

12 Schritte zur Suchtbekämpfung

1. Erkenne an, dass Du Deinem Problem gegenüber machtlos bist. Du kannst Dein normales Leben nicht mehr leben.
2. Du erkennst, dass Du ohne fremde Hilfe Dein Problem nicht lösen kannst.
3. Du bist bereit, Dich dieser Hilfe von außen vollends anzuvertrauen.
4. Du bist bereit, Dir offen und ehrlich Deine Schwächen und Verfehlungen aufzudecken.
5. Du gibst vor Dir selbst und einer außenstehenden Person offen zu, einen Fehler begangen zu haben.
6. Du bist bereit, Fehlverhalten zu beenden.
7. Du bittest einen Helfenden, Dein Fehlverhalten beenden zu lassen.
8. Fertige eine Liste der Geschädigten an und signalisiere ihnen den Willen zur Wiedergutmachung.
9. Entwickle einen Plan, wie die Betroffenen entschädigt werden können, ohne dass irgendwo noch mehr Schaden entsteht.
10. Offen gegenüber sich und Geschädigten zugeben, dass man in bestimmten Fällen im Unrecht ist.
11. Entwickle ein tiefes Bewusstsein und Verständnis für die Situation und zu für alle Beteiligte, um Deine Beziehung so gut es geht wieder zu verbessern.
12. Nach erfolgreicher Schadensbeseitigung oder Schadensbegrenzung die gemachten Erfahrungen öffentlich verbreiten, um andere Menschen zu informieren, um gleiche Fehler zu vermeiden.