

Emotions Anonymous

Auskünfte erteilt:

EA Deutschland, Rechtsträger: EA-Selbsthilfe e.V.

Tel: +49 (0) 6031 160 4168 (Do. 19 bis 21 Uhr, sonst AB)

Mail: kontaktstelle@ea-selbsthilfe.net

www.ea-selbsthilfe.net

EA Schweiz

Tel: +41 79 684 45 12

Mail: ea.info@gmx.ch

www.emotionsanonymous.ch

Emotions Anonymous International, USA

Phone: +1-651-647-9712

Mail: info@emotionsanonymous.org

www.emotionsanonymous.org



Selbsthilfegruppen
für emotionale Gesundheit

Willkommen bei EA

**Ein Wort an die Neuen
in unserer Gruppe**

Das EA-Logo darf nur für offizielle Publikationen der EA verwendet werden.

© 2014 / 2019 EA-Selbsthilfe e.V.

Falls Sie Inhalte verwenden möchten, ist unsere Zustimmung erforderlich, die wir auf Nachfrage gerne erteilen.

Zur kostenlosen Weitergabe in den Gruppen
Bestell-Nr. 104
4. Auflage 2019

Ein Wort an die neuen Freunde in unserer Gruppe

Wir begrüßen dich herzlich und freuen uns, dass du da bist.

Hier einige Sätze zur Information, damit du dir ein Bild von unserer Gruppe und von EA machen kannst.

Wir sind alle Laien. „Experten“ sind wir nur in eigener Sache, in der Art und Weise wie wir versuchen, eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben. Rezepte, wie du mit deinen Schwierigkeiten „auf die Schnelle“ fertig werden kannst, können wir dir nicht anbieten.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es Einsatz, Mühe, Zeit und Geduld erfordert, besser mit unserem Leben zurecht zu kommen.

Was wir tun können:

Wir bieten dir unsere Gemeinschaft an. Dabei ist es unwichtig, wer du bist und woher du kommst. Wir respektieren deine Anonymität und erwarten von dir das Gleiche. Deshalb reden wir uns mit Vornamen und du an. Wir hören dir gerne zu, aber wir fragen dich nicht aus. Wir urteilen und kritisieren nicht. Wir erteilen auch keine Ratschläge in persönlichen Angelegenheiten. Wir glauben, dass wir auch von dir etwas lernen können und hoffen, dass du von dem, was du hier hörst, etwas für dich gebrauchen kannst. Was im Meeting gesagt wird, ist vertraulich. Es darf nicht weiter erzählt werden.

Bei uns gibt es keine Vorgesetzten oder Leiter, sondern gewählte Sprecher, die notwendige organisatorische Angelegenheiten der Gruppe regeln. Wir sind alle gleichberechtigt. Unsere Kosten (Raummiete usw.) decken wir durch eigene freiwillige Spenden.

Was du tun kannst:

Versuche, dir klar zu werden über die Erwartungen, die du an die EA-Gruppe hast; wenn möglich, sprich darüber. Wir können nicht wissen, was du denkst. Wenn Du Hemmungen hast, vor der Gruppe zu sprechen - am Anfang ging es uns fast allen so - suche dir jemanden aus, dem du glaubst vertrauen zu können und bitte ihn um ein persönliches Gespräch. Erfahrene Mitglieder der Gruppe werden gerne dazu bereit sein. Es kann sein, dass du dich in der Gruppe erst wohlfühlst, wenn du mehrmals da gewesen bist.

Noch etwas zu unserem Programm:

Es empfiehlt - aber es befiehlt nicht - den Glauben an eine Höhere Macht, größer als wir selbst. Anstelle von „Höhere Macht“ verwenden wir auch „Gott, wie wir ihn verstehen“. Neue Freunde erschrecken oft über diese Empfehlung, weil sie meinen oder befürchten, sie sollten bekehrt werden. Dahinter steht ganz einfach die Erkenntnis, dass wir uns nicht selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf unserer emotionalen Schwierigkeiten herausziehen können. Wir brauchen Hilfe, um unsere eigenen inneren Kräfte zu mobilisieren. Für „Höhere Macht“ kannst du einsetzen, was dir hilfreich erscheint: Menschlichkeit, Liebe, die Kraft zum Guten, die Natur, der traditionelle Gott.

Wir hoffen, dass du dich in der Gruppe wohlfühlst.

Du bist nicht allein.

Die Wahl hast du.

Und nochmals: Wir freuen uns, dass du da bist!