

Die Zugangsdaten für das Frauen-Telefonmeeting:

- Einwahlnummer: 0221 98882117
- Zugangscode: 6636874#
- Gastgeber-ID: \*(Stern) 2152#

Die Organisatorin öffnet den Raum.

Der Leitfaden für das Frauen-Telefonmeeting ist auf der Homepage der EA-Hamburg: [https://ea-hamburg.net/EA\\_Leitfaden\\_Frauen-Telefonmeeting\\_11-2-2021.pdf](https://ea-hamburg.net/EA_Leitfaden_Frauen-Telefonmeeting_11-2-2021.pdf)

1. Die Organisatorin stellt sich mit dem Vornamen vor, begrüßt diejenigen nacheinander mit „Herzlich willkommen zum Frauen- und Schritte-Meeting“, die sich einwählen und nimmt die Namen auf, damit bei dem Anfangs-Go-Round eine Reihenfolge eingehalten werden kann.
2. Die Organisatorin stellt die Frage, wer heute die Leitung des Meetings übernehmen möchte. Die Namen der Teilnehmerinnen werden wiederholt, damit die Leiterin das Meeting von der Organisatorin übernehmen kann.
3. Begrüßungstext:  
*"Ich heiße euch bei Emotions Anonymous willkommen. Ich lade euch ein, zu entdecken, dass unsere EA-Gemeinschaft mit ihren wöchentlichen Meetings voll freundlicher Wärme ist, wichtig auch, um emotionale Gesundheit zu erlangen und zu erhalten."*
4. Sie fragt, ob neue Freundinnen oder Gäste anwesend sind.  
Wenn neue Freundinnen anwesend sind, wird der Flyer für Neue „Willkommen bei EA“ vorgelesen.
5. Die Meeting-Leiterin erklärt kurz den Ablauf des Meetings.
6. Die Leiterin liest die Präambel vor  
(zu finden auf <https://www.ea-selbsthilfe.net/literatur/praeambel-der-ea/>)

### **Präambel der EA**

*Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen.  
Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch unsere freiwilligen Spenden.  
Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.  
Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.  
Wir urteilen und argumentieren nicht. Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen.  
Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen. „Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft.  
Wir besuchen die Meetings nur um unserwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.  
Jeder hilft jedem, und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.*

7. Verlesen des folgenden Textes als Erläuterung zur Bedeutung des Programms:

*„Die Zwölf Vorgeschlagenen Schritte und die Zwölf Traditionen leiten uns bei unseren Meetings. Sie helfen uns, jeweils einen einzigen Tag zu leben, denn unser Programm ist ein Vierundzwanzig-Stunden-Programm. Das Programm zeigt euch, wie ihr Lösungen finden könnt, die zur Gelassenheit führen. Von unserer eigenen Einstellung hängt so viel ab. In dem Maße, in dem wir lernen, unsere Probleme in der richtigen Perspektive zu sehen, stellen wir fest, dass sie die Kraft verlieren, unser Denken und unser Leben zu beherrschen. Der liebende Austausch von Hilfe zwischen den Freunden und die tägliche Lektüre der EA-Literatur bereiten uns darauf vor, das unschätzbare Geschenk der Gelassenheit zu erhalten.“*

8. Eine Teilnehmerin oder die Leiterin liest die Zwölf Vorgeschlagenen Schritte und die Zwölf Traditionen vor.

### **12 vorgeschlagene Schritte**

1. *Wir haben zugegeben, dass wir unseren Emotionen gegenüber machtlos waren, dass unser Leben nicht mehr zu meistern war.*
2. *Wir haben die Überzeugung gewonnen, dass eine Macht – größer als wir selbst – uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben könne.*
3. *Wir haben den Entschluss gefasst, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes, wie wir ihn verstanden, anzuvertrauen.*
4. *Wir haben von uns eine gründliche und furchtlose Gewissens-Inventur gemacht.*
5. *Wir haben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen die genaue Art unserer Verfehlungen eingestanden.*
6. *Wir waren völlig bereit, alle diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.*
7. *Demütig haben wir ihn gebeten, uns von unseren Mängeln zu befreien.*
8. *Wir haben eine Liste aller Personen aufgestellt, die wir verletzt hatten und sind bereit geworden, dies wieder gutzumachen.*
9. *Wo immer möglich haben wir diese Menschen entschädigt, es sei denn, sie oder andere würden dadurch verletzt.*
10. *Wir haben unsere persönliche Inventur fortgesetzt und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.*
11. *Durch Gebet und Besinnung haben wir versucht, unsere bewusste Verbindung zu Gott, wie wir ihn verstanden, zu verbessern und haben um die Erkenntnis dessen gebeten, was er mit uns will und um die Kraft, dies zu tun.*
12. *Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft weiterzugeben und diese Grundsätze auf all unser Tun anzuwenden.*

