

Chair-Vorlage für das Donnerstag-Telefon-Meeting der Anonymen Unterverdiener (Format 12x12)

Hallo, ich heiße _____ und bin Chair dieses Meetings.

(Gelassenheitsgebet)

Lasst uns einen Moment zur Ruhe kommen, gefolgt vom Gelassenheitsgebet in der Wir-Form:

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

Präambel der Anonymen Unterverdiener

Die Anonymen Unterverdiener 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 Unterverdienern dabei zu helfen, dasselbe zu tun.

Wir stellen uns jetzt der Reihe nach nur mit unserem Vornamen vor. Mein Name

ist

Unser Programm basiert auf dem Glauben, dass die Grundlage für Veränderung und Genesung von zwanghaftem Unterverdienen im Arbeiten der Zwölf Schritte und der Einhaltung der Zwölf Traditionen zu finden ist, wie sie von den Anonymen Alkoholikern entwickelt wurden.

Wer ist bereit, die Zwölf Schritte vorzulesen?

Die 12 Schritte der Anonymen Unterverdiener®

- 1. Wir gaben zu, dass wir dem Unterverdienen gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.*
- 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.*
- 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.*
- 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.*
- 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.*
- 6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.*
- 7. Demütig baten wir darum, unsere Mängel von uns zu nehmen.*
- 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.*
- 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war – es*

sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.

10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.

11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.

12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Unterverdiener weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Wer ist bereit, die Tradition des Monats und die Zwölfte Tradition vorzulesen?

Die 12 Traditionen der Anonymen Unterverdiener®

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die persönliche Genesung beruht auf der Einigkeit in UA.
2. Für Ziel und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität – einen liebende höhere Macht, wie sie sich in unserem Gruppengewissen ausdrücken kann. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie regieren nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die Mitgliedschaft in UA ist der Wunsch, mit dem zwanghaften Unterverdienen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbstständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder UA im Ganzen betreffen.
5. Hauptziel und –zweck jeder Gruppe ist, die UABotschaft zu den zwanghaften Unterverdienern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine UA-Gruppe sollte niemals irgendeine außenstehende Einrichtung oder ein Unternehmen unterstützen, finanzieren oder ihnen den Namen UA zur Verfügung stellen, damit uns nicht Geld-, Besitz und Prestigeprobleme von unserem Hauptziel und - zweck ablenken.
7. Jede UA-Gruppe sollte sich vollständig selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.

8. Die Tätigkeit in Underearners Anonymous sollte immer ehrenamtlich bleiben; jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.

9. UA als solches sollte niemals organisiert werden; jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und -komitees bilden, die denjenigen unmittelbar verantwortlich sind, denen sie dienen.

10. Underearners Anonymous hat keine Meinung zu Fragen außerhalb der Gemeinschaft; deshalb sollte der Name UA niemals in öffentliche Auseinandersetzungen hineingezogen werden.

11. Unsere Öffentlichkeitsarbeit beruht eher auf Anziehung als auf Werbung; wir sollten stets unsere persönliche Anonymität gegenüber Presse, Rundfunk, Film, Fernsehen und anderen öffentlichen Kommunikationsmedien aufrecht erhalten.

12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller dieser Traditionen. Sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.

(Fokus und Format des Meetings):

Der Fokus dieses Meetings liegt auf den Zwölf Schritten und den UA-Werkzeugen. Zuerst lesen wir die Symptome und die Werkzeuge vor. Außerdem wollen wir in die Tiefe der 12 Schritte und 12 Traditionen gehen und lesen deshalb in jedem Meeting eine Seite aus dem Grünen Buch von AA 12 Schritte und 12 Traditionen.

Um 19:20 ist es Zeit für UA bezogene Ankündigungen. Danach ist Raum Aktionen zu teilen, die wir heute oder in dieser Woche ergreifen wollen, um unser Unterverdienen zu überwinden.

Tradition Zwei 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 sogenannten Crosstalk, worunter wir das Unterbrechen oder das direkte Ansprechen eines anderen Sprechers verstehen. Um das Teilen zu

organisieren, brauchen wir eine Zeitnehmerin oder einen 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 den oder die Zeitnehmerin 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 die Zeit gibst, dich mit den Beiträgen zu identifizieren, die UA-Konzepte aufzunehmen und mehr über das Programm zu erfahren, indem du die Website erkundest und ein paar Anrufe tätigt. Gibt es Neue unter uns, die sechs Meetings oder weniger besucht haben, die sich mit Vornamen vorstellen möchten?

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 von UA** zu lesen?

Symptome der Anonymen Unterverdiener®

1. Zeitindifferenz - Wir verschieben, was zu erledigen ist und nutzen unsere Zeit nicht, um unsere Vision und unsere eigenen Ziele zu erreichen.
2. Ideenabwehr - Wir lehnen Ideen, die unser Leben oder unsere Karriere bereichern oder unsere Profitabilität erhöhen könnten, zwanghaft ab.
3. Zwanghafter Drang, sich zu beweisen - Auch wenn wir unsere berufliche Kompetenz schon bewiesen haben, sind wir getrieben, unseren Wert immer wieder neu zu beweisen.
4. Hängen an nutzlosem Besitz - Wir halten an nutzlosem Besitz, der uns nicht mehr dienlich ist, fest - wie kaputten Geräten oder abgetragener Kleidung.

