

# Tägliche Erneuerung

## 1. Zur Seite legen Gebet

*Gott, hilf mir heute, alles, was ich über Dich zu wissen glaube, alles, was ich über mich selbst zu wissen glaube, alles, was ich über andere zu wissen glaube, und alles, was ich über meine eigene Genesung zu wissen glaube, beiseite zu legen, damit ich einen offenen Geist und eine neue Erfahrung mit Allem machen kann. Bitte hilf mir, die Wahrheit zu erkennen.*

## 2. Ich lege Dir gegenüber Zeugnis ab

*Es sind jene Punkte mit „Ja“ zu beantworten an die ich mich für die nächsten 24h halten will.*

- 1) Ich gebe zu, dass ich dem Alkohol und meinem Eigenwillen gegenüber machtlos bin.
- 2) Ich wünsche mir für die nächsten 24 Stunden Nüchternheit und Freiheit von den Handlungen und Zwängen des Alkohols.
- 3) Ich werde alles Notwendige tun, um meine Nüchternheit für die nächsten 24 Stunden zu schützen, :
  - Ich werde absolut ehrlich sein.
  - Ich werde zu Gott beten.
  - Ich werde mich mit Anderen verbinden. (z.B. Andere anrufen)
  - Ich werde jeden Groll vergeben.
  - Ich werde jeden Kick als giftig ablehnen.
  - Ich werde Literatur lesen.
  - Ich werde Meetings besuchen.
  - Ich werde Grenzen setzen.
  - Ich werde eine dankbare Haltung pflegen.
- 4) Mir ist bewusst, dass diese Erneuerung mich nicht nüchtern hält – GOTT TUT ES – aber sie hilft mir, mich meiner selbst bewusst zu sein und verbindlich anderen gegenüber.
- 5) Ich verstehe, dass diese Erneuerung nur für diese 24 Stunden gilt und dass ich morgen die Freiheit habe, einen anderen Weg zu gehen und andere Entscheidungen zu treffen.
- 6) Ich bin jetzt bereit, (mit Dir als Zeugen) meinen Willen und mein Leben Gott zu übergeben – Demjenigen, der mich gestern trocken gehalten hat und mich in der Vergangenheit vor den vollen Konsequenzen meines Alkoholismus bewahrt hat.
- 7) Habe ich in den letzten 24 Stunden etwas getan, wofür ich mich schäme? Habe ich irgendwelche Grenzen verletzt? Habe ich in den letzten 24 Stunden etwas getan, wofür ich dankbar bin? Habe ich etwas geplant, wofür ich mich in den nächsten 24 Stunden schämen würde? Gibt es etwas, wofür ich in den nächsten 24 Stunden dankbar sein könnte?

### 3. Das Dritte Schritt Gebet

*Gott, ich gebe mich in Deine Hand, richte mich auf und tu mit mir nach Deinem Willen. Erlöse mich von den Fesseln meines Ichs, damit ich Deinen Willen besser erfüllen kann. Nimm meine Schwierigkeiten hinweg, damit der Sieg über sie Zeugnis von Deiner Macht, Deiner Liebe, Deiner Führung ablegen möge vor den Menschen, denen ich helfen möchte. Möge ich immer Deinen Willen tun.*

*Amen*

(aus dem Blauen Buch S.73, Neuausgabe 2009, 1. rev. Auflage 2016)