

EA-Münster bietet Treffen zur persönlichen, schriftlichen 12-Schritte-Arbeit an

(Stand Jan. 2025)

Wir treffen uns jeden 1. Sonntag im Monat, Beginn: ab 09.55 Uhr (Vorbereitungen), **bis ca. 13:00 Uhr** (evtl. danach gemeinsames Essen-gehen) Organisatorisches zum vorgeschlagenen Ablauf :

Mitbringen:

- Inventur-Literatur, u.a. gelbes „Schritt für Schritt“-Heft oder „Journal“ (auch von anderen A-Gruppen: z.B.: AA, AI-Anon, ...)
- Papier, Schreibmaterial, Malmaterial (wer mag)
- Wolldecke, Taschentücher (kann manchmal hilfreich sein)
- etwas zu trinken, evtl. Kleinigkeit zum essen

Ablauf : (die angegebenen Zeiten sind als Richtlinie gedacht)

Uhrzeit	Ablauf	Anmerkungen
9.55	Einlass	Um pünktliches Erscheinen wird gebeten.
9.55	Aufbau: Inventur-Literatur zur Einsicht für alle auslegen SVB-Inventar passend für unser Meeting aufstellen + eigenen Schreib-Platz einrichten	Bitte lasst die Inventur-Literatur möglichst auf der Auslage-Fläche in der Küche für alle zur Einsicht
10.00	Gemeinsame Einstimmung: - Lesen der 12 Schritte - Lesen der Tagesmeditation	Im üblichen Stuhlkreis vorne, Leitung übernehmen. Grünes Buch gegebenenfalls aus Meetingtasche nehmen, eine Person kümmert sich um die Zeiteinhaltung (z.B.: Handywecker), diese Dienste sollten reihum gehen.
10.05	Persönliche Inventurzeit: - eigenen Platz einnehmen - eigene Inventur beginnen	Jede Person kann in dem/n Schritten ihrer Wahl arbeiten. Wer einen kurzen, einführenden Austausch zum Thema Schreiben braucht, bitte bei Teilnehmenden um Gehör bitten und zum leisen Gespräch in die Küche oder nach draußen zurückziehen - aus Wasserflaschen kann bei Bedarf zwischendurch (am eigenen Platz) getrunken werden
11.20	Kleine Pause: - Essen, Trinken, kurze Gespräche	- das Essen (selbst mitgebracht) sollte sich auf die Pause (in Küche oder draußen) beschränken, bitte Zeit beachten. Kein Go-round geplant.
11.30	Persönliche Inventurzeit: - eigenen Platz einnehmen - eigene Inventur fortsetzen	Jede Person kann in dem/n Schritten ihrer Wahl arbeiten. Wird zum Geschriebenen / Schreiben klärender Austausch gebraucht, bitte bei erfahrenen Teilnehmenden um Gehör bitten und zum leisen Gespräch in die Küche /nach draußen gehen. - aus Wasserflaschen kann bei Bedarf zwischendurch (am eigenen Platz) getrunken werden
12.45	Gemeinsamer Abschluß: - Blitzlicht-Go-round - Gelassenheitsspruch	Im üblichen Stuhlkreis vorne. Am Ende ist auf 7. Tradition (freiwillige Spenden) und 12. Tradition (Anonymität) hinzuweisen.
13.00	Aufräumen	gemeinsam, evtl. Absprache zum Essen gehen
13.04	Verabschiedung	Schlüsseldienst vergewissert sich, dass Fenster hinten und Türen hinten und vorne zu sind.

Eure weiteren Ideen:

P.S.: wer von weiter weg kommt und die Nacht vorher eine kostenlose Übernachtung braucht, melde sich bitte unter e-mail eagr@munster.org oder Tel.: 02598/929024 (Martin)