

# Anleitung zur Inventur

---

## Vorwort

Die Geschichte des "4th Step Guide" ist unklar, aber sie wird anonymen Mitgliedern der Anonymen Alkoholiker zugeordnet. In den ersten Computern konnten auf dem "schwarzen Brett der Genesung", (orig. BBS), verschiedene Versionen gefunden werden. Eine Version wurde als "Die Kalifornische Vierte Schritt Anleitung" benannt, da man glaubte, dass die Urheber in Kalifornien angesiedelt waren. Eine andere Version "empfahl", dass eine Person mindestens 5 Jahre lang in Genesung sein solle, bevor sie diese Anleitung nutzte. Auf jeden Fall hat diese Anleitung gut über 300 Fragen, die von einer Person beantwortet werden sollen, angefangen mit den Jahren der Kindheit über die Pubertät bis hin zum Erwachsenenalter. Die Anleitung funktioniert für alle 12-Schritte-Programme, da die Anleitung sich nicht auf ein besonderes Programm spezialisiert hat. Die Anleitung hat eine gute Zusammenstellung allgemeiner Hinweise, um den Vierten Schritt zu machen.

---

## Hilfe für den 4. Schritt

Die Anonymen Alkoholiker sind eine Organisation von Menschen, die einander helfen, von der Krankheit Alkoholismus zu genesen. Die Zwölf Schritte wurden von den Gründern der AA-Gemeinschaft geschrieben, um Alkoholikern zu einem besseren Leben ohne den Gebrauch von Alkohol behilflich zu sein. Wir, die auf ihre Lebensphilosophie aufmerksam geworden sind, finden diese Schritte unbezahlbar in unserer Suche nach Gelassenheit.

Wir sind drauf gekommen, dass die meisten von uns sich selbst unnötig mentale, körperliche und spirituelle Probleme schufen und zwar aufgrund ihrer zwanghaften Verhaltensweisen. Das Wörterbuch gibt uns eine psychologische Definition von Zwang als ein unwiderstehlich wiederholter irrationaler Impuls. Das Blaue Buch spricht vom eigenen Willen der durchgeht. Wir können Zwang auch im Sinne von exzessivem Verlangen sehen, das unsere normalen Bedürfnisse überschattet.

### **Beispiele von zwanghaftem Verhalten können sein:**

- Alkoholisches Trinken, Medikamentenabhängigkeit, Mager- oder Fresssucht, sexuelle Ausschweifungen, Hypochondrie, emotionelle Instabilität.
- Exzessives Verlangen nach: Akzeptanz, Bestätigung, Arbeit, Spiel, Erfolg oder Misserfolg, Glücksspiel, Kaufräusche oder Geiz, Reden oder Schweigen, Rauchen, Kaffeetrinken.
- Geschwindigkeitsrausch, Kontrolle, Angeberei, Hilfe für andere wenn nicht erwünscht:

Das Ziel dieser Fragen ist, jede Person aufmerksam auf Handlungen und Reaktionen in ihrem Alltagsleben zu machen, welche zu zwanghaftem Verhalten führen.

Diese Richtlinien zum 4. Schritt des AA-Programms wurden von AAs geschrieben. Wir haben das Original beigefügt, um allen Personen aus anderen 12-Schritte-Programmen gerecht zu werden, damit sie sich besser ihres Zwangsverhaltens bewusst werden können.

### **Bezugsquellen:**

- Alcoholics Anonymous - Veröffentlichung mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Service Inc.
- Twelve Steps and Twelf Traditions - Veröffentlichung mit Genehmigung von Alcoholics Anonymous World Service Inc.
- One Day at a Time - Veröffentlichung mit der Genehmigung der Al-Anon Familiengruppen
- Inner Child of the Past - by Dr. Hugh Hissildine
- Inner Conflicts and how to solve them - by Dr. Hugh Hissildine

Spezieller Dank gilt den Leuten in der Gemeinschaft, die frei von ihrer Zeit gaben, um sich und anderen zu helfen.

---

### **Grundsätzliche Anweisung:**

Besorg Dir Stift und Papier und fang an zu schreiben.

Das Blaue Buch sagt an acht verschiedenen Stellen, dass wir diesen Schritt schriftlich machen sollen. Es ist das Niederschreiben, das die Erleichterung auslöst.

Es ist unsere Erfahrung, dass wir alle zwanghaftes Verhalten haben, das kontrolliert werden muss; dadurch werden die Probleme, welche eigentlich durch den Zwang entstanden waren, verschwinden. Das lässt uns die Probleme übrig, die uns eigentlich zwanghaft machten.

Und diese, wie Du vielleicht herausgefunden hast, sind jene die schmerzhaft an uns haften, es sei denn, wir tun etwas gegen sie (In der Vergangenheit waren sie so schmerzvoll, dass wir uns "wegmachen" mussten, um dem Schmerz zu entkommen).

Wir schienen immer in der Lage, mit einem zwanghaften Verhalten aufzuhören - nur nie auf Dauer. Indem wir die Schritte vier bis neun machen, unternehmen wir bestimmte Dinge, von denen wir merken, dass sie uns an einen Punkt des Lebensgenusses brachten, an dem Zwangsverhalten nicht mehr nötig war. Wir brauchten keine zwanghaften Mittel der Flucht mehr, denn das Problem war ausgeschwemmt ("ausgeblutet" origin. Übersetzung).

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es nicht wirklich wichtig ist, was Deine Intention ist, wenn Du den vierten Schritt machst, oder wie Deine Einstellung ist, oder was Du Dir vorstellst, wobei dieser Schritt Dir helfen kann und wie. Was zählt ist, dass Du ihn ehrlich und nach dem Besten Deiner Möglichkeiten machst. Höre auf nachzusinnen, dass Du ihn besser machst, wenn Du ihn später machst oder wenn Du länger im Programm bist oder eine der anderen

schwachen Ausreden benutzt, die wir alle benutzt haben, die diesen Schritt vor Dir gemacht haben.

Als zwanghafte Menschen wollten wir uns alle auszeichnen - wirklich hervorstechen - in der einen oder anderen Aktivität. Könnten wir folgendes vorschlagen: Wenn Du Dich jemals entschieden hast, den vierten Schritt zu machen (nicht perfekt, sondern so gut Du es wirklich vermagst), genau hier und heute ist eine gute Zeit damit anzufangen. Ein gründlicher vierter und fünfter Schritt wird Dir mehr Erleichterung und Trost geben als Du heute die Möglichkeit hast es dir vorzustellen. Dies ist die Tat, die zu echter Freude am Leben führen kann - von der Art wie Du sie vielleicht nicht mehr seit der frühen Kindheit erlebt hast (wenn überhaupt) - etwas, nach dem Du auf der Suche warst, aber es nie richtig gefunden hast.

Der Zweite Schritt sagt nicht: Wir kamen zu dem Glauben an eine Macht größer als wir selbst, sondern: Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht größer als wir selbst ... uns helfen kann, glückliche und gesunde Menschen zu werden. Zum Beispiel ist die Gruppe größer als ich als Individuum, was sie zu einer höheren Macht machen würde. Was auch immer Du als höhere Gewalt ansiehst, erinnere Dich daran, dass Du in Schritt drei nicht nur Deine zwanghaften Verhaltensweisen, sondern Deinen Willen und Dein Leben diesem Lauf der Dinge anvertraut hast. Also was auch immer in den Schritten vier und fünf enthüllt wird, was auch passiert, was Deine Schwierigkeiten sein mögen, denke daran, Du hast es abgegeben und mach einfach weiter.

