

Praktische Anleitung für den 4. Schritt**1. Vorbereitung**

- Nimm dir ein Heft oder lose Blätter, die du nur für diesen Schritt nutzt.
- Suche dir Ruhe, am besten regelmäßig Zeitblöcke (z. B. 30–60 Minuten am Tag).
- Sei ehrlich zu dir selbst, aber ohne Selbsthass – es ist eine Inventur, kein Gerichtsurteil.

2. Klassische Tabellenform (wie im „Big Book“ vorgeschlagen)

Viele nutzen Tabellen mit mehreren Spalten. Eine einfache Form sieht so aus:

A. Groll / Ärger

Wen, oder was?	Grund	Welche meiner Werte wurden verletzt?	Mein Anteil
Beispiel: Vater	Er hat mich kritisiert	Selbstwert, Anerkennung	Ich habe nie offen gesagt, wie ich mich fühle; trug Ärger nach

B. Ängste**Wovor habe ich Angst? Warum?****Mein