



www.nicotine-anonymous.org

Einschränkungserklärung für alle deutschen Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiner:

Dieser Text ist Ausdruck der Meinung des Übersetzers der vom Weltdienst der Anonymen Nikotiner freigegebenen Literatur. Er ist noch nicht konferenzgeprüft. Der Übersetzer gehört selbst zu den Anonymen Nikotinikern. Wir unterstützen und veröffentlichen diese Literatur in der Zuversicht, dass sie Nikotinsüchtigen dabei helfe, von dieser mächtigen Droge frei zu werden.

Grundsätze des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen

Alle natürlichen und juristischen Personen müssen sich die schriftliche Erlaubnis des Nicotine Anonymous World Services Office beschaffen, bevor irgendein Originaltext der Anonymen Nikotiner zitiert oder abgedruckt wird. Fotokopieren von gedruckter Literatur der Anonymen Nikotiner oder kopieren von der Website der Nicotine Anonymous World Services auf jegliche Website oder zur öffentlichen Verteilung stellt einen Urheberrechtsverstoß dar. Einzelpersonen werden ermutigt, die Broschüren der Anonymen Nikotiner auf der offiziellen Nicotine Anonymous World Services Website zu lesen und/oder einzeln und als ganzes unsere in unserem Online-Shop erhältliche Literatur zu erwerben.

Alle Übersetzungen von Literatur der Anonymen Nikotiner, die den Nicotine Anonymous World Services bereitgestellt werden, welche in gutem Glauben angenommen werden gemäß den hier bekannt gemachten Grundsätzen des Urheberrechts und der Abdruckgenehmigungen, werden Eigentum von Nicotine Anonymous World Services. Einzelpersonen, Organisationen oder Zugehörige der Anonymen Nikotiner, die die Erlaubnis erhalten haben, mehrere Kopien übersetzter Texte anzufertigen zur Verteilung und/oder zum Verkauf, sollten solche Handlungen dem Nicotine Anonymous World Services Office mitteilen. Finanzielle Unterstützungsbeiträge an die Nicotine Anonymous World Services im Verhältnis zu solchen Handlungen können gefordert werden, wobei der Betrag in Absprache mit den Vorstandsmitgliedern der Nicotine Anonymous World Services zu bestimmen ist.

Anonyme Nikotiner: Programm und Werkzeuge

Die Zwölf vorgeschlagenen Schritte

Die Anonymen Nikotiner haben—mit Erlaubnis der Anonymen Alkoholiker—die Zwölf vorgeschlagenen Schritte angepasst. Diese Zwölf Schritte umreißen die spirituellen Aspekte unseres Genesungsprogramms. Neue sind besonders aufgerufen, hinsichtlich der erste drei Schritte Studien zu betreiben, Verstehen zu erstreben und daraus Nutzen zu ziehen. Durch unser Eingeständnis der Machtlosigkeit gegenüber Nikotin, durch Erlangen des Glaubens an eine Macht, größer als wir selbst, und mittels Beschluß, unser Wollen und unser Leben der Sorge dieser Macht anzuvertrauen, gehen wir die ersten drei Schritte unseres Weges zur Freiheit. Wir haben die Freiheit, gesünderes und klareres Leben zu genießen.

Die Schritte sind ein Vorgang der Selbsterkenntnis und eine Reise in Richtung spirituellen Friedens. Sie sind das Herz unseres Programmes. Alles im Programm sind Vorschläge. Erforderlich ist ausschließlich der Wunsch, ein nikotinfreies Leben zu führen. Viele unter uns haben gemerkt, daß die Schritte in dem Maße zunehmend Bedeutung für uns erlangt haben, als wir Freiheit von Nikotin erleben durften. Auch wächst unser Wunsch, die Qualität unserer Leben zu bessern. Das ist ein Vorgang den jeder auf seine Art durchmacht. Die Gemeinschaft unterstützt Genesung. Sie fordert sie nicht.