Das Blaue Buch schlägt vor, die Schritte vier und fünf direkt nach dem dritten Schritt zu machen. Du fängst jetzt an Schritt vier zu machen - also mach gleich jetzt eine Verabredung, um Schritt fünf zu machen. Suche Dir einen Geistlichen, sei Dir sicher, dass es einer ist, der das Programm versteht, nicht einer, der Dich moralisiert oder einen Arzt oder einen Freund aus dem Programm, der Dir liegt. Gebe Dir selbst etwa einen Monat um den vierten Schritt zu machen. Verschiebe nicht den vierten Schritt, weil Du niemanden "passenden" für Schritt fünf gefunden hast.

Lass uns noch einmal betonen: Du wirst nicht nach Rechtschrift, Grammatik oder Interpunktion benotet. Dieser Vierte Schritt ist nur für Deine Augen bestimmt. Wenn Du beschließt, etwas auszuradiieren oder durchzustreichen - MACH ES NICHT! Es könnte ein Schlüssel zu einem Teil Deiner Persönlichkeit sein, der jetzt noch verschlossen ist. Und denk daran: Du kannst keine perfekte Inventur machen, aber Du kannst Dein Bestes versuchen. Sei versichert: Dein "wirklich Bestes" ist mit Sicherheit sehr, sehr gut.

In "Zwölf Schritte und Zwölf Traditionen" steht: Die Schöpfung hat uns unsere Naturtriebe zu einem bestimmten Zweck gegeben. Ohne sie wären wir keine vollständigen Menschen. Wenn Männer und Frauen sich nicht um die Sicherheit ihrer eigenen Person bemühen, nicht für Nahrung sorgen und kein Obdach bauen würden, gäbe es für sie kein Überleben. Wenn sie sich nicht vermehren würden, wäre die Erde nicht bevölkert. Hätten sie nicht den Naturtrieb, miteinander zu leben, gäbe es keine menschliche Gesellschaft. Darum ist das Begehren nach sexueller Beziehung, nach materieller Sicherheit, nach seelischer Geborgenheit und nach Freundschaft bestimmt notwendig und richtig. Es ist gottgegeben (S.39).

Wir kommen in Schwierigkeiten, wenn diese Instinkte verkehrt werden und außer Form geraten. Diese Verzerrung bringt Schmerzen. Das zwanghafte Verhalten half, diesem Schmerz zu entkommen - darum geht es in Deiner Inventur: zu helfen, jene Deiner Instinkte herauszufinden, die außer Kontrolle und zweckentfremdet sind und Bewusstsein für Deine Handlungen und Reaktionen zu entwickeln.

Du solltest allen Groll (resentments), alle Ängste, alle Schuldgefühle, allen Hass und alle sexuellen Komplexe und Hemmungen, an die Du Dich erinnern kannst, ausschreiben. Du magst darauf achten, wie Deine Reaktionen auf das Dir Widerfahrene waren. Eine innere Inventur befasst sich mit Gefühlen - gut und schlecht. Gehe nicht darauf ein, was man Dir getan hat oder was Du anderen getan hast - sondern wie Du Dich dabei gefühlt hast.

Schreib die Dinge nieder, an die Du Dich erinnern kannst und fühle den Schmerz der Scham, Angst oder Schuld. Wo hast Du falsches getan und was hat es mit dem zu tun, was Dir heute weh tut. Zwölf und Zwölf sagt: "Der vierte Schritt ist nur der Anfang einer lebenslangen Gewohnheit.

Allgemeine Symptome gefühlsmäßiger Unsicherheit sind Sorge, Ärger, Selbstmitleid und Niedergeschlagenheit. Die Inventur bringt klare Einsicht in unsere Beziehungen.

Wenn Du findest, dass irgendeine Frage schmerzhaft und störende Erinnerungen weckt, schreibe es auf, auch wenn es keine Antwort auf eine spezielle Frage ist. Finde sie heraus und schreibe sie furchtlos nieder - die Dinge, die schmerzhaft sind, die peinlich sind, die Dich mit Angst, Scham oder irgend einem anderen unangenehmen Gefühl erfüllen, welches Schuld, Zorn etc. sein kann. Dies ist eine sehr lange Richtlinie mit vielen Fragen - lass Dich nicht einschüchtern oder entmutigen. Nimm jede Frage und beantworte sie in Deinen Worten. LASS ALLES RAUS!

Zerreiße keinen Teil davon. Wenn Du denkst, eine Aussage war falsch, mache einen Vermerk, warum sie falsch war. Versprich Dir selbst ehrlich und furchtlos zu sein. Vertraue uns, wenn wir sagen, Deine Belohnung wird großzügig sein. Manche Leute waren entmutigt bei der Inventur, weil sie dachten, sie seien noch nicht ehrlich genug oder können sich nicht an alles erinnern, was ihnen passierte. Gib einfach Dein Bestes - Dein ehrliches Bestes. Das gleiche gilt für die Erinnerung. Wir - niemand von uns - sind nicht fähig, uns an jeden Vorfall unseres Lebens zu erinnern, also verwende das, woran Du Dich jetzt zu erinnern fähig bist.

Behalte bitte im Kopf, dass der vierte Schritt nichts damit zu tun hat, irgendetwas zu verändern. Eine Inventur verändert keine Dinge, sie zählt einfach Dinge auf. Deine Inventur ist nur die Geschichte Deiner Gefühle und Handlungen von Anfang bis jetzt. Wir gingen zurück durch unser Leben. Nichts zählte, außer Gründlichkeit und Aufrichtigkeit (BB-Seite 65).

Viele fanden, dass es half, einen Notizblock mit sich zu tragen um alles festzuhalten, wenn es im Kopf auftaucht. es kann Dir nützlich sein bei Deiner Inventur. Es macht wirklich nichts, wenn Du Informationen aufschreibst, die leicht inkorrekt sein können, hinsichtlich Daten, Ort, etc. Schreibs einfach hin. Sorge dafür, diese Notizen an einem sicheren Ort aufzubewahren. Nichts sollte ausgelassen werden, aus Angst, jemand könnte es lesen. Wenn alles auf die

eigentliche Inventur übertragen ist - vernichte die Notizen.

Nochmals: Im Vierten Schritt schreiben wir Dinge hin, bei denen wir zusammenzucken, allein bei der Erinnerung schon die Augen rollen "oh nein!", "verdammt", "nicht das auch noch" o.ä... denken. Schreibs einfach hin! Es tut keinem weh, außer Dir.

Lies, was das Blaue Buch über die Inventur sagt (Seite 71 + ff), was im 12&12 steht (Seite 39 + ff)

Das Blaue Buch spricht von den "Trümmern unserer Vergangenheit" - und von hier an sind wir verleitet, uns nur mit dem Problemen zu beschäftigen, die im Kielwasser oder Sog unseres zwanghaften Verhaltens sind - die Probleme um uns herum, die Probleme, die als Resultat unseres zwanghaften Verhaltens entstanden.

Schritt 4 und 5 befassen sich damit, wie die Vergangenheit die Welt in uns beeinflusst hat; wie unsere negativen Gefühle zu uns selbst und Anderen uns spirituell, geistig und körperlich ruiniert haben.

Das BB rät uns, über unsere Gefühle des Hasses u. Groll, über unsere Furcht und Angst und über unsere sexuellen Komplexe und Hemmungen zu schreiben.

