

**Schritt 8: „Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden bereit, diesen Personen Wiedergutmachung zu leisten.“**

### Worum es geht:

Schritt 8 ist eine **Vorbereitungsetappe**. Du handelst hier noch nicht – du **bereitest dich innerlich** darauf vor, später Wiedergutmachung zu leisten (das passiert erst in Schritt 9).

Der Fokus liegt auf zwei Dingen:

1. **Eine ehrliche Liste** der Menschen, die durch dein Verhalten verletzt wurden.
2. **Innere Bereitschaft entwickeln**, Verantwortung zu übernehmen und Wiedergutmachung zu leisten – soweit das möglich und sinnvoll ist.

### **Warum das wichtig ist**

Abhängigkeit führt oft zu Verhalten, das Beziehungen belastet: Lügen, fehlende Verlässlichkeit, verletzende Worte, finanzielle Schäden usw.

Schritt 8 hilft dir, **Verantwortung realistisch zu sehen**, statt dich zu schämen oder dich selbst fertigzumachen.

Es geht um **Klarheit, Ehrlichkeit** und **Selbstrespekt**.

### **Wie man den Schritt macht**

- Schreibe alle Menschen auf, die du verletzt haben könntest — egal, ob der Schaden groß oder klein erscheint.
- Sei objektiv, aber freundlich zu dir selbst. Es geht nicht darum, dich zu verurteilen.
- Frage dich bei jedem Namen:  
**„Bin ich bereit, eines Tages Wiedergutmachung zu leisten?“**
- Wenn „noch nicht“, ist das völlig okay. Bereitschaft kann wachsen.

#### **Was Schritt 8 nicht ist**

- Kein Kontakt aufnehmen
- Keine Wiedergutmachung leisten
- Kein Selbstbestrafungsritual
- Keine moralische Selbst-Abwertung

### Schritt 8 ist **Zielsetzung**, nicht Aktion.

#### **Ziel des Schritts**

Eine innere Haltung entwickeln wie:  
„Ich bin bereit, Verantwortung für meine Vergangenheit zu übernehmen, ohne mich von ihr definieren zu lassen.“



**REFLEXIONSBLATT – Schritt 8 (nicht-religiös)**

„Liste aller Personen, denen ich Schaden zugefügt habe – und meine Bereitschaft zur Wiedergutmachung“

**1. Vorbereitung – Innere Haltung**

- Was bedeutet für mich „Schaden zufügen“?  
(z. B. emotional, finanziell, durch Lügen, durch Vernachlässigung, impulsives Verhalten, Grenzen überschreiten etc.)  
→ **Notizen:**  
.....
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn ich an meine Vergangenheit denke?  
→ **Notizen:**  
.....
- Was würde mir helfen, Schritt 8 mit Selbstmitgefühl zu machen statt mit Selbstverurteilung?  
→ **Notizen:**  
.....

**2. Hauptliste – Personen & Art des Schadens**

Trage alle Personen ein, unabhängig davon, ob du *jetzt* bereit bist, Wiedergutmachung zu leisten.

Person / Gruppe	Art des Schadens	Meine Verantwortung	Bin ich bereit für Wiedergutmachung? (Ja/Noch nicht)	Was müsste passieren, damit ich bereit werde?

Tipp: „Personen“ können auch Gruppen sein (z. B. „Arbeitskollegen“, „Familie“, „Mitbewohner“).

**3. Reflexion über Bereitschaft**

- Wo fehlt mir noch Mut oder Klarheit?  
→ **Notizen:**  
.....
- Gibt es Situationen, in denen Wiedergutmachung schädlich oder gefährlich wäre?  
(z. B. toxische Personen, Missbrauch, Sicherheitsrisiken)  
→ **Notizen:**  
.....
- Wo fühle ich tatsächlich schon Bereitschaft?  
→ **Notizen:**  
.....

**4. Fortschritt einschätzen**

- Was wäre ein **kleiner nächster Schritt**, ohne jemand zu kontaktieren?  
(z. B. Gespräch mit Sponsor/Therapeut, ein altes Muster verstehen, Schuldgefühle einordnen)  
→ **Notizen:**  
.....

**BEISPIELE FÜR EINE SCHRITT-8-LISTE****Beispiel 1 (kurz & einfach)**

Person	Art des Schadens	Meine Verantwortung	Bereitschaft
Meine Schwester	Lüge über Geld, unzuverlässig gewesen	Volle Verantwortung	Teilweise bereit
Ex-Partner	Emotionale Verletzungen durch Wutausbrüche	Geteilte Verantwortung, aber mein Verhalten war entscheidend	Noch nicht bereit
Arbeitskollege	Projekt verzögert durch Trinkverhalten	Volle Verantwortung	Ja

**Beispiel 2 (mehr Tiefe)****1. Mutter**

- **Schaden:** emotionale Distanz, Versprechen oft nicht gehalten
- **Verantwortung:** Ja, das war mein Verhalten
- **Bereitschaft:** *Noch nicht*, weil ich Angst vor ihrer Reaktion habe
- **Bedarf:** Vorher über Kommunikation mit Therapeut sprechen

**2. Bester Freund**

- **Schaden:** Wutausbruch im betrunkenen Zustand, Vertrauen verletzt
- **Bereitschaft:** *Ja*, weil ich mich stabil genug fühle
- **Bedarf:** Klarer Plan für Schritt 9

**3. Ich selbst**

- Viele fügen sich selbst Schaden zu – manche zählen sich auf die Liste, manche nicht.
- **Schaden:** Selbstsabotage, Selbstabwertung
- **Bereitschaft:** Arbeit ongoing (laufend)
- **Bedarf:** Selbstmitgefühl und Struktur im Alltag