



[www.nicotine-anonymous.org](http://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 Nikotikern. 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.

## **Wie Anonyme Nikotiner funktionieren: EHRlichkeit, OFFENHEIT, BEREITSCHAFT**

Neue kommen oft mit der Befürchtung, mit dem Nikotinkonsum nicht aufhören zu können. Sie fragen sich, wie die Anonymen Nikotiner funktionieren. Bei unseren Meetings sagen wir als „Es hilft, wenn wir etwas dafür tun“.

Erfahrungsgemäß kommt viel auf unsere Haltung an. Es gibt drei grundsätzliche Prinzipien nach denen unser Programm funktioniert. Das sind

### **Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft.**

**Ehrlichkeit** ist der Gegenpol zu den Lügen, die wir uns selbst erzählt haben, den Ausreden und Entschuldigungen, die wir benutzt haben, um unser Verhalten mit Nikotin zu rechtfertigen und aufrecht zu erhalten. Ehrlichkeit ist ein Weg der Selbstfindung, bei dem wir unseren wirklichen Sinn finden und unsere Fähigkeiten. Auf unserer Reise entdecken wir schlechte Gedanken, welche die Überzeugungen über uns und dem Leben gegenüber beeinflusst haben. Je ehrlicher wir uns selbst gegenüber sind, desto stärkeres Selbstvertrauen bauen wir auf.

**Offenheit** erlaubt uns, die Weisheit des Programmes zu erkennen, die Unterstützung unserer NicA Freunde anzunehmen und die Fürsorge einer Höheren Macht. Ein offenes Herz lädt Gelegenheiten ein. Offenheit bringt den Mut herbei, der Veränderungen ermöglicht.

**Bereitschaft** bringt uns zur Tat. Handeln führt zu Hoffnung, ergründet Möglichkeiten und inspiriert uns jenseits von Zweifeln und Ängsten, die uns in der Vergangenheit unfrei gehalten haben. Bereitschaft trägt uns voran zur Erfahrung von Freiheit, Freude und Gelassenheit, der Belohnung von Genesung

Die Entwicklung beginnt wenn eine+) Neue als willkommene Zugehörige in den Raum kommt. Die einzige Erfordernis für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören. (Siehe auch das Faltblatt „An die Neuen + Sponsor“)

Bei den Meetings hören die Neuen aus erster Hand über den Kampf, das Eingeständnis der Machtlosigkeit und die Freiheit in der Genesung.

Zum Teil war der Kampf Folge unserer Versuche, alleine mittels unserer Willenskraft gegen eine Substanz höchsten Suchtpotenzials anzutreten. Nikotin greift tief in die Hirnchemie ein an Stellen, welche Einfluss haben auf Verhalten, Verstand und Erinnerung.

Das Verstehen unserer Machtlosigkeit gegenüber dem Nikotin befähigte uns, von ungeeigneten Versuchen aus der Vergangenheit loszulassen. Durch die Kapitulation wurden wir offen für alles, das dieses Programm bietet und auch für die Fürsorge einer Macht, die größer ist als wir selbst.

[+]weibliche Form für beide Geschlechter]

Die von NicA Freunden wahrgenommene Freiheit begeisterte uns und demonstrierte, daß

**„Es hilft, wenn wir etwas dafür tun“.**

Wir arbeiten im Programm und mit den Werkzeugen (siehe Faltblatt „Programm + Werkzeuge“). NicA schlägt vor, die 12 Schritte und 5 Werkzeuge anstatt Nikotin zu benutzen. Wir haben gemerkt, daß besser hilft, auf die Lösung zu schauen, als auf das Problem.

Wir treffen uns in Gruppen um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen. Aller Zugehörigen Kräfte und Hoffnungen geben mehr Kraft und Hoffnung für jedes einzelnen Entwicklung zu nikotinfreiem Leben.

Genesung ist eine Entwicklung. Jede geht in ihrer eigenen Geschwindigkeit. Dies ist ein ruhiges, ernsthaftes Programm.

Unsere Gemeinschaft bietet ein „wir Programm“ gegenseitiger Unterstützung. Neue helfen anderen „es grün zu halten“, indem sie daran erinnern, woher wir kommen. Neue merken, daß sie weder einzigartig sind, noch alleine, hinsichtlich dessen, wie Nikotin in ihre Leben eingegriffen hat. Ob bei Meetings, am Telefon, über Email: in Zeiten der Not ist es wichtig, eine menschliche Verbindung zu haben. Das kann Ausschlag geben zwischen Nikotinkonsum oder frei werden und bleiben.

Anfangs haben viele von uns bei bestimmten Schritten gezögert oder vor der Nutzung aller Werkzeuge. Manche von uns wollten einen leichteren Weg. Allerdings haben wir gelernt, daß Erlangen von Nikotinfreiheit die Bereitschaft erfordert, alles Erdenkliche zu tun. Abkürzungen haben uns kurz vor unserem Ziel verlassen.

Wir standen am Umkehrpunkt und die Schritte gaben die Richtung vor—einen spirituellen Ansatz, Freiheit von Nikotin zu erreichen und aufrecht zu erhalten.

## Die Schritte

Dies sind die Schritte\*, mit denen wir arbeiten - nur für heute:

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 wieder geben 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 wiedergutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut—wo immer es möglich war
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. 12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Nikotinsüchtige weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Zu Beginn der Arbeit hatten viele von uns das Gefühl, das Programm fordere zu viel von uns. Sei nicht entmutigt, wenn Du solche Gefühle hast. Zunächst kannst Du Dich aufs Zuhören beschränken, dann Deine Geschichte mitteilen (mit den anderen teilen). Lies die Literatur, telefoniere, suche Dir einen Sponsor. Übernehme mit der Zeit einen Dienst und übe die Prinzipien des Programmes in deinem Alltag, so wie Du es kannst.

Wer zu uns gehört sucht Fortschritt und nicht Perfektion. Wichtig ist: lasse **Dich blicken!**

Glauben an eine Höhere Macht zu erlangen ist persönliche Entwicklung des Verständnisses des einzelnen. Für manche wird die Gruppe zu einer Art Höherer Macht. Offenheit für die Fürsorge einer Höheren Macht ist ein spirituelles Prinzip, welches vielen geholfen hat, frei zu werden von seelischer und körperlicher Fessel der Sucht.

Die Zwölf Schritte, zusammen mit unseren persönlichen Geschichten von Sucht und Genesung lassen vier grundsätzlichen Wahrheiten erkennen:

- Wir sind nikotinsüchtig.
- Das hat unsere Leben in Gefahr gebracht.
- Wir konnten nicht aus eigener Kraft mit dem Nikotinkonsum aufhören.
- Eine Macht, größer als wir selbst, konnte uns helfen, weil wir deren Hilfe in der Gemeinschaft anderer Nikotiner suchten.

Durch dieses Genesungsprogramm, die Unterstützung unserer gesamten Gemeinschaft und eine Höhere Macht haben wir einen Weg zum Leben ohne Nikotin gefunden. Dies war unser Weg zu neuer Freiheit. So funktioniert's für uns.

### **Willkommen bei den Anonymen Nikotikern.**

\*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 der Anonymen Alkoholiker**

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 wiedergutzumachen. 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.