---

Wir haben diese Anleitung in drei Teile geteilt, da sich die meisten unserer Verhaltensmuster in Kindheit und früher Jugend gebildet haben. Wir schlagen eine Inventur in drei Teilen vor:

1. [Kindheit](#)
2. [Jugend](#)
3. [Erwachsenenleben](#)

Von Geburt an sind wir dem Verhalten, Glauben, Erwartungen und Einstellungen etc. unserer Eltern ausgesetzt. Diese gründen auf den Einstellungen, Verhalten etc. ihrer Eltern und so weiter, zurück durch die Generationen. Da wir also niemandem richtig die Schuld geben können, können wir uns stattdessen daran machen, ein Gegenmittel zu finden.

Die Probleme beginnen: Eltern waren zu jung, zu alt, zu arm, zu reich, zu kinderreich, oder wollten einen Jungen und bekamen ein Mädchen oder umgekehrt, haben die Schule nie abgeschlossen, mussten heiraten, gaben ihre Karriere auf, konnten mit ihrer Verantwortung nicht umgehen, waren körperlich krank, drohten, ihre Kinder nicht zu lieben, wenn sie ihren Erwartungen nicht gerecht wurden, Tod eines Elternteiles, Scheidung etc. etc...

Manchmal lassen Mütter ihre Kinder schuldig fühlen, weil sie selbst arbeiten müssen (sie treten als gute Frauen auf - die ihr Leben arbeitend und zurücksteckend für ihre Kinder verbringen). Diese Einstellung setzt die Kinder in ein lebenslanges Schuldgefühl mit dem Makel überhaupt zu leben und dadurch so viele Probleme zu verursachen. Oder Väter spielen das gleiche Spiel mit Kommentaren wie: "Wenn ich nicht diese große Familie hätte, hätte ich ein großer Mann werden können". Manche neurotischen Mütter machen ihren Kindern schlechte Gefühle, indem sie ihnen immer wieder erzählen, wie hart ihre Geburt war.

Es gibt Eltern, die Dir beibringen, Dein schlechtes Verhalten zu entschuldigen, die Dich lehren, alles was Du tun willst zu entschuldigen; oder Eltern, die Dich nie bestrafen und Dir beibringen, Dinge zu verdrängen; oder die überbeschützend waren und Dir nicht das Werkzeug gaben, das man braucht, um dem Leben zu begegnen, so wie es ist; oder Alkoholiker-Eltern oder Eltern, die grausam waren, Muster von Angst und Sich-Zurückziehen hervorrufen; oder Eltern, die zu streng waren und ihr Kind zwangen, wie ein Erwachsener zu reagieren - was den Erwachsenen dann zwingt, wie ein Kind zu reagieren - auf der Suche nach der verlorenen Kindheit; oder Eltern, die ihr Kind zwingen, perfekt zu sein oder ihm ein Modell vorgeben (Schwester, Bruder, Freund) und das Kind permanent mit dieser Person vergleichen.

Aber vergiss nicht: Wenn Du schlau genug warst um rauszufinden, dass Deine Eltern Dein großes Problem sind, dann musst Du auch einen Schritt weiter gehen und rausfinden, was Du dagegen tun kannst und tun wirst. Das ist der Zweck des vierten Schrittes. Der Zweck ist nicht, die Inventur Deiner Eltern zu machen, wenn der obige Absatz so klang. Zweck ist zu helfen, Dir Deine Einstellungen, Emotionen, unangebrachten Verhaltensweisen (und vermerk bitte, dass dies DEIN unangebrachtes Verhalten ist) zu verdeutlichen und bewusst zu machen, damit Du dann von neuem zu Leben beginnst.

### **Zusammenfassung:**

Manche von Euch werden gegen viele der gestellten Fragen protestieren, weil Du denken wirst, Deine eigenen Charaktermängel seien nicht so hervortretend gewesen. Hierzu kann gesagt werden: Eine bewusste Untersuchung enthüllt wahrscheinlich genau diese Charakterschwächen, mit denen sich die Frage beschäftigt. Man kann einen Geist bekommen, der so verschlossen ist, dass er gar nicht wahrnimmt, verschlossen zu sein. Weil die Oberfläche gar nicht so schlecht aussah, waren viele von uns beschämt darüber, rauszufinden, dass dies nur so war, weil wir die Schwächen so tief unter vielen Schichten der Selbstrechtfertigung vergraben hatten. Kranke Rechtfertigungen, die alles rationalisierten. Was auch immer diese defekten Gedanken waren, sie haben uns letztlich in zwanghaftes Verhalten und ins Elend gelockt.

### **Ein letztes Wort...**

Bitte hör auf, Dich zu überzeugen, dass Du in die richtige Stimmung kommen musst, um den vierten Schritt zu machen. Du bist in der richtigen Stimmung, diesen Schritt zu unternehmen, wenn Du bereit bist, damit aufzuhören, Dich zu verletzen und gesund werden willst.

Unser ganzes Leben lang haben wir versucht durch Denken zum richtigen Handeln zu kommen. Dieses Mal müssen wir handeln um zum richtigen Denken zu kommen. Wir, die diesen Schritt unternommen haben, können Dir sagen: ES FUNKTIONIERT.

Wir wussten nicht wie er funktioniert, bis wir ihn gegangen sind und wir können Dir nicht sagen, wie er funktioniert. Also hör auf, Dir Sorgen zu machen. Was Du suchst ist nicht nur schlicht Erleichterung - die bekommst Du, keine Angst - sondern wirkliche Freude am Leben.

Glaube uns: Du kannst das bekommen und ein gigantischer Schritt in diese

Richtung ist, den angesammelten Schrott abzuladen, den Du im Moment rumschleppst.

Also nimm Stift und Papier und fang an.

Letztes Wort bevor Du anfängst: Wenn Du ehrlich die Antwort zu einer Frage nicht weißt, dann gib an, dass Du sie nicht weißt. Aber versuche jede Frage zu beantworten - so gut es Dir möglich ist.

Und denk dran, wenn irgendeine Frage einen Bereich anschneidet, der Unwohlsein und störende Gefühle auslöst, dann:

- schreib es auf
- bring es aufs Papier
- werd es endlich los

Denk dran - bemühe Dich um Fortschritt - nicht um Perfektion.

