

The 12 Steps of Underearners Anonymous®

1. We admitted we were powerless over underearning that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood God.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked God to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood God, praying only for knowledge of God's will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to compulsive underearners, and to practice these principles in all our affairs.

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.

Symptoms of Underearning

1. **Time Indifference** – We put off what must be done and do not use our time to support our own vision and further our own goals.
2. **Idea Deflection** – We compulsively reject ideas that could expand our lives or careers, and increase our profitability.
3. **Compulsive Need to Prove** – Although we have demonstrated competence in our jobs or business, we are driven by a need to re-prove our worth and value.
4. **Clinging to Useless Possessions** – We hold onto possessions that no longer serve our needs, such as threadbare clothing or broken appliances.
5. **Exertion/Exhaustion** – We habitually overwork, become exhausted, then under-work or cease work completely.
6. **Giving Away Our Time** – We compulsively volunteer for various causes, or give away our services without charge, when there is no clear benefit.
7. **Undervaluing and Under-pricing** – We undervalue our abilities and services and fear asking for increases in compensation or for what the market will bear.
8. **Isolation** – We choose to work alone when it might serve us much better to have co-workers, associates, or employees.
9. **Physical Ailments** – Sometimes, out of fear of being larger or exposed, we experience physical ailments.
10. **Misplaced Guilt or Shame** – We feel uneasy when asking for or being given what we need or what we are owed.
11. **Not Following Up** – We do not follow up on opportunities, leads, or jobs that could be profitable. We begin many projects and tasks but often do not complete them.
12. **Stability Boredom** – We create unnecessary conflict with co-workers, supervisors and clients, generating problems that result in financial distress.

Symptome des Unterverdienens

1. **Zeitindifferenz** - Wir verschieben, was zu erledigen ist und nutzen unsere Zeit nicht, um unsere Vision und unsere eigenen Ziele zu fördern.
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, Fahrten 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.

Tools of Underearners Anonymous

1. Time Recording – We must be conscious of how we spend our time. We keep a written record to increase awareness and support our focus on goals and the actions required to achieve them.
2. Meetings – We attend UA meetings regularly to share our experience, strength, and hope in order to help ourselves and others recover from underearning.
3. Sponsorship – We actively seek sponsorship with someone who has worked the Twelve Steps and is willing to guide us in our recovery.
4. Possession Consciousness – We routinely discard what no longer serves us in order to foster a belief that life is plentiful and that we will be able to provide ourselves with what we need.
5. Service – Giving service is vital to our recovery. It is through service to others, and to the Fellowship, that we keep what has been so generously given to us.
6. Goals Pages – We set goals for all aspects of our lives, write them down, measure our progress and reward achievement.
7. Action Meetings – We organize action meetings with other UA members to discuss our earning concerns and to generate actions that will bring more prosperity into our lives.
8. Action Partner – We connect regularly with action partners regarding earning concerns in order to provide each other with accountability, continuity, and support.
9. Solvency – We do not debt one day at a time. Debting leads to underearning.
10. Communication – We contact other UA members to seek support, to diminish isolation, and to reinforce our commitments to action.
11. Literature – We read Twelve-Step literature to strengthen our understanding of compulsive disease and the process of recovery.
12. Savings – Saving money demonstrates faith in the future and acceptance of the fact that money is a tool vital to our prosperous vision. We create and follow a savings plan on whatever scale we are able.

Werkzeuge in UA

1. Zeiterfassung – Wir werden uns bewusst, wie wir unsere Zeit verbringen. Wir erfassen sie schriftlich, um unsere Wahrnehmung zu stärken, und unseren Fokus auf unsere Ziele und die dafür nötigen Aktionen zu fördern.
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 reichhaltiges Leben und unsere Fähigkeit, uns mit dem, was wir brauchen versorgen zu können, zu fördern.
5. Dienst – Dienst ist wesentlich für unsere Genesung. Durch Dienst an Anderen und an der UA Gemeinschaft können wir behalten, was wir so reichlich erhalten haben.
6. 'Goals Pages' – Wir setzen Ziele für alle Bereiche unseres Lebens, schreiben sie auf, erfassen Fortschritte und belohnen 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 in regelmäßigem Kontakt mit Action Partnern über unsere Erwerbsanliegen, um uns gegenseitig Rechenschaft, Beständigkeit und Unterstützung zu bieten.
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 vermindern und unsere Selbstverpflichtung/um unser commitment zum Handeln zu verstärken.
11. Literatur – Wir lesen Zwölf-Schritte-Literatur, Verständnis von zwanghafter Krankheit und dem Genesungsprozess zu stärken.
12. Rücklagen – Geld zurücklegen demonstriert Vertrauen in die Zukunft und Akzeptanz der Tatsache, dass Geld ein wichtiges Werkzeug für unsere Wohlstandsvision ist. Wir erstellen und folgen einem Rücklagenplan in dem uns möglichen Umfang.