DIE ZWÖLF SCHRITTE DER ANONYMEN NIKOTINIKER

1. Wir gaben zu, dass wir dem Nikotin gegenüber machtlos sind—und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes—wie wir ihn verstanden—anzuvertrauen.

4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all' diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut—wo immer es möglich war—es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort—und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott—wie wir Ihn verstanden—zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt haben, versuchten wir, diese Botschaft an Nikotiner weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

AA Schritte

Die Zwölf Schritte abgedruckt und angepasst mit Erlaubnis von Alcoholics Anonymous World Services Inc. Erlaubnis zu Abdruck und Anpassung der Zwölf Schritte bedeutet nicht, daß AA mit diesem Programm verbunden ist. AA ist ein Programm der Genesung von Alkohol – Nutzung der Zwölf Schritte in Verbindung mit anderen Programmen und Aktivitäten nach dem Muster von AA, die jedoch andere Probleme ansprechen, bedeutet nichts darüber hinausgehendes.

Die Zwölf Schritte von AA

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind - und unser Leben nicht mehr meistern konnten. 2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann. 3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes - wie wir Ihn verstanden - anzuvertrauen. 4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren. 5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu. 6. Wir waren völlig bereit, all' diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen. 7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen. 8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen. 9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut - wo immer es möglich war - es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt. 10. Wir setzten die Inventur bei uns fort und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu. 11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott - wie wir Ihn verstanden - zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen. 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Die Zwölf Traditionen

Die Zwölf Traditionen geben unserer Gemeinschaft äußere Form und innere Einigkeit. Sie helfen dabei, lokalen Meetings Führung zu geben, dem Weg zu folgen, der über viele Jahre vielen Menschen Genesung gebracht hat. Die Traditionen halten unser Augenmerk gerichtet auf unseren Hauptzweck, allen Nikotinkonsumenten - die Genesung suchen - Unterstützung anzubieten. Diese Richtlinien stellen sicher, daß jeder Zugehörige der Gemeinschaft in jedes Meeting gehen und dort diese gleichen Grundsätze verwirklicht finden kann. Anonymität und Vertraulichkeit sind Grundsäulen dieses Programmes zum Schutz der Privatsphäre der Zugehörigen und um die Gemeinschaft als Ganzes vor persönlichen Auseinandersetzungen zu schützen.

Die Weisheit der Traditionen mag auch für Dich nützlich sein bei Bestrebungen mit anderen Gruppen wie Familie, Arbeit und Gemeinschaften. Die Traditionen sind der Anker gewesen, welcher vielen Fremden geholfen hat, deren Leben (suchtfolglich) unmeisterbar war, eine dauerhafte Gemeinschaft der gegenseitigen Unterstützung zu erschaffen.

Die Zwölf Traditionen der Anonymen Nikotiner

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Nikotiner.
2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität—einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht.
3. Die einzige Voraussetzung für die NicA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören.
4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der NicA als Ganzes angehen.
5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere NicA-Botschaft zu Nikotikern zu bringen, die noch leiden.
6. Eine NicA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem NicA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken.
7. Jede NicA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen.
8. Die Tätigkeit der Anonymen Nikotiner sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen.
9. Anonyme Nikotiner sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen.
10. Anonyme Nikotiner nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der NicA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden.
11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren.
12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

AA Traditionen

Die Zwölf Traditionen abgedruckt und angepasst mit Erlaubnis von Alcoholics Anonymous World Services Inc. Erlaubnis zu Abdruck und Anpassung der Zwölf Schritte bedeutet nicht, daß AA mit diesem Programm verbunden ist. AA ist ein Programm der Genesung von Alkohol – Nutzung der Zwölf Schritte in Verbindung mit anderen Programmen und Aktivitäten nach dem Muster von AA, die jedoch andere Probleme ansprechen, bedeutet nichts darüber hinausgehendes.

Die Zwölf Traditionen von AA

1. Unser gemeinsames Wohlergehen sollte an erster Stelle stehen; die Genesung des Einzelnen beruht auf der Einigkeit der Anonymen Alkoholiker. 2. Für den Sinn und Zweck unserer Gruppe gibt es nur eine höchste Autorität - einen liebenden Gott, wie Er sich in dem Gewissen unserer Gruppe zu erkennen gibt. Unsere Vertrauensleute sind nur betraute Diener, sie herrschen nicht. 3. Die einzige Voraussetzung für die AA-Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören. 4. Jede Gruppe sollte selbständig sein, außer in Dingen, die andere Gruppen oder die Gemeinschaft der AA als Ganzes angehen. 5. Die Hauptaufgabe jeder Gruppe ist, unsere AA-Botschaft zu Alkoholikern zu bringen, die noch leiden. 6. Eine AA-Gruppe sollte niemals irgendein außenstehendes Unternehmen unterstützen, finanzieren oder mit dem AA-Namen decken, damit uns nicht Geld-, Besitz- und Prestigeprobleme von unserem eigentlichen Zweck ablenken. 7. Jede AA-Gruppe sollte sich selbst erhalten und von außen kommende Unterstützungen ablehnen. 8. Die Tätigkeit der Anonymen Alkoholiker sollte immer ehrenamtlich bleiben, jedoch dürfen unsere zentralen Dienststellen Angestellte beschäftigen. 9. Anonyme Alkoholiker sollten niemals organisiert werden. Jedoch dürfen wir Dienst-Ausschüsse und -Komitees bilden, die denjenigen verantwortlich sind, denen sie dienen. 10. Anonyme Alkoholiker nehmen niemals Stellung zu Fragen außerhalb ihrer Gemeinschaft; deshalb sollte auch der AA-Name niemals in öffentliche Streitfragen verwickelt werden. 11. Unsere Beziehungen zur Öffentlichkeit stützen sich mehr auf Anziehung als auf Werbung. Deshalb sollten wir auch gegenüber Presse, Rundfunk, Film und Fernsehen stets unsere persönliche Anonymität wahren. 12. Anonymität ist die spirituelle Grundlage aller unserer Traditionen, die uns immer daran erinnern soll, Prinzipien über Personen zu stellen.

Die Werkzeuge

Meetings

Das Starke an den Meetings ist die Unterstützung der Gruppe, welche wir bekommen. Wir haben bemerkenswerte Erfahrungsähnlichkeiten und das gemeinsame Ziel der Nikotinfreiheit. In den Meetings teilen wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung. Die meisten unter uns haben gemerkt, daß bei jedem Meeting jemand irgendwie irgend was uns berührendes gesagt hat. Jemand mit gleicher Schwäche wie wir hat uns einen Weg zum Starksein gezeigt; jemand ohne Hoffnung wurde inspiriert zu hoffen und zündete seinerseits unsere Hoffnung; jemand ist eine Schwierigkeit mit Humor angegangen und hat uns daran erinnert, ein wenig Leichtigkeit in unser eigenes Leben aufzunehmen.

Meetings sind ein starkes Werkzeug unseres Programms. Regelmäßige Teilnahme stärkt unser Entschlossensein zur Nikotinfreiheit. Wir erleben Annahme und Unterstützung wenn wir uns mitteilen, ohne Angst vor Verhör, Ratschlägen oder Kritik. Wir lernen, bei uns zu bleiben. Wir lernen in Ehrlichkeit und Liebe uns mitzuteilen. Wir brauchen den Genesungsprozess nicht zu analysieren. Wir wissen nur, daß es hilft. Deshalb kommen wir immer wieder zurück!

Die Telefonliste

Die Telefonliste enthält die Vornamen und die Telefonnummern aller aus der Gruppe, die bereit sind Unterstützung zwischen den Meetings anzubieten oder anzunehmen. Bei manchen Gruppen gibt's auch Email Adressen.