---

### **Kindheit:**

1. Welche Art von Beziehung hatte Deine Mutter zu ihren Eltern?
2. Welche Art von Beziehung hatte Dein Vater zu seinen Eltern?
3. War Deine Geburt gewollt?
4. Schreibe die Verhältnisse in Deiner Familie zur Zeit Deiner Geburt auf. Sachen wie: Familiengröße, Altersunterschiede, finanzieller Status. Gab es Gelächter? Streitereien? Depressionen? Lebten Verwandte oder andere Personen bei Euch?
5. Allgemein, schreibe auf was Du denkst, das Deine Familie von Dir dachte. Fühltest Du, dass die Einstellung Deiner Eltern gegenüber Dir anders war als die anderer Eltern gegenüber ihrer Kinder? Wie alt warst Du bei der Geburt von Brüdern und Schwestern? Was war Dein Gefühl gegenüber den Neuankömmlingen? War einer Deiner beiden Elternteile krank genug um ins Krankenhaus zu müssen? Wurdest Du von einem wichtigen Familienteil getrennt? Waren da Furcht oder Schuldgefühle im Zusammenhang mit der Trennung....in anderen Worten, fühltest DU DICH verantwortlich?
6. Wurde Dir mit dem schwarzen Mann oder dem Teufel gedroht, wenn Du Dich nicht behahmst? Wenn ja, was waren Deine Ängste in dieser Richtung?
7. Einem Kind werden Schuldgefühle gemacht wegen seiner natürlichen sexuellen Neugier. Das entsteht, indem es erwischt und bestraft wird beim Anfassen von sich selbst oder indem es erwischt wird beim Masturbieren oder Doktorspielen oder für die Teilnahme an Gruppenmasturbation. Viele Eltern erzählen ihren Kindern, dass sexuelle Gefühle böse sind und bestraft werden müssen. Ohne Sexualerziehung und mit dieser Art von Erziehung ausgerüstet wird ein Kind natürlich verdrehen, was es über Sex weiß. Wenn ein Kind völlig ausgewachsenen, nackten Personen ausgesetzt ist (z.B. im Badezimmer zu Hause oder in der Öffentlichkeit), wird er oder sie Unzulänglichkeit im Erwachsenenleben empfinden, sogar nachdem diese Person ein voll entwickelter Erwachsener ist. Schreibe jedmögliche oder jene obigen Erfahrungen auf, die Dich unwohl fühlen lassen.

8. Hattest Du es schwer einen oder beide Eltern zufrieden zu stellen? Wurdest Du konstant von Deinen Eltern hin und her geschickt? Hast Du fülig gefolgt? Hattest Du Gefühle von Bedrängung oder Langeweile? Hattest Du Angst vor der Dunkelheit? Hattest Du Angst zu raufen. Oder hattest Du Angst nicht zu raufen, wegen Druck von Deinem Vater oder älteren Brüdern?
9. Gaben Deine Eltern Deinen Launen und unreifen Bedürfnissen meistens nach? Hattest Du Wutanfälle? Wie haben Deine Eltern Dich bestraft? Indem sie Dich zu Vernunft zu bringen versuchten oder physisch. Wie hast Du auf Strafe, reagiert?
10. Was für eine Ehe, dachtest Du, hatten Deine Eltern? Wenn sie stritten, nahmst Du es ihnen übel? Hat es Dir Angst gemacht? Warst Du gewöhnt, ihren Streit zu schlichten. Hast Du eine Seite oder die andere ergriffen? Waren Deine Eltern mit sich selbst beschäftigt? Mangelte es ihnen an Bewusstsein für Deine Bedürfnisse? War ein Fehlen von Zuneigung, Sorge, oder liebender Aufmerksamkeit in Deinem Zuhause spürbar?
11. Wenn Deine Eltern von verschiedenen Religionen waren, hast Du Dich verwirrt gefühlt? Genau was für eine Vorstellung von Gott wurde Dir eingeprägt? Hast Du dieses Konzept abgelehnt, weil es nicht passend schien? Wenn Du dieses Konzept abgelehnt hast, stelltest Du Dir vor, die Gott-Idee vollständig verworfen zu haben?
12. Hattest Du Angst vor Stürmen?
13. Nenne alle Gefühle von Schuld und Angst und Groll, die Du diesbezüglich jeder Person in Deinem Leben als Kind hattest (nicht Deine Gefühle jetzt).
14. Hattest Du das Gefühl, Du warst schlecht (böse)? Hast Du Dich SELBST in Situationen gebracht, die andere veranlassten, Dich zu bestrafen?
15. Nenne das erste Mal, da Du jemals etwas gestohlen hast. Liste alle Diebstähle auf.
16. Wie alt warst Du, als Du zum ersten Mal masturbiert hast? Wurdest Du je erwischt und deshalb schuldig behandelt? Hast Du Dich schuldig gefühlt obgleich Du gar nicht erwischt wurdest? In welche anderen sexuellen Ausnahmen warst Du verwickelt? (Homosexualität, Tiere, mit irgendeinem anderen Familienmitglied, irgendwas anderes)?
17. Wenn Du nach jemandem benannt wurdest, wie war diese Person?
18. Zog Deine Familie oft um? Wenn ja, hast Du Freunde gewonnen, sie so oft wieder verlassen müssen, dass Du ängstlich wurdest, zu nahe zu kommen?
19. Kannst Du Dich an Deinen Schulanfang erinnern? Was hattest Du für Gefühle? Versuche Dich an jedes aufeinander folgende Schuljahr zu erinnern, und während Du dies tust, schreibe jeden Groll, den Du gegen Lehrer, Mitschüler oder irgendjemanden gehabt hast, auf. Gab es Raufereien, Geringschätzung oder Verletzungen? Peinlichkeiten? Schreibe es auf Papier.
20. Hast Du Deinen Verwandten, Eltern oder Freunden etwas nachgetragen oder nicht verziehen? Wenn ja, zähle es jetzt auf. Kein Groll ist zu klein um ihn zu erwähnen. das Blaue Buch sagt: "Groll ist der Missetäter Nummer eins..." (S74)



21. Was für eine Sprache benutzten Deine Eltern? Schämtest Du Dich für sie deshalb oder aus einem anderen Grund? Hast Du Deine Eltern je nackt gesehen? Was waren das für Gefühle? Hast Du jemals Deine Eltern Sex haben hören oder es gesehen? Was waren das für Gefühle?
  22. In jeder Familie hat ein Kind gewöhnlich gewisse Hausarbeiten oder Aufgaben. Welche hattest Du? Waren sie fair? Konntest Du sie erfüllen, zur Zufriedenheit Deiner Eltern? Kannst Du Dich erinnern, Dich nach einer freien Kindheit gesehnt zu haben, aus Mangel an Zeit zum Spiel.
  23. Schienen Deine Eltern Deine Freunde besser leiden zu können als Dich? Und schienen Deine Freunde Deine Eltern besser leiden zu können als Dich? Wenn ja, hast du es ihnen übel genommen?
  24. Schlechte Erfahrungen in der Sonntagsschule? Oder beim Sommerzeltlager?
  25. Warst Du ein Einzelkind? Hast Du darüber gegrollt oder hat es Dich gefreut?
  26. Wollten Deine Eltern ein Kind anderen Geschlechts als sie Dich bekamen? Und benannten sie Dich so, oder zogen sie Dich nach ihrer ursprünglichen Wahl des Geschlechts an. Hat Dich Deine Erscheinung (Aussehen, Kleidung etc.) geschämt? Hattest Du das Gefühl, Du seiest anders als Deine Klassenkameraden?
  27. Wurdest Du wie eine Plage, Bürde oder Last behandelt?
  28. Hast Du mögliche Freunde durch Feindseligkeit oder unmögliches Verhalten getestet? Hast du Freunde gezwungen, freundliches Verhalten unterlassen?
  29. Fühltest Du, dass die Einstellung Deiner Eltern zu Dir anders war als die anderer Eltern zu ihren Kindern?
  30. Schreibe jede andere Kindheitserinnerung, die ein Angelpunkt zu sein scheint oder schien?
  31. Welche der vorangegangenen Fragen über die Kindheit war die härteste für Dich zu beantworten? Weißt Du warum?
- 

## **Jugend:**

Oft verlässt sich ein Jugendlicher auf die fehlgeleiteten Sexinformationen, die er von seinem Nächsten erhalten hat. Dies kann eine Anzahl von heftigen Problemen schaffen (z.B. nie aus dem Verlangen herauszuwachsen, Sex mit dem gegengeschlechtlichen Elternteil, Brüdern, Schwestern.... manchmal das Verlangen, Sex mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil zu haben.) Obgleich dies ein unbewusstes Verlangen ist, bringt es unbewusste Schuldgefühle mit sich, mit denen umgegangen werden muss.

