

10. Schritt

Schritt 10 – „Wir setzten die Inventur fort und, wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.“

Der 10. Schritt ist ein **tägliches Werkzeug zur emotionalen Hygiene**. Während die Schritte 4–9 vor allem die Vergangenheit aufarbeiten, hilft Schritt 10 dabei, **im Heute stabil und ehrlich zu bleiben**.

Worum geht es im Kern?

Schritt 10 bedeutet:

- **Regelmäßig prüfen**, wie du dich verhältst und wie du auf Situationen reagierst.
- **Unstimmigkeiten schnell erkennen**: Warst du heute ungeduldig, unfair, gereizt, unehrlich oder überfordert?
- **Fehler zügig korrigieren**, statt sie wachsen zu lassen.
- **Verantwortung übernehmen**, ohne Selbstverurteilung.

Man kann es als eine Art **laufende Selbstreflexion** sehen.

Warum ist dieser Schritt wichtig?

Für viele Menschen in der Genesung sind emotionale Spannung, Schuldgefühle, Groll oder Unaufrichtigkeit typische Auslöser, die zurück in alte Muster führen können.

Der 10. Schritt hilft dabei:

- **konfliktfreiere Beziehungen** zu pflegen
- **Stress früh zu erkennen**, bevor er groß wird
- **Rückfallrisiken zu reduzieren**
- **persönlich stabil und klar** zu bleiben

Er ist also ein Frühwarnsystem für das eigene Wohlbefinden.

Wie praktiziert man Schritt 10 praktisch?

Hier einige typische Methoden:

1. Kurze Tagesinventur

Oft abends oder zwischendurch:

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Wo war ich angespannt, unfair, ungeduldig oder unaufmerksam?
- Habe ich jemandem geschadet? (Wenn ja, direkt klären.)
- Habe ich Gefühle unterdrückt oder ehrlich wahrgenommen?

2. Sofortige Korrektur

Wenn man merkt, dass man z. B. jemanden verletzt hat:

- Einen kurzen Moment nehmen, Verantwortung übernehmen
- Sich entschuldigen oder das Missverständnis klären – zeitnah, klar, ohne Drama

3. Emotionsmanagement

Zu erkennen:

- Bin ich hungrig, wütend, einsam, müde?
- Brauche ich eine Pause?
- Muss ich Hilfe oder Unterstützung suchen?

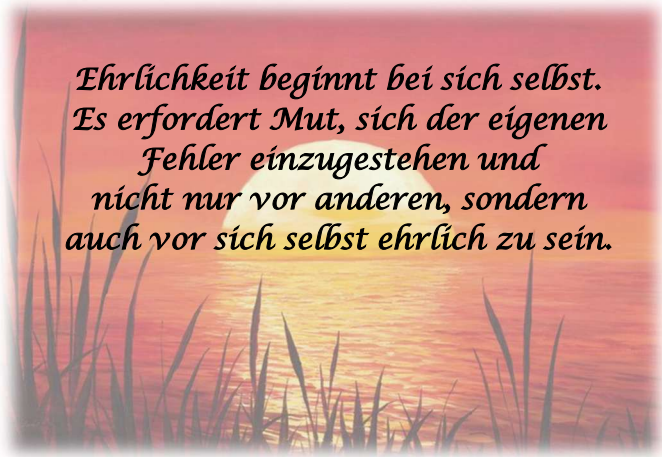
4. Fortschritt statt Perfektion

Schritt 10 ist **kein Perfektionsanspruch**, sondern ein Prozess:

Es geht darum, nicht wieder in alte Muster zu rutschen, indem man kleine Abweichungen rechtzeitig sieht.

Kurz gesagt:

Schritt 10 ist ein tägliches Check-in mit dir selbst, um **ehrlich, ausgeglichen und verantwortungsbewusst** zu bleiben – ein Werkzeug, das deine persönliche Stabilität schützt.



*Ehrlichkeit beginnt bei sich selbst.
Es erfordert Mut, sich der eigenen
Fehler einzugestehen und
nicht nur vor anderen, sondern
auch vor sich selbst ehrlich zu sein.*