderen anzurufen um ihn zu fragen wie es ihm geht. Als Teil des Kapitulationsprozesses ist das Telefongespräch ein Hilfsmittel, durch das wir lernen unsere Gedanken und Gefühle anderen 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

Schreiben ist für viele von uns ein wichtiges Instrument für die Arbeit in den Schritten. Schreib dir deine Sorgen von der Seele! Auch die Inventur in unserem Inneren oder die Liste aller Freunde denen wir Schaden zugefügt haben lassen sich wirkungsvoll und nachhaltig dadurch gestalten. Wir verstehen unser Fehlverhalten und unsere Reaktionen einfacher, wenn wir unsere oftmals verwirrenden Gedanken und Gefühle schriftlich ordnen. Früher oftmals zwanghaft ausgeführte Tätigkeiten als Folge dieser verworrenen Gedanken- und Gefühlswelt können beendet werden. Wir sehen klarer und erkennen gelassener, was zu tun ist.

## Literatur

Ob der GELASSENHEITSSPRUCH, das GESTERN-HEUTE-MORGEN, Texte aus der Info Mappe, die Bücher von Elaine N. Aron, die SAG7-Grundlagenwerke „Highly Sensitive“, „Hochsensibilität - Die Blume des Lebens“, „Menschsein - Mit allen 7ieben Sinnen“ oder andere Literatur: um das Programm zu verstehen und eine neue, der eigenen Veranlagung entsprechende Lebensführung zu gestalten, kommt uns das tägliche Lesen der Literatur und arbeiten im Programm zu gute. Sie ist stets verfügbares Hilfsmittel, welches uns Einsichten über unsere Probleme und die darin liegenden Lösungen reflektiert. Wir wissen dass wir mit unseren Problemen nicht alleine sind.

## Musik

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

## Anonymität

Die Anonymität ist der Gemeinschaft sehr wichtig und deshalb in der Zwölften Tradition verankert.

## Dienst

Anonyme Hochsensible verfolgen in all ihren Beziehungen zur Öffentlichkeit nur einen einzigen Zweck: noch leidenden Mitmenschen zu helfen. Die Botschaft weiterzugeben ist die Hauptaufgabe unserer Gemeinschaft und deshalb die wichtigste Form von Dienst. Jede noch so geringfügige Tätigkeit, die dazu beiträgt, einen noch unter seiner Sensibilität leidenden Menschen zu erreichen und ihm bei der Bewusstwerdung zu helfen, trägt zu unser aller Genesung bei. Ins Meeting gehen, Raum aufsperrern, Stühle aufstellen, Literatur auslegen, Tisch decken, mit neuen Freunden sprechen, einfach Dinge tun, die in einer Gemeinschaft gemeinsam getan werden müssen, sind Möglichkeiten, anderen Menschen das zurückzugeben, was uns selbst so großzügig geschenkt wurde. Wir sollten hierbei das tun, was in unseren Möglichkeiten liegt und auf Freiwilligkeit basiert. Dienste tragen dazu bei, dass sich uns ein glückliches, zufriedenes und sinnerfülltes Leben offenbart.