5. Anstrengung/Erschöpfung - Gewohnheitsmäßig überarbeiten wir uns, erschöpfen, dann 'unterarbeiten' wir oder hören gänzlich auf zu arbeiten.
6. Verschenken unserer Zeit - Zwanghaft bieten wir uns für verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten an oder verschenken unsere Dienste ohne klaren Nutzen.
7. Unterschätzen und zu geringe Preise - Wir unterschätzen unsere Fähigkeiten und Leistungen, und haben Angst, nach Vergütungserhöhungen zu fragen, oder nach dem, was der Markt trägt.
8. Isolation - Wir arbeiten alleine, auch wenn es uns besser täte, Kollegen, Partner oder Angestellte zu haben.
9. Körperliche Beschwerden - Manchmal, aus Angst größer oder sichtbar/bloßgestellt zu sein, haben wir körperliche Beschwerden.
10. Unpassende Schuld oder Scham - Wir fühlen uns unwohl, wenn wir einfordern oder erhalten, was wir brauchen oder uns zusteht.
11. Kein Follow-Up - Wir machen kein Follow-Up bei Gelegenheiten, Angeboten oder Jobs, die profitabel sein könnten. Wir beginnen viele Projekte und Aufgaben und beenden sie oft nicht.
12. Stabilitäts-Langeweile - wir schaffen unnötige Konflikte mit Kollegen, Vorgesetzten und Klienten, und kreieren somit Probleme, die finanzielle Nöte auslösen können.

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?

Werkzeuge der Anonymen Unterverdiener®

1. Zeiterfassung – Wir werden uns bewusst, wie wir unsere Zeit verbringen. Wir erfassen sie schriftlich, um unsere Wahrnehmung zu stärken, und uns auf unsere Ziele und die nötigen Handlungen zu konzentrieren.
2. Meetings – Wir besuchen regelmäßig UA Meetings, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen, und um uns und anderen bei der Genesung vom Unterverdienen zu helfen.
3. Sponsorschaft – Wir bemühen uns aktiv um Sponsorschaft mit einer Person, welche die Zwölf Schritte in UA gearbeitet hat und bereit ist, uns in unserer Genesung anzuleiten.
4. Besitzbewusstsein – wir entsorgen regelmäßig was uns nicht mehr dienlich ist, um unseren Glauben an ein reiches Leben zu fördern und unsere Fähigkeit zu entwickeln, uns mit dem

Benötigten versorgen zu können.

5. Dienst – Dienst ist wesentlich für unsere Genesung. Durch Dienst an Anderen und an der UA Gemeinschaft behalten wir, was wir so reichlich geschenkt bekommen haben.
6. 'Goals Pages' – Wir setzen Ziele für alle Bereiche unseres Lebens, schreiben sie auf, erfassen Fortschritte und belohnen den Erfolg.
7. Action Meetings – Wir organisieren Action Meetings mit anderen UA Mitgliedern, um unsere Erwerbsanliegen zu besprechen und Aktionen zu entwickeln, die mehr Wohlstand in unser Leben bringen.
8. Action Partner – Wir sind mit Action Partnern über unsere Erwerbsanliegen in regelmäßigem Austausch, um uns gegenseitig Rechenschaft, Beständigkeit und Unterstützung zu geben.
9. Zahlungsfähigkeit – Wir machen keine Schulden, nur für heute. Schuldenmachen führt zu Unterverdienen.
10. Kommunikation – Wir kontaktieren andere UA Mitglieder, um Unterstützung zu suchen, Isolation zu überwinden und unsere Selbstverpflichtung zum Handeln zu stärken.
11. Literatur – Wir lesen Zwölf-Schritte-Literatur, um das Verständnis von zwanghafter Krankheit und dem Genesungsprozess zu vertiefen.
12. Rücklagen – Geld zurück zu legen zeigt Vertrauen in die Zukunft und betont, dass Geld ein wichtiges Werkzeug für unsere Wohlstandsvision ist. Wir erstellen und folgen einem Rücklagenplan in dem uns möglichen Umfang.

(Lesen aus dem Grünen Buch 12x12 von AA)

Wer kann aus dem Grünen Buch von AA 12x12 die "nächste Seite" lesen?

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 von UA. Das Meeting ist nun zum Teilen geöffnet.

ca. 19:20 Uhr - Siebte Tradition & Ankündigungen:

UA erhebt keine Mitgliedsbeiträge oder sonstige Gebühren; wir tragen uns selbst durch unsere eigenen freiwilligen Spenden. Diese nutzen wir für die Verbreitung von UA-Literatur und die Pflege der Website.

Gib, was du kannst, aber wenn du im Moment nichts geben kannst, komm immer wieder zurück, denn du wichtiger als dein Geld.

Gibt es UA bezogene Ankündigungen?

Nun gibt es **kurz Zeit Aktionen zu teilen**, mit denen wir heute oder in dieser Woche unser Unterverdienen überwinden wollen. Wer möchte Aktionen teilen?

Abschluss:

Das ist alle Zeit, die wir zum Teilen haben. Ich möchte mich bei allen, die geteilt haben, und bei fürs 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.

Version 1.2 (Dank an das UA-Samstag Zoom Meeting für diese Chair-Vorlage)