 – Hier ist eine **einfache und hilfreiche Vorlage / Checkliste**, mit der du dich ganz praktisch auf deinen **5. Schritt der Anonymen Alkoholiker** vorbereiten kannst. Du kannst sie schriftlich ausfüllen oder als Leitfaden für dein Gespräch benutzen.

5. Schritt – Vorbereitung & Checkliste

1. Ehrlicher Blick auf meine Fehler

Gehe deine Inventur aus Schritt 4 durch und beantworte ehrlich:

- Welche **Fehler oder falschen Handlungen** habe ich in meinem Leben begangen? (z. B. Lügen, Betrug, Verletzungen, Egoismus, Vernachlässigung ...)
- In welchen Situationen habe ich anderen **geschadet**?
- Wie habe ich mich selbst **belogen oder verletzt**?
- Welche Verhaltensmuster erkenne ich bei mir immer wieder?

Notizen:

- _____
- _____
- _____

2. Verantwortung übernehmen

Erkenne ehrlich deine Rolle an, ohne dich zu verurteilen:

- Wo habe ich versucht, Schuld abzuschieben oder mich als Opfer zu sehen?
- Welche Verantwortung trage ich selbst für mein Verhalten?
- Was möchte ich ab heute anders machen?

Notizen:

- _____
- _____
- _____

3. Verletzungen benennen

Sprich offen darüber, **wem** du geschadet hast und **wie**:

- Menschen, die ich verletzt habe: _____
- Art des Schadens: _____
- Meine Gefühle dazu (Scham, Schuld, Angst ...): _____

4. Beziehung zu mir selbst & einer höheren Macht

- Wie habe ich mich selbst enttäuscht oder vernachlässigt?
- Welche Lügen habe ich mir selbst erzählt?
- Was möchte ich heute mir selbst und einer höheren Macht gegenüber zugeben?

Notizen:


- _____
- _____
- _____

5. Vorbereitung auf das Gespräch

Wähle eine Person, der du vertraust (Sponsor, Therapeut, Seelsorger o. ä.), und bereite dich auf das Gespräch vor:

Checkliste vor dem Gespräch:

- Ich bin bereit, offen und ehrlich zu sprechen.
- Ich verberge nichts aus Angst oder Scham.
- Ich akzeptiere, dass ich Fehler gemacht habe, ohne mich selbst zu verurteilen.
- Ich bin offen dafür, aus meinen Fehlern zu lernen.

 **Tipp:** Versuche beim Gespräch nicht „perfekt“ zu sein. Es geht nicht darum, alles richtig zu formulieren, sondern ehrlich und mutig zu sein. Selbst wenn Tränen fließen oder du Pausen brauchst – das ist völlig normal und Teil des Heilungsprozesses.