

# Sorgfältig planen wir den Tag – Meeting.

## Ablauf

1. Die Präambel der Anonymen Alkoholiker.....	2
2. Das Gelassenheitsgebet.....	3
3. Sorgfältig planen wir den Tag.....	4
4. Nur für heute.....	5
5. Das Gebet zur sorgfältigen Planung des Tages.....	6

# 1. Die Präambel der Anonymen Alkoholiker

Anonyme Alkoholiker sind 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 Alkoholismus zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken aufzuhören.

Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden.

Die Gemeinschaft AA ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen, noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen.

Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

## 2. Das Gelassenheitsgebet

*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 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.*

### **3. Sorgfältig planen wir den Tag.**

Vorher bitten wir Gott, unsere Gedanken zuleiten. Besonders bitten wir darum, dass unser Denken frei bleibt von Selbstmitleid, Unehrlichkeit und selbstsüchtigen Motiven. Unter diesen Voraussetzungen können wir unsere geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen; denn schließlich gab uns Gott den Verstand, damit wir ihn nutzen. Unser Denken bewegt sich auf einer höheren Ebene, wenn es frei von falschen Absichten ist. Beim Nachdenken über unseren Tag kann es möglich sein, dass wir unentschlossen sind. Es kann sein, dass wir die Richtung nicht bestimmen können, die wir einschlagen sollen. Hier bitten wir Gott um Eingebung, um Erkenntnis oder um eine Entscheidung. Wir entspannen uns und nehmen es leicht. Wir quälen uns nicht. Oft sind wir erstaunt, wie die richtigen Antworten kommen, wenn wir es eine Weile so versucht haben. Was vorher nur eine Ahnung oder eine gelegentliche Eingebung war, wird allmählich ein wirksamer Bestandteil unseres Denkens. Da wir noch unerfahren sind und gerade erst bewusst Verbindung zu Gott gefunden haben, ist es unwahrscheinlich, dass wir jederzeit inspiriert werden. Wenn wir solche Erwartungen hegen, müssen wir wohl mit allerlei törichten Ideen und Handlungen bezahlen. Dennoch werden wir es erleben, wie sich unser Denken im Laufe der Zeit mehr und mehr auf Eingebung stützt. Allmählich können wir uns darauf verlassen.

(aus dem Blauen Buch S.100, Neuauflage 2009, 1. rev. Auflage 2016)

## 4. Nur für heute

- Nur für heute will ich versuchen, nur diesen einen Tag zu durchleben. Will nicht sofort das ganze Problem, das in meinem Leben aufgetaucht ist, bewältigen. Ich kann 24 Stunden lang etwas tun, vor dem ich mich erschrecken würde, sollte ich ein Leben lang es tun müssen.
- Nur für heute will ich glücklich sein. Die meisten Leute sind so glücklich, wie sie es wirklich sein wollen.
- Nur für heute will ich mich nach den Tatsachen richten und nicht versuchen, alles nach meinen Wünschen auszurichten. Ich will mein Glück nehmen, wie es gerade kommt und mich danach richten.
- Nur für heute will ich versuchen, meinen Geist zu stärken. Will lernen und etwas Nützliches tun. Ich will etwas lesen, was Mühe macht, was mich zum Nachdenken und zur Konzentration zwingt.
- Nur für heute will ich meine Seele auf drei Arten üben: Will jemandem einen guten Dienst erweisen, ohne dass der Betreffende etwas merkt. Sollte er es erfahren, zählt dieser Dienst nicht. Ich will mindestens zwei Dinge tun, die ich nicht tun mag, nur um mich zu prüfen. Sollten meine Gefühle durch irgendetwas verletzt sein, so will ich es keinen merken lassen.
- Nur für heute will ich angenehm wirken. Will so gut wie möglich aussehen, mich adrett und sauber kleiden, leise sprechen und höflich handeln. Will keinen anderen verbessern oder kritisieren, nur mich selbst.
- Nur für heute soll mein Programm feststehen. Ich brauche es nicht genau zu befolgen. Vor zwei Übeln will ich mich in Acht nehmen: Hast und Unentschlossenheit.
- Nur für heute will ich meine ruhige halbe Stunde für mich selbst haben und entspannen. In dieser halben Stunde will ich versuchen, eine bessere Sicht über mein Leben zu gewinnen.
- Nur für heute will ich nicht ängstlich sein. Will mich nicht davor scheuen, das zu genießen, was schön ist. Will glauben, dass die Welt mir das zurückgeben wird, was ich ihr schenke.

## 5. Das Gebet zur sorgfältigen Planung des Tages

*Gott, ich bitte Dich, leite meine Gedanken.*

*Gott, besonders bitte ich Dich, halte mein Denken frei  
von Selbstmitleid, von Unehrlichkeit und von selbstsüchtigen Motiven,  
damit ich meine geistigen Fähigkeiten zuversichtlich einsetzen kann.  
Gott, ich bitte Dich, um Eingebung, um Erkenntnis und um Führung.*

*Gott, ich bitte Dich, zeige mir über den ganzen Tag,  
was mein nächster Schritt sein soll,*

*Gott, ich bitte Dich, gib mir, was auch immer ich zur Lösung von Problemen brauche.*

*(ein Gebet nach der Empfehlung aus dem BB S.99-100)*