Verwirrung kann entstehen, wenn eine Person zu jung ist, um mit erwachsenem Sex umzugehen. Wegen Gruppenzwang oder dem Bedürfnis, sich gegenseitig zufrieden zu stellen, wird sich trotzdem darauf eingelassen. Ohne Zugriff auf Erwachsenengefühle wird Verstellung und Schauspiel begonnen, was dann zu Ärger, Enttäuschung und Schuldgefühlen führt. Diese Gefühle tendieren wiederum dazu, natürliches sexuelles und emotionelles

Wachstum zu verhindern. Das Schuldgefühl hindert die Person daran, diese Gefühle mit einem reifen Erwachsenen auszusprechen, was zu dem Bedürfnis führt, das gleiche Verhaltensmuster immer und immer wieder zu wiederholen.

1. Schreibe Deine Erfahrung bezüglich dem eben Beschriebenen auf; sowohl hetero- als auch homosexuell.
2. Manchen Mädchen wird beigebracht, dass Männer NUR an Sex interessiert sind, und manchen Jungs wird beigebracht, dass sie "der größte" aller Zeiten sein müssen. Diese Einstellungen sind destruktiv und schädlich für die ganze Person. Hast Du eine der beiden Einstellungen erfahren? Gibt es ein Verhaltensmuster? Wie hat es Dich beeinträchtigt?
3. Hattest Du Freunde, als Du ein Jugendlicher warst?
4. Hast Du freundliche Begegnung als Trick verstanden?
5. Hattest Du Gefühle absoluter Wertlosigkeit?
6. Was für eine Art von Freund warst Du?
7. Was für ein Interesse oder Desinteresse hattest Du an der Schule?
8. Wie war Dein Sozialleben?
9. Hast Du am Sport oder an kreativen Aktivitäten wie Kunst oder Musik etc. teilgenommen?
10. Was für Gründe hattest Du für Deine Teilnahme oder fehlende Teilnahme?
11. Warst Du ein Störenfried oder Sorgenkind? Wenn ja, in welchem Sinne? Hast Du Sachen zerstört? Hast Du Anführer abgelehnt - physisch oder geistig? Hat das, was andere befriedigte, Dir keine Befriedigung bieten können? Neigtest Du dazu, Dich treiben zu lassen, zu Mangel an Initiative, und zu wenig Beharrlichkeit und Kontinuität? Spürtest Du eine passive Unzufriedenheit? Ärgerte es Dich, nicht die schönste oder bestaussehende Person an der Schule zu sein??
12. Fühltest Du, dass Du ein Feigling warst, weil Du Dich nicht prügeln wolltest? Oder hast Du gern geprügelt? Warst Du ein Tyrann? Fühltest Du es beschämend, dass andere Jungen sich über Dich lustig machten oder Mädchen Dich mieden? Warst Du sehr sensibel bei Ablehnung oder schienst Du leicht und fast automatisch feindselig?
13. Hattest Du Schwierigkeiten, Dich selbst zufrieden zu stellen? Hat es Dich belastet, wenn Du Fehler machtest? Warst Du exzessiv über jede Kleinigkeit besorgt?
14. Manche Menschen fühlen sich unzulänglich als Erwachsene, weil sie einmal Jugendlichen ausgesetzt waren, die zu dieser Zeit weiter entwickelt waren. Warst Du mit anderen Kindern konfrontiert, im Sport, Unterricht oder unter der Dusche, die älter als Du waren? Was fühlst Du heute?
15. Bist Du in und aus Beziehungen geschlittert?
16. Littest Du stark unter Unsicherheit und neigst Du dazu, Menschen auf Distanz zu halten?
17. Fühltest Du, dass tief im Inneren Deine eigene Identität fehlt?

18. Ärgerte es Dich, nicht Teil einer Gruppe zu sein? Oder kein Anführer zu sein? Oder nicht "in" zu sein?
19. Warst Du schüchtern, oder aus Dir herausgehend? Wie bist Du jetzt?
20. Macht Dich ein ganz bestimmter Typ von Personen schüchtern?
21. Wenn Du die Schule abgebrochen hast, erkläre Deine Gefühle und Gründe.
22. Ist irgendetwas in Deiner Schulzeit entstanden, was eine nicht versiegende Quelle der Schande ist?
23. Verglichen Deine Eltern Dich mit anderen Familienmitgliedern oder Freunden. Hast Du ihnen nachgetragen, dass sie Dich so wollten, wie jemand anderes?
24. Wie bekamst Du die Aufmerksamkeit deiner Familie?
25. Hattest Du ein großes Verlangen nach jemand, der sich um Dich sorgt? Hast du Dich bemüht, selbständig, unabhängig von anderen, losgelöst etc. zu wirken? Hast Du geschmollt, gebockt, lieb Kind gemacht, Wutanfälle gehabt oder Dich doof gestellt?
26. Kannst Du Dich an die Art der Lügen erinnern, die Du erzählt hast (wenn es welche gab)? Wie hast Du Dich gefühlt, wenn Du beim Lügen erwischt wurdest?
27. Was war der peinlichste Vorfall Deiner Jugend? Gibt es noch andere, die Dir einfallen?
28. Warst Du eifersüchtig oder neidisch auf andere?
29. hattest Du große Schwierigkeiten, Liebe und Aufmerksamkeit zu geben oder entgegenzunehmen?
30. Wenn sexuelle Gefühle in Deiner Familie gering geschätzt und unterdrückt wurden, besteht eine große Wahrscheinlichkeit, dass DU Dich deshalb schuldig fühlst. Wir fangen Einstellungen sehr leicht ein. Ein Junge, der immer gezwungen wird, noch besser zu werden oder der kritisiert wird, egal was er tut, könnte Schwierigkeiten haben bei der Ausübung seiner Sexualität im Erwachsenenleben. Ein Mädchen, dem man erzählt, es sei nicht o.k. sich sexy zu fühlen, könnte hineinwachsen, ihren Körper abzulehnen und ihren Gefühlen zu misstrauen. diese Einstellungen schaffen ein unnatürliches und unangenehmes Sexualverhalten. Hast Du derartige Ansichten eingefangen? Siehst Du solche Einstellungen in Deinem heutigen Leben auftauchen? Erster sexueller Verkehr: Was waren Deine Gefühle? Fühltest Du Dich schuldig? Fühltest Du Dich enttäuscht? Sei so genau und deutlich bezüglich der Gefühle, wie Du kannst.
31. Liste detailliert alle homosexuellen Erfahrungen, Masturbations-Phantasien oder andere sexuellen Aktivitäten aus dieser Zeit, an die Du Dich erinnern kannst. Denke daran, dass wir uns nicht damit beschäftigen, mit wem oder an welchem Datum oder wie oft, sondern eher beschäftigen wir uns damit, wie Du Dich bei diesen Erfahrungen gefühlt hast.
32. Hast Du jemanden geschwängert oder bist selbst schwanger geworden? Was hast Du getan und wie fühltest Du Dich bei diesen Handlungen?

33. Hast Du Dich für Deine Eltern geschämt? Waren sie zu alt, fett, unordentlich oder betrunken? Zu was auch immer?

34. Hattest Du die Art von Kleidung, die auch andere Kinder trugen?

35. Hast Du der spirituellen Seite des Lebens angemessene Beachtung geschenkt? Hast Du Dich entschlossen, zu glauben, dass Deine menschliche Intelligenz das Maß aller Dinge ist?