The Twelve Traditions of Underearners Anonymous®

1. Our common welfare should come first; personal recovery depends upon UA unity.
2. For our group purpose there is but one ultimate authority — a loving God as is expressed in our group conscience. Our leaders are but trusted servants, they do not govern.
3. The only requirement for UA membership is a desire to stop underearning
4. Each group should be autonomous except in matters affecting other groups or UA as a whole.
5. Each group has but one primary purpose — to carry the message to the underearner who still suffers.
6. A UA group ought never endorse, finance, or lend the UA name to any related facility or outside enterprise, lest problems of money, property, or prestige divert us from our primary purpose.
7. Every UA group ought to be fully self-supporting, declining outside contributions.
8. Underearners Anonymous should remain forever non-professional, but our service centers may employ special workers.
9. UA, as such, ought never be organized, but we may create service boards or committees directly responsible to those they serve.
10. Underearners Anonymous has no opinion on outside issues; hence the UA name ought never be drawn into public controversy.
11. Our public relations policy is based on attraction rather than promotion; we need always maintain personal anonymity at the level of press, radio, and films.
12. Anonymity is the spiritual foundation of all our traditions, ever reminding us to place principles before personalities.

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 Unterverdienern 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 UA-Botschaft 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

Our Vision of Earning Wellness and Wholeness

Unsere Vision, Ganzheit und Wohlbefinden zu verdienen

***With the help of our Higher Power as our employer,
the following promises are manifested in our lives:***

***Mit Hilfe unserer höheren Macht als Arbeitgeber
manifestieren sich diese Visionen in unseren Leben:***

- 1. We do what must be done promptly, and we consistently use our time to support our vision and further our goals.**
- 2. We are drawn to and quickly embrace ideas that expand our life and career and that increase our profitability.**
- 3. We act from our consciousness of our true value and worth.**
- 4. We release possessions that no longer serve us thus staying in the prosperous flow.**
- 5. We work in a balanced, consistent, self-loving way.**
- 6. We choose actions and commitments that serve our needs and contribute to our prosperity, in accordance with our Higher Power's will for us.**
- 7. We request and receive increases in compensation and also what the market will bear.**
- 8. We embrace working with others whenever having co-workers, associates or employees serves.**
- 9. We experience the physical vitality and health that supports our self-expression and expansion.**
- 10. We feel at ease and even joyful when asking for or being given what we need or what we are owed.**
- 11. We follow up on opportunities, leads, or jobs that could be profitable. We complete projects and tasks that we begin.**
- 12. We work harmoniously and in a spirit of service with co-workers, supervisors and clients, generating good will that results in ever-greater financial prosperity.**

- 1. Wir tun, was schnell getan werden muss, und nutzen unsere Zeit konsequent, um unsere Vision zu unterstützen und unsere Ziele zu fördern.**
- 2. Wir fühlen uns zu Ideen hingezogen und nehmen sie schnell an, die unser Leben und unsere Karriere erweitern und unsere Rentabilität steigern.**
- 3. Wir handeln aus unserem Bewusstsein unseres wahren Wertes und Wertes.**
- 4. Wir geben Besitztümer frei, die uns nicht mehr dienen, und bleiben so im prosperierenden Fluss.**
- 5. Wir arbeiten ausgewogen, konsequent und selbstliebend.**
- 6. Wir wählen Maßnahmen und Verpflichtungen, die unseren Bedürfnissen dienen und zu unserem Wohlstand beitragen, gemäß dem Willen unserer Höheren Macht für uns.**
- 7. Wir fordern und erhalten eine Erhöhung der Vergütung und auch, was der Markt tragen wird.**
- 8. Wir freuen uns, mit anderen zusammenzuarbeiten, wenn Mitarbeiter, Mitarbeiter oder Angestellte dienen.**
- 9. Wir erleben körperliche Vitalität und Gesundheit, die unseren Selbstaussdruck und unsere Expansion unterstützen.**
- 10. Wir fühlen uns wohl und freuen uns sogar, wenn wir darum bitten oder bekommen, was wir brauchen oder was uns geschuldet wird.**
- 11. Wir verfolgen Chancen, Leads oder Jobs, die rentabel sein könnten. Wir erledigen Projekte und Aufgaben, die wir beginnen.**
- 12. Wir arbeiten harmonisch und im Geiste des Dienstes mit Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden zusammen und erzeugen einen guten Willen, der zu einem immer größeren finanziellen Wohlstand führt.**