

Meeting der Anonymen Unterverdienen

Hallo, ich heiße \_\_\_\_\_ und bin Chair dieses Meetings. Herzlich Willkommen zum Samstags UA Zoom Meeting von 19.30 bis 20.30 Uhr.

**(Gelassenheitsgebet)**

Lasst uns einen Moment zur Ruhe kommen, gefolgt vom Gelassenheitsgebet in der WIR-Form.

**Gott gebe uns die Gelassenheit,  
die Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können,  
den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können und  
die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.**

**(Präambel)**

Die Anonymen Unterverdienen sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung vom Unterverdienen zu verhelfen. Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch mit dem Unterverdienen aufzuhören. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft UA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Unser Hauptzweck ist, mit dem Unterverdienen aufzuhören, einen Tag nach dem anderen und anderen Unterverdienenern dabei zu helfen, dasselbe zu tun.

**(Vorstellungsrunde)**

Wir stellen uns jetzt der Reihe nach vor. Mein Name ist.....

**(12 Schritte & 12 Traditionen)**

Unser Programm basiert auf dem Glauben, dass die Grundlage für Veränderung und Genesung von zwanghaften Unterverdienenern im Arbeiten der 12 Schritte und der Einhaltung der 12 Traditionen zu finden ist, wie sie von den AA entwickelt wurden.

**Wer ist bereit, die 12 Schritte vorzulesen?**

**Wer ist bereit, die Tradition des Monats und die 12. Tradition vorzulesen?**

### **(Fokus und Format des Meetings)**

Der Fokus dieses Meetings liegt auf den 12 Schritten und den UA-Werkzeugen und UA-Visionen. Zuerst lesen wir die Symptome und dann wöchentlich abwechselnd die UA-Werkzeugen oder UA-Visionen. Um **20.20 Uhr ist es Zeit für UA-bezogene Ankündigungen**, dann kurz Aktionen zu teilen, die wir heute oder in dieser Woche ergreifen wollen, um unser Unterverdienen zu überwinden.

Tradition 2 besagt: "Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie ER sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht." Um die Gelassenheit des Meetings zu gewährleisten, gibt es einige akzeptierte Richtlinien. Bitte versuche dein Teilen darauf zu beschränken, wie sich das Unterverdienen und deine Genesung davon auf dein Leben auswirkt. Wir betreiben keinen Crosstalk, worunter wir das Unterbrechen oder das direkte Ansprechen eines anderen Sprechers verstehen. Um das Teilen zu organisieren, brauchen wir eine Zeitnehmerin oder Zeitnehmer. Wer ist bereit, diesen Dienst zu übernehmen? Das Teilen ist jeweils bis zu vier Minuten lang mit einem Hinweis, wenn noch 1 Minute verbleibt. Bitte bestätige dem oder die Zeitnehmer/-in mit einem DANKE und komm nach vier Minuten zum Ende.

### **(Begrüßung für NEUE)**

Bevor wir beginnen, möchten wir jeden Neuen zu diesem Meeting begrüßen und uns für deine Anwesenheit bedanken. Es wird empfohlen, an mindestens sechs Meetings teilzunehmen, damit du dir Zeit gibst, dich mit den Beiträgen zu identifizieren, die UA-Konzepte aufzunehmen und mehr über das Programm zu erfahren, indem du die Website [www.anonyme-unterverdiener.de](http://www.anonyme-unterverdiener.de) oder [www.underearnersanonymous.org](http://www.underearnersanonymous.org) erkundest und ein paar Anrufe tätigt. **Gibt es Neue unter uns, die sich noch nicht vorgestellt haben und heute zum ersten Mal in einem UA Meeting sind, damit wir dich herzlich willkommen heißen können.**

### **(Lesen von Symptomen, Werkzeugen oder Visionen von UA)**

Jetzt lesen wir die Symptome und Werkzeuge. Lasst uns während des Vorlesens der Symptome darüber nachdenken, wie wir die Symptome in unserem Leben erlebt haben, wie sich unsere Wahrnehmung bezüglich der

Symptome verändert hat und welche Anzeichen von Genesung wir möglicherweise bereits erlebt haben.