36. Gab es genug Geld für die Dinge, die Du gebraucht hast? Wenn nicht, hat es Dich mit Ärger und Groll erfüllt? Wenn ja, hast Du es zu sehr für selbstverständlich genommen. Fühltest Du, dass irgendwelche Brüder oder Schwestern mehr bekamen als Du? Schreib Deine Gefühle bezüglich Geld als Jugendlicher auf. Neigst Du dazu impulsiv zu sein?

37. Hast Du dazu geneigt, einen oder viele Bereiche Deines Lebens zu beherrschen oder zu kontrollieren?

38. Warst Du die Art von Kind, wie Du selbst gerne eins hättest?

39. Warst Du ein Dieb?

40. Hast Du jemals eine Klasse übersprungen? Wenn ja, hattest Du Probleme emotional den Anschluss zu bekommen? Wurdest Du jemals zurückgehalten? Wie hast Du Dich verhalten? Wie hast Du Dich gefühlt? Fühltest Du Dich unwohl, weil Du jünger oder älter warst als die anderen Klassenkameraden?

41. Warst Du unzuverlässig als Freund.... beendetest Freundschaften ohne Erklärung, sobald jemand, der besser schien, des Weges kam?

42. Hast Du ein Familienmitglied gegen ein anderes ausgespielt?

43. Was war die beste Erfahrung in dieser Phase Deines Lebens und welche war die schlechteste?

Wir haben viel abgedeckt mit diesen Fragen. Gab es irgendetwas, was Dich besonders unwohl fühlen ließ, während Du es aufschriebst? Hast Du jetzt ALLES aufgeschrieben, an das Du Dich noch erinnern kannst, was Dich damals belastet hat? Sogar die einfachsten Korinthenkacker-Sachen sind wichtig, wenn sie Dich belasten. Schreib sie hin - jetzt!

---

### **Erwachsenenleben:**

1. Hast Du Angst einer Person zu nahe zu kommen, aus Angst vor Ablehnung?

2. Untersuchst Du Deine Beziehungen regelmäßig auf Geringschätzung oder irgendeine Veränderung, um einen Grund zur Beschwerde zu haben?

3. Lehnst Du andere ab, bevor sie Dich ablehnen können?

4. Bist Du so zart besaitet, dass Du Schwierigkeiten hast, irgendeine menschliche Schwäche zuzugeben? Nenne einige Schwächen, bei denen es Dir möglich ist, sie zu akzeptieren. Wie gut kannst Du Dich selbst in deinem Menschsein annehmen? Bist Du fähig, weniger gegen diese Schwächen anzurennen?

5. Definiere "Liebe". Was fühlst Du, das es ist? Springst Du rein und raus aus Beziehungen? Scheint es, dass Menschen Dir nicht viel bedeuten? Dich aktiv

um andere zu kümmern? Nach uneingeschränkter Annahme?

6. Wenn Du verheiratet warst oder bist, liste alle Dinge auf, die Du und Dein Partner gemeinsam habt und was Eure Ziele waren zu Beginn der Ehe. Wenn Du mehr als einmal verheiratet warst, mache dies mit jeder Ehe. Liste nun die Dinge auf, die zwischen Euch verschieden waren.
7. Wenn Du eine unterkühlte, unliebende Person geheiratet hast, frag Dich warum Du diese Person ausgewählt hast Dein Partner zu sein? Hast Du es als Entschuldigung benutzt, neue Romanzen zu finden? Waren Dein Vater und Deine Mutter kalt und unliebend..... und ist dies Deine Chance, mit ihnen quitt zu werden durch Deinen Ehepartner?
8. Warum hast Du geheiratet? Oder warum hast Du nicht geheiratet? War die Heirat aus den richtigen Motiven? Heiratetest Du früher als Dein Umfeld? Später? akzeptierst oder verachtest Du die Verantwortung in Ehe und Familie? Nimmst Du an der Verantwortung der Probleme in der Familie Teil?
9. Kannst Du guter Dinge sein, auch wenn alles zum verzweifeln scheint?
10. Widerstehst Du dem Impuls, Dich bei anderen über Deine Situation zu beklagen? Bist Du fähig, denen zu vergeben, die Dich verletzt haben?
11. Reißt Du weiter exzessiv Verantwortung an Dich, auch wenn kein finanzieller Grund mehr dazu besteht?
12. Erlaubst Du Deiner Familie zwischen Dich und Deinem Ehepartner zu kommen?
13. Stellst Du übertriebene Forderungen und Erwartungen an Deinen Partner?
14. Bist Du fähig zuzugeben, keine Autorität oder Gewalt über irgendeinen anderen Menschen zu haben?
15. Verströmst Du eine angenehme, fröhliche Atmosphäre? Versuchst Du es?
16. Fühlst Du, dass alle menschlichen Wesen grundsätzlich gut und empfindlich sind?
17. Bist Du immer noch ein Baby in den Augen deiner Eltern und nützt Du dies aus?
18. Bist Du ein Baby in den Augen deines Partners?
19. Missachtest Du die Rechte und Würde andere?
20. Haben Deine Eltern Dich aus Schwierigkeiten geholt, mit denen Du selbst hättest umgehen sollen?
21. Tratschst Du über andere?
22. Fühlst Du Dich wohl mit jemandem, der weniger Glück hat als Du?
23. Weißt Du, wie man auf die Bedürfnisse anderer eingeht? Sein ICH abgeben?
24. Wann und wie hat der egoistische Gebrauch von Sexbeziehungen anderen Menschen und Dir selbst geschadet? Welche Menschen wurden verletzt? Wie schlimm? Hast Du Deine Ehe verdorben und Deine Kinder verletzt? Hast Du Deinen Stand in der Gesellschaft verspielt? Wie genau hast Du auf diese Situation damals reagiert? Brannte eine Schuld in Dir, die nichts hat löschen können? Hattest Du depressive Anfälle? Oder bestandest Du darauf, dass Du

der Missbrauchte warst und nicht der Missbrauchende, und sprachst Dich so frei?

25. Wie reagiertest Du auf Frustration in sexuellen Belangen? Wenn abgelehnt, wurdest Du rachsüchtig oder deprimiert? Hast Du es an anderen Menschen ausgelassen? Wenn zu Hause Ablehnung und Kälte herrschte, nahmst Du es als Grund für Seitensprünge? Neigtest Du zu vielen Affären mit wenig oder keiner andauernden Zufriedenheit oder emotionalem Austausch?

26. Viele Menschen, die einsam sind und nicht richtig wissen, wie sie lieben sollen, verwickeln sich maßlos in Sex-Eskapaden. Das kurzzeitige Verschwinden lässt sie Sex Liebe nennen, aber wenn der Sexualpartner gegangen ist, kommt ein viel größeres Gefühl der Einsamkeit zurück. Hast Du dies je so erfahren?

27. Sind Regeln und Gesetze für "die anderen"? Hast Du das Recht, nach Deinen eigenen Gesetzen und Regeln durchs Leben zu gehen?

28. Wenn Rache in genau diesem Moment möglich wäre, wer wären die obersten auf Deiner Liste? Warum?

29. Was sind deine gegenwärtigen Gefühle zu Sex, Eltern, Brüdern, Schwestern, Großeltern, Freunden, Deinen Kindern, Deinem Partner, Deinen intimen Freunden, Deiner Arbeit, ein zwanghafter Mensch zu sein, Finanzen, Scheidung oder Ehe (je nach aktuellem Stand). etc?