### **12 Traditionen der EA**

1. *Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen, die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit in EA.*
2. *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 Leiter sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.*
3. *Die einzige Voraussetzung für die EA-Zugehörigkeit ist das Verlangen, emotional gesund zu werden.*
4. *Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Angelegenheiten, die andere Gruppen oder EA als Ganzes angehen.*
5. *Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, die EA-Botschaft jenen Menschen zu bringen, die noch an emotionalen Problemen leiden.*
6. *Eine EA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem EA-Namen decken, damit uns nicht Geld- Besitz- und Prestigeprobleme von unserer Hauptaufgabe ablenken.*
7. *Jede EA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützung ablehnen.*
8. *Die Tätigkeit in EA sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch können unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.*
9. *EA sollte niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienstausschüsse und Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.*
10. *EA nimmt niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft, deshalb sollte auch der EA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.*
11. *Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.*
12. *Die Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, sie soll uns immer daran erinnern, Prinzipien über Personen zu stellen.*

9. Die Meeting-Leiterin lädt die Runde zu einer Besinnungsminute in Stille ein.

10. Die Meeting-Leiterin fragt für das Anfangs-Go-Round, ob die Teilnehmerinnen mit einer Redezeit von 3 Minuten einverstanden sind. Die Leiterin fragt, ob es dagegen Einwände gibt und wer das Zeitstoppen übernehmen möchte.


11. Die Leiterin fragt, wer das Go-Round beginnen möchte. Eine Freundin fängt an, danach ruft die Leiterin die weiteren Namen von der Liste auf.

Hinweis an die Teilnehmerinnen: "Bitte schaltet euch mit \*6 stumm, solange ihr nicht sprecht."  
Die Stummschaltung wird mit \*6 auch wieder zurück genommen.

12. Dies ist ein Schritte-Meeting, d.h. es wird jeden Monat ein Schritt behandelt. Sollte es dringende Themen bei den Teilnehmerinnen geben, haben diese Vorrang. Die Leiterin fragt dies ab, bevor mit dem jeweiligen Schritt begonnen wird.

13. Wir lesen die Ausführungen über den „aktuellen“ empfohlenen Schritt im blauen EA-Buch. Wenn der Text sehr lang ist, wird das Vorlesen auf den Monat verteilt. Die ausgewählten Seiten sollten möglichst eine gemeinsame Überschrift haben.

14. Danach können Erfahrungen in der Reihenfolge ihrer Wortmelderinnen geteilt werden.  
Die Leiterin fragt, ob die Teilnehmerinnen mit einer Redezeit von 3 Minuten einverstanden sind.  
Sie fragt, wer das Zeitstoppen übernehmen möchte.

Quelle:  [ablauf-telefonmeetings-ea-hamburg-22032020-1.pdf](#)

Gekürzte Fassung von Heike, EA\_Leitfaden\_Frauen-Telefonmeeting\_11-2-2021.docx

Stand: 11.2.2021

Seite: 3/5

Hinweise für die Meeting-Leiterin: 1) Nach dem Lesen oder Zuhören direkt fragen, wer einen Redebeitrag machen möchte, und sich die Namen in der Reihenfolge notieren, und 2) nach jedem zweiten Redebeitrag fragen, ob es weitere Redewünsche gibt und sich diese auch in der Reihenfolge notieren (dabei auf die Regelung „Erstmeldung vor Zweitmeldung“ achten).

Es wird anschließend zu dem gelesenen Text **Erfahrung, Kraft und Hoffnung** geteilt. Das Teilen wird 10 - 15 Minuten vor Ende des Meetings beendet, in Abhängigkeit zu der Anzahl Teilnehmerinnen.

