

Meetingmappe

UA-Meeting Deutsch

<https://anonyme-unterverdiener.de>

Underearners Anonymous® ist ein 12-Schritte-Programm (abgeleitet vom 12-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker) von Menschen, die zusammengekommen sind, um sich und einander zu helfen, vom Unterverdienen zu genesen.

Unterverdienen ist vieles, bei dem es nicht nur um Geld geht. Während die sichtbarste Folge die Unfähigkeit ist, die eigenen Bedürfnisse, einschließlich zukünftiger Bedürfnisse, zu befriedigen, geht es beim Unterverdienen auch um die Unfähigkeit, unsere Fähigkeiten und Kompetenzen vollständig anzuerkennen und auszudrücken. Es geht um Untererfüllung oder Unter-Sein, egal wie viel Geld wir verdienen.

Der Weg, um in UA zu beginnen, besteht darin, an Meetings teilzunehmen und schriftlich festzuhalten, wie wir unsere Zeit „ausgeben“.

Die Teilnahme an Meetings unterstützt unseren gesamten Genesungsprozess. Die Zeiterfassung steht unserer Gewohnheit gegenüber, in Unbestimmtheit zu leben. Es stellt sicher, dass wir beginnen, klar zu sehen und uns daran zu erinnern, was wir erreicht haben und was nicht. Wenn wir lernen, schriftlich festzuhalten, wie wir diese endliche Ressource ausgeben, gewinnen wir die dringend benötigte Klarheit. Dies ist Zeit-Nüchternheit. (aus UA-Pamphlet)

Präambel

Underearners Anonymous® 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. Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, wir erhalten uns durch eigene freiwillige Zuwendungen.

UA ist nicht verbunden mit irgendeiner Sekte, einer politischen Gruppe, Organisation oder Institution. Sie begibt sich in keine Kontroverse, noch unterstützt sie irgendeine Sache oder geht gegen sie vor. Unser primäres Anliegen ist es, mit dem zwanghaften Unterverdienen aufzuhören, nur für Heute, und anderen Unterverdienern zu helfen, dies auch zu tun.

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.
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 Unterverdienener weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Copyright © A.A. World Services, Inc. Adapted and reprinted with permission

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.
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 Unterverdiner®

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.

Die 12 Traditionen der Anonymen Unterverdienener®

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 Unterverdienenen 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.

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 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.

Symptome der Komplexen Posttraumatischen Belastungsstörung

1. Hast Du Missbrauch, Verlassenheit, Vernachlässigung und/oder Verstrickung von Deinen primären oder sekundären Bezugspersonen erlebt?
2. Haben deine Bezugspersonen Deine Entwicklungsbedürfnisse als Kind erfüllt (wie Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Zuneigung, Anleitung, Pflege, Unterstützung usw.)?
3. Trägst Du Scham, Wut und/oder Zorn von diesen vergangenen Entbehrungen?
4. Trennst Du dich von Deinem Körper oder fühlst Du dich von Deinem Kern getrennt?
5. Erlebst Du regelmäßig emotionale Flashbacks oder Regressionen? Aktiviert Stress überwältigende Gefühle oder alte Traumata?
6. Hast Du Probleme zu wissen, was Realität ist?
7. Erlebst Du Scham und falsche Schuld, ohne zu wissen, woher sie kommen?
8. Glaubst du, du musst immer die Selbstkontrolle bewahren?
9. Glaubst du, dass Du andere manipulieren musst, um Deine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen?
10. Trägst Du unrealistische Erwartungen oder entkommst Du der Fantasie?
11. Hast Du Probleme mit verzerrtem Denken?
12. Fürchtest Du Veränderungen oder den Erfolg?
13. Glaubst du an dich und deine Fähigkeiten?
14. Sabotierst Du gute Dinge mit Deinen Verhaltensweisen und / oder Einstellungen?
15. Bist du vom Chaos angezogen und hast Angst zu hoffen?
16. Hast Du Probleme zu vertrauen?
17. Gehst Du gut mit Kritik um? Bist Du übermäßig negativ und selbstkritisch mit Gedanken an Scham und deiner Schwierigkeit genug zu fühlen?

(c) Aus „Lifting the Weight of Complex Trauma and Toxic Shame“ UA-Telephone-meeting. Meetingsformat vom 2020-09-05