30. Was sind Deine Hoffnungen und Ziele?

31. Stehen Ablenkung und Verwirrung Deinen erwachsenen Zielen im Weg? Glaubst Du Deine Situation ist nicht wirklich hoffnungslos und dass Du im Stand bist, sie zu verbessern? Kannst Du fühlen, dass morgen ein leuchtenderer Tag sein wird, wenn Du heute einen schlechten Tag hattest?

32. Benutzt Du Sex als eine Strafe oder Belohnung?

33. Wie viel Zeit verbringst Du mit Deiner Familie? Mit dem Programm?

34. Was ist Deine größte Angst?

35. Wie ist Dein Sexleben? ist es so reif wie Du es gerne hättest? Bist Du von Deinem Partner enttäuscht, weil er nicht Deine sexuellen Bedürfnisse erfüllt? Bist Du rücksichtslos gegenüber den Gefühlen Deines Partners? Schreibe Deine Vorstellungen eines gesunden Sexlebens auf.

36. Beschäftigst Du Dich mit Sex, um Dein Ego mit dem Gefühl einer Eroberung aufzubauen?

37. hast Du Angst, sexuell abgelehnt zu werden?

38. Schämst Du Dich für deinen Körper oder dafür wie Du aussiehst? Schreibe was körperlich mit Dir nicht stimmt? Schreibe die besten Sachen über Dich, körperlich. Nun schreibe die Dinge von Dir nieder über die Du Dich schämst.

39. Hast Du das Gefühl, Du versuchst immer noch Deinen Eltern zugefallen?

40. Bringst Du Dich selbst an den Rand der Erschöpfung?

41. Akzeptierst Du, dass Du nur Dein bestes geben kannst?

42. gebrauchst Du Menschen um zu kriegen, was Du willst?

43. Erwartest Du von anderen, dass sie Dich mit Liebe, Anziehung und Diensten zuschütten?
44. Bedienst Du Dich Intrigen oder Rufmord um in der sozialen oder geschäftlichen Welt voran zu kommen? Oder tust Du dies mit dem Ziel, Dich überlegen zu fühlen (dem über den getratscht wird gegenüber)?
45. Wenn Du gestohlen hast - was? Vergiss nicht die bezahlte Arbeitszeit Deines Arbeitgebers und die guten Gefühle, die andere hatten und die Du zerstört hast?
46. Hast Du ein Muster krank zu werden? Gehst Du immer wieder zu Ärzten, ohne eine organische Erkrankung zu finden? Gebrauchst Du Krankheit, um eine Ausrede zu haben, Dich um Verantwortung zu drücken oder um Aufmerksamkeit und Mitleid zu bekommen?
47. Schreibe deinen Groll in Geschäftsbeziehungen, auf Chef und Mitarbeiter auf. Bist Du neidisch auf sie? Besorgt es Dich, dass andere am Arbeitsplatz mehr Geld oder Anerkennung bekommen? Versuchst Du zu beweisen, dass Du "es packen kannst" an einem harten und rauen Job? Beklagst Du Dich, wie hart Du arbeiten musst? Liste alle negativen Gefühle auf, die Du gegenüber den Menschen, die mit deiner Arbeit verbunden sind, hast. Bist Du gleichgültig oder nachlässig an Deiner Arbeitsstelle? Denkst Du, Du solltest der Boss sein? Gebrauchst Du die Ausrede, dass dein Chef, deine Familie oder Freunde nicht soviel von Dir erwarten sollen? Kannst Du über Dich lachen, weil Du manchmal wer andres sein willst als Du bist? Fühlst Du Dich gut, wenn Du eine Arbeit erledigt hast, weil Du sie beenden wolltest?
48. Wenn Du geschieden bist, oder geschieden wirst, schreibe die negativen Gefühle, verbunden mit der Situation und den betroffenen Leuten (Groll, Furcht, Scham etc., Deinen Partner betreffend und die Gefühle Deiner Kinder betreffend) auf. Erwartest Du, dass die Kinder eine Entscheidung treffen, welchen Elternteil sie lieber mögen? Wie gut bist Du fähig, Situationen, die Du nicht ändern kannst, zu akzeptieren? Bist Du in der Lage, Dich von Konflikten und Verwirrungen zurückzuziehen?
49. Wenn verheiratet, schreibe Deine genauen Gefühle zu Deinem Partner und zu Deinen Kindern auf. Werden sie Deinen Ansprüchen gerecht? Was sind Deine Ansprüche?
50. Ist Dein Bedürfnis nach Bestätigung so stark, dass die Forderungen danach in einer sexuellen Partnerschaft erschöpfend sind?
51. Hast Du das Gefühl, dass Dich niemand richtig versteht?
52. Sind Deine Erwartungen unvernünftig?
53. Inwiefern denkst Du, wärst Du anders, wenn sie außerhalb Deiner Reichweite wären?
54. Fühlst Du Dich in sozialen Situationen unwohl? Hast Du Schwierigkeiten Leute einander vorzustellen? Bist Du in der Lage, Dich zu entspannen oder findest Du es schwierig zu entspannen?
55. Fühlst Du Dich immer noch anders als andere Mitglieder im Programm - getrennt von ihnen? Fühlst Du Dich über- oder unterlegen? Vermeidest Du,

Dich selbst zu betrachten mit Aussagen wie "Na ja, manche von uns sind eben kranker als andere."

56. Bewertest oder verarschst Du Menschen, die geistig, körperlich oder moralisch weniger begünstigt sind als Du DENKST, dass Du es bist?

57. Vergleichst Du Dich mit anderen um zu leiden, indem Du Menschen aussuchst, die weiter als Du im Programm sind oder Menschen, die in Bereichen talentiert sind, wo Du es nicht bist?

58. Bist Du fähig eine Begebenheit einer Situation zu akzeptieren und dadurch vorzuschreiben, was zu tun ist?

59. Die einzige Person, mit der Du Dich adäquat vergleichen kannst, bist Du selbst - Wie warst Du vor 5 Tagen? Vor 5 Wochen? Vor 5 Monaten? Bei Deinem ersten Meeting? Wie bist Du jetzt?

60. Nenne jede Handlung, von der Du geschworen hast, Du würdest sie mit Dir ins Grab nehmen, vor niemanden enthüllen: Sei offen und ehrlich. (Vergiss nicht, das Leben gab uns allen gute Erfahrungen und schlechte Erfahrungen. Normalerweise sind es die Dinge für die Du Dich am meisten schämst, die Dich veranlassen haben, Dich zu etwas oder jemandem besseren zu verändern. Wenn Du Frieden willst, musst Du alles loslassen. Das BB sagt: Wir werden die Vergangenheit weder bedauern, noch schließen wir die Tür vor ihr.....

61. In welchem Bereich bist Du eine verantwortungsbewusste Person?

62. Bist Du ein Geizhals? Was sind Deine Ängste bezüglich Geld? Gibst Du Geld aus ohne Gedanken an Morgen?

63. Versuchst Du Dein Leben mit der Befriedigung von Impulsen zu füllen?

64. Ist Deine persönliche Erscheinung besonders nachlässig - oder hochmütig? Beurteilst Du Menschen beim ersten Eindruck nach ihrer Erscheinung (ob schlampig oder adrett)? Bist Du nie mit Dir oder anderen zufrieden?

65. Welche Sachen machen Dich habgierig, eifersüchtig und böse?

66. Bemühst Du Dich dermaßen um Reichtum und Ansehen oder beides, dass andere Werte des Lebens zu kurz kommen?

67. Verachtest Du Ideen, die nicht Deine waren?

68. Erzählst Du anderen wie schlimm Du warst oder Dich benommen hast, oder gehst Du ins andere Extrem und erzählst Menschen, wie toll Du bist oder warst? (Die erste Kommunikation kann umgekehrter Stolz sein. Die zweite kann eine Art sein, Deinem Ego ein falsches Gefühl der Sicherheit zu geben).

69. Schreibe Deine Gefühle bezüglich Eltern, Geschwistern und anderen Familienmitgliedern - HEUTE. Welchen Groll oder Hass hast Du immer noch? Was lässt Dich immer noch schuldig fühlen?

70. Missbrauchst Du Dein Spesengeld oder benutzt Du Haushaltsgeld um Dinge für Dich selbst zu kaufen?

71. Hegst Du Groll gegen ein anderes Mitglied im Programm?

72. Über was für Dinge lügst Du am meisten?

73. Musst Du immer noch den großen Macker spielen?



74. Strebst Du nach Erfolg in einem verzweifelten Bemühen das Gefühl der inneren Leere zu verleugnen?
75. Bist Du verletzt, wenn Menschen sich abwenden und nicht Dein Spiel spielen?
76. Ärgert es Dich, nicht so viel Aufmerksamkeit zu bekommen, wie zu der Zeit, als Du neu ins Programm kamst?
77. Versuchst Du, das neue Mitglied zu schützen, indem Du eher auf platonische Beziehungen bestehst, als etwas was sie veranlassen könnte, zwanghaft zu werden, oder gebrauchst Du ihre Schwachheit, wenn sie neu sind um Deiner eigenen sexuellen Bestätigung zu frönen? Oder gibt Dir allein das Betrachten solcher Aktionen ein Gefühl von Schuld (weil Du solche Gedanken hast?)
78. Mit welcher Art von Dingen verschwendest Du die meiste Zeit indem Du Dir Sorgen machst - die Zukunft oder die Vergangenheit?
79. Findest Du es schwer, Momente der Entspannung und Freiheit von Verantwortung zu genießen?
80. Ertappst Du Dich dabei, Deine Kinder so zu bestrafen, wie Deine Eltern Dich bestrafen?
81. Warst Du so beschäftigt Geld zu verdienen, dass Deine Familie wenig von Dir gesehen hat?
82. Sagst Du: "Ich gebe meiner Familie alles was sie wollen, aber sie sind nicht zufrieden?" Arbeitest Du um Dein eigenes Ego aufzubauen?
83. Fühlst Du Dich weitab von Deinem Partner und neigst dazu spontane Wärme und das Interesse in Sex zu verhindern?
84. Wenn Dein Partner kalt wird, verbringst Du mehr Zeit mit ihm oder ihr, oder wendest Du Dich jemandem "verständnisvollerem" zu?
85. Verbringst Du zu viel Zeit in den Meetings?
86. Nimmst Du Dir wenigstens eine Nacht pro Woche nur für Deine Familie?
87. Bist Du fähig, ehrlich zu anderen zu sein darüber, wer Du bist?
88. Sind Gespräche in der Familie so untolerierbar geworden, dass Du auf Mitglieder des Programms angewiesen bist, um Deine nötigen Streicheleinheiten zu bekommen?
89. Hast Du das Gefühl, dass Du irgendwie beweisen musst der Liebe wert zu sein, entweder im Programm oder anderswo? Arbeite diesen Punkt sorgfältig aus.
90. Bist Du kalt und gleichgültig Deiner Familie, Freunden, Arbeit oder Deinen eigenen Bedürfnissen gegenüber?
91. Bist Du noch voller Schuldgefühle, weil Du so viele Menschen belastet hast?
92. Droht Du Menschen, Du wirst wieder in Dein zwanghaftes Verhalten zurückfallen, wenn Du Deine Familie nicht so wiederbekommst, wie Du es Dir vorstellst etc.

93. Bist Du besorgt um die Ausübung Deiner Sexualität in Beziehungen? Bist Du in eine Affäre verwickelt, die Dir und andere Schaden bringen könnte?
94. Wirst Du sauer, wenn Menschen die Dinge nicht so sehen wie Du?
95. Gibst Du Gerüchte weiter oder erfindest Du Sachen über das Verhalten anderer Leute?
96. Machst Du Dir Gedanken, die höhere macht anderer Leute sei nicht so gut wie Deine? Oder sogar besser? Wie fühlst Du gegenüber Menschen, die behaupten fromm zu sein?
97. Was ist Deine Vorstellung, Dein Begreifen von Gott - so wie Du IHN verstehst?
98. Vergleichst Du Dich mit anderen im spirituellen Wachstum? Hast Du jemals jemanden kennen gelernt, der einen spirituellen Zugang hatte, wie Du ihn gerne gehabt hättest? Fühlst Du, dass Du über Spiritualität stehst?
99. Fühlst Du Dich weiterhin schuldig wegen Masturbation?
100. Fühlst Du Dich überlegen, weil Du mehr Geld, Bildung, Hirn, die "richtige" Hautfarbe, sozialen Hintergrund, Beruf oder irgendwelche anderen scheinbaren Vorteile hast? Nenne all Deine Gefühle von Überlegenheit.
102. Fühlst Du Dich minderwertig, weil Du weniger des oben genannten hast? Nenne alle deine Gefühle von Minderwertigkeit. Denkst Du, dem normalen Menschen überlegen zu sein? Beschreibe alle Bereiche in denen Du Dich anders fühlst.
103. Denkst Du, minderwertiger als der normale Mensch zu sein? Liste alle Bereiche auf, in denen Du Dich anders fühlst.
104. Hast Du Schwierigkeiten, rechtzeitig an Orten zu erscheinen?
105. Grollst Du auf andere, die keine Probleme zu haben scheinen, Glück zu finden?
106. Bist Du Dir irgendwelcher erwachsenen Ziele bewusst?
107. Suchst Du Fröhlichkeit oder Unterhaltung der ein oder anderen Art, bist aber kaum in der Lage zu wirklicher Fröhlichkeit?
108. Verwandest Du Spiel in Arbeit z.B. so, dass Spiele, Sport, Hobbys keinen Spaß mehr machen und nicht mehr entspannend sind?
109. Bewertest Du das Äußere von anderen weiterhin nach dem Inneren von Dir?
110. Hast Du Dir die Mühe gemacht, die Menschen, die glücklich sind, zu fragen, wieso sie so wurden?
111. Wie viel Zeit verbringst Du mit der Fürsorge und dem Glück anderer? Hast Du gelernt, wie man anderen Menschen zuhört, sie zu sehen, sie zu kennen?
112. Bist Du immer noch eifersüchtig auf Menschen, die nicht süchtig oder zwanghaft sind?
113. Bist Du feindselig, weil Du das Kartenblatt, das das Leben Dir ausgeteilt hat, nicht magst?

114. Was sind Deine gegenwärtigen Ängste? Liste sie auf. Wie bekommst Du gegenwärtig die Aufmerksamkeit anderer Menschen? Schmollen oder beleidigt sein? Wutanfälle? Extra lieb sein (und es sie wissen lassen)? Dumm stellen? Die Aktivitäten anderer frustrieren? Rumschimpfen?

---