### **Wer ist bereit, die Symptome zu lesen?**

Welche Fortschritte oder Herausforderungen haben wir bei der Integration der Werkzeuge von UA in unser Leben erlebt, einen Tag nach dem anderen?

### **Wer ist bereit, die Werkzeuge von UA zu lesen und danach ein Werkzeug für den heutigen Fokus auszuwählen?**

(Abwechselnd 1 Woche, andere Woche Visionen)

### **Heute lesen wir die Visionen von UA, wer ist bereit die Visionen zu lesen und eine Vision für den heutigen Fokus auszuwählen?**

#### **(Einladung zum Teilen)**

Tradition 5 besagt: "Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere UA-Botschaft zu Unterverdienern zu bringen, die noch leiden." Wir bitten dich, dein Teilen auf deine Genesung in UA zu beschränken. Verweise auf andere 12-Schritte-Programme und die Werkzeuge, die diese verwenden, verwässern die Botschaft in UA. Das Meeting ist nun zum Teilen geöffnet.

#### **(um 20.20 Uhr: Aktionen teilen, 7. Tradition & UA bezogene Ankündigungen)**

Nun teilen wir **Aktionen**, die wir heute oder in dieser Woche ergreifen wollen, um unser Unterverdienen zu überwinden. **Wer möchte Aktionen teilen?**

#### **7. Tradition:**

UA erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder sonstige Gebühren, wir tragen uns selbst durch unsere eigenen freiwilligen Spenden. Diese nutzen wir für den ZOOM Account, der monatlich 16,65 € beträgt. Gib, was du kannst, aber wenn du im Moment nichts geben kannst, komm immer wieder zurück, denn du bist wichtiger als dein Geld. Der **Paypal Spendenlink** wird im Chat bekanntgegeben. Danke!

**UA bezogene Ankündigungen:** Jeden 3. Samstag im Monat haben wir innerhalb der **Meetingszeit unser Arbeitsmeeting** alle sind herzlich dazu eingeladen.

Der Kassenwart gibt den Paypal Kontostand bekannt. \_\_\_\_\_

#### **Gibt es noch andere Ankündigungen?**

## **(Sponsorschaft)**

Wer stellt sich als Sponsor bzw. Als Sponsorin zur Verfügung?

## **(Abschluss)**

Das ist alle Zeit, die wir zum Teilen haben. Ich möchte mich bei allen, die geteilt haben, und bei \_\_\_\_\_ für Zeitnehmen bedanken. Danke, dass ihr mir die Möglichkeit gegeben habt, Dienst zu leisten. Die Meinungen, die hier geäußert wurden, sind ganz persönliche Gedanken derjenigen, die sie geäußert haben. Nimm dir davon, was dir gefallen hat und lass den Rest beiseite. Das, was du gehört hast, wurde im Vertrauen vorgebracht und sollte auch vertraulich behandelt werden. Lass es in diesem Raum und verschließe es in deinen Gedanken. Einige besondere Worte an diejenigen von euch, die noch nicht lange bei uns sind. Was immer du für Probleme hast, unter uns sind auch solche, die diese Probleme auch gehabt hatten. Wenn du offen bist dafür, wirst du Hilfe finden. Du wirst erkennen, dass keine Situation so schwierig ist, dass sie nicht verbessert werden könnte und kein Unglück so groß, dass es nicht zu verringern wäre. Redet untereinander, diskutiere mit jemand anderem, aber lass keinen Klatsch oder Kritik an irgendjemandem zu. Lass stattdessen das Verständnis, die Liebe und den Frieden des Programms in dir wachsen, einen Tag nach dem anderen. Wollen nun die, die möchten, das Gelassenheitsgebet mit mir sprechen.

**Gott, gebe uns die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, den Mut, die Dinge zu ändern, die wir ändern können, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

**Gute 24 h! Kommt wieder, es funktioniert, wenn wir etwas dafür tun.**