

Die 12 Schritte der Anonymen Unterverdienener®

1. Wir gaben zu, dass wir dem Unterverdienenen 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.

Die 12 Schritte der Anonymen Unterverdinerer®

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 Unterverdinerer weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

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 liebevolle 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 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.

Die 12 Traditionen der Anonymen Unterverdiener®

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.

Die 12 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 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.

Die 12 Symptome der Anonymen Unterverdiener[®]

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.

Die 12 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 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.

Die 12 Werkzeuge der Anonymen Unterverdiener®

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.

Unsere Vision, Ganzheit und Wohlbefinden zu verdienen

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

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 dem Bewusstsein unseres wahren Selbstwertes und dem Wert des Beitrags, den wir leisten.
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.

Unsere Vision, Ganzheit und Wohlbefinden zu verdienen

8. Wir begrüßen die Zusammenarbeit mit anderen, wann immer es dienlich ist, Mitarbeitende, Kollegen/-innen oder Angestellte zu haben.
9. Wir erleben körperliche Vitalität und Gesundheit, die unseren Selbstausdruck 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 Mitarbeitenden, Vorgesetzten und Kunden/-innen zusammen und erzeugen einen guten Willen, der zu einem immer größeren finanziellen Wohlstand führt.