15. Die Leiterin liest die 12 Versprechen der EA

*12 Versprechen der EA*

- 1. Wir erleben eine neue Form von Freiheit und Glück.*
- 2. Wir bedauern nicht die Vergangenheit oder möchten die Tür hinter ihr zuschlagen.*
- 3. Wir erfassen das Wort „Gelassenheit“ und erfahren inneren Frieden.*
- 4. Einerlei wie tief wir gesunken sind, sehen wir, wie unsere Erfahrungen anderen nützen können.*
- 5. Unsere Gefühle von Wertlosigkeit und Selbstmitleid nehmen ab.*
- 6. Wir sorgen uns weniger um uns selbst und haben mehr Interesse an anderen Menschen.*
- 7. Ich-Sucht gleitet von uns ab.*
- 8. Unsere Einstellungen und unser Blick auf das Leben ändern sich.*
- 9. Unsere Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich.*
- 10. Wir wissen intuitiv, wie wir Situationen handhaben können, die uns früher verwirrten.*
- 11. Wir gewinnen ein Gefühl der Sicherheit in unserem Inneren.*
- 12. Wir erkennen, dass Gott das für uns tut, was wir nicht selbst tun können.*

*Vielleicht scheinen das übertriebene Versprechungen zu sein; sie sind es aber nicht. Sie kommen bei uns zur Erfüllung, manchmal rasch, manchmal langsam.*

16. Die Meeting-Leiterin lädt die Runde zu einer Besinnungsminute in Stille ein.

17. Nun folgen die Abschlusstexte und Organisatorisches.

18. Eine freiwillige Spende ist per Paypal oder Spendenkonto möglich. Weitere Informationen gibt es auf der EA-Deutschland-Seite.  
(<https://www.ea-selbsthilfe.net/2020/11/ea-erhaelt-sich-durch-freiwillige-spenden/>)  
Oder zu Hause in ein Spenden-Gefäß, dass man ins Meeting mitbringen kann, wenn wir uns alle wiedersehen.

19. Eventuelle Bekanntmachungen werden angesprochen. Änderungswünsche für das Meeting werden erfragt.

20. Die Leiterin für das nächste Telefon-Meeting wird festgelegt.

## 21. Abschluss-Go-Round

Es sollte ein kurzes Abschluss-Go-Round sein. Jede Freundin spricht 1 Minute ohne dass die Zeit gestoppt wird. Eine Freundin fängt an und dann bittet die Leiterin die nächste Freundin entsprechend ihrer Liste.

## 22. Vorzulesende Schlussbemerkung:

*„Abschließend möchte ich sagen, dass die hier geäußerten Gedanken ausschließlich Gedanken derjenigen waren, die sie ausgesprochen hat. Nehmt davon, was euch hilft, und lasst das Übrige stehen.*

*Die Erfahrungen, von denen ihr gehört habt, wurden im Vertrauen erzählt, sie sollen auch vertraulich bleiben. Belasst sie hier und behaltet sie in euren Herzen.*

*Noch ein paar besondere Worte an diejenigen von euch, die noch nicht lange bei uns sind. Was immer eure Schwierigkeiten sein mögen, einige von uns haben sie auch gehabt. Ihr werdet Hilfe finden, indem ihr nach besten Kräften das Programm mit uns teilt und darin arbeitet. Ihr könnt lernen, mit ungelösten Problemen zu leben und Seelenfrieden finden.*

*Wir heißen euch in unserem Programm mit viel Wärme willkommen. Vielleicht ist sie diesmal nicht zu euch allen gedrungen. Wir glauben aber, dass ihr die Liebe, mit der wir euch aufnehmen, auch uns entgegenbringt, nachdem ihr gelernt habt, in diesem Programm zu leben. Sprecht miteinander, aber ohne Klatsch und gegenseitige Kritik. Lasst stattdessen das Verständnis, die Liebe und den Frieden des Programms jeweils einen einzigen Tag in Euch wachsen.“*

Jetzt wollen wir gemeinsam den Gelassenheitsspruch sprechen.

## 23. Gelassenheitsspruch



**Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit**

Emotions Anonymous® Deutschland - kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net - Tel. 06031 160 4168 - www.ea-selbsthilfe.net

### Erweiterter Gelassenheitsspruch

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.

Gott gebe mir Geduld mit Veränderungen, die ihre Zeit brauchen,

und Wertschätzung für alles, was ich habe,

Toleranz gegenüber jenen mit anderen Schwierigkeiten

und die Kraft aufzustehen und es wieder zu versuchen,

nur für heute.

*Gute 24 Stunden – komm wieder – es funktioniert!*