Es ist üblich tagsüber oder am frühen Abend anzurufen. Anrufe zu unüblichen Zeiten werden vergeben bei dringendem Unterstützungsbedarf zur Abstinenzhaltung.

Literatur

Unsere Literatur beinhaltet etliche Faltblätter, die Bücher „Nicotine Anonymous: The Book“ und „Our Path To Freedom“. Diese Materialien wurden von genesenden Nikotinkonsumenten in freiwilligem Dienst für die Gemeinschaft geschrieben. Alle Literatur mit dem NicA Logo ist von den Nicotine Anonymous World Services Conferences geprüft und freigegeben. Die Faltblätter decken etliche Themen ab und sollen Aspekte dieses Programms erklären. „Our Path To Freedom“ enthält Geschichten von Zugehörigen, die ihre Erfahrungen mit Nikotin und Genesung darlegen. „Nicotine Anonymous: The Book“ hat dem genesenden Nikotinkonsumenten vieles zu bieten, einschließlich ausführlichem Text zu den Zwölf Schritten.

Neue sollen so viel davon lesen, wie sie interessiert. Wir haben festgestellt, daß Literatur zu lesen in verschiedenen Stadien unserer Abstinenz und Genesung zuweilen eine neue Saite in uns zum Klingen—und neue Einsichten—bringen kann.

Sponsorschaft

Sponsoren sind Zugehörige, die sich der Abstinenz verpflichtet haben und willens sind, ihre Erfahrung von Mensch zu Mensch zu teilen. Sie leben nach bestem Vermögen in den Zwölf Schritten. Sponsoren sind Führer in bezug auf die physischen, emotionalen und spirituellen Aspekte der Genesung, im Rahmen eigener Erfahrungen. Ein Sponsor gibt weiter was er/sie von anderen im Programm empfangen hat und sieht darin den besten Weg, sich sein/ihr Geschenk der Genesung zu erhalten.

Um einen Sponsor zu finden, kanst du dich an jemanden wenden, von dem du glaubst er habe das erreicht was du brauchst, um abstinent zu bleiben. Wenn du bereits mehrere Meetings lang vergeblich versucht hast, einen Sponsor zu finden, dann sprich mit dem Gruppensprecher. Er kann Dir möglicherweise jemanden als Sponsor vorschlagen. Manchmal kommt es zu befristeten Sponsorschaften. Jede/r entscheidet für sich. Wer keinen Zugang zu traditionellen Sponsoren hat kann sich u. U. auch um einen Email Sponsor bemühen.

Dienst

Der grundlegende Zweck unserer Gemeinschaft ist es, die Botschaft der Nikotinfreiheit zu Nikotinkonsumenten zu bringen, die noch leiden. Wir suchen nach Wegen, die Leute wissend zu machen, daß es die Anonymen Nikotiker gibt. Dennoch bleiben wir dessen eingedenk, daß dies ein Programm der Anziehung und nicht der Werbung ist. Wir

versuchen nicht, Leute zu überreden, sondern nur, sie zu informieren. Jeder Dienst, egal wie klein, der dazu beiträgt, einen noch leidenden zu erreichen trägt mit bei zur Qualität unserer Genesung.

Unsere Anwesenheit, das Teilen unserer Erfahrung, Kraft und Hoffnung bei Meetings ist unser wichtigster Dienst beim Verbreiten der Botschaft.

Ebenso: den Meetingsraum herzurichten, den Literaturbestand aufrecht zu erhalten, Neue zu begrüßen, das Bekanntmachen von Meetingsinformationen, Tun was auch immer in der Gruppe getan werden muß oder für die Anonymen Nikotiner als Ganzes—all das gibt zurück, was wir so großzügig geschenkt bekamen. Wir tun was wir können, wann wir können. Wir gewinnen durch unser Geben. Und dergestalt lernen wir das Wertvolle des Dienstes als weiteres Werkzeug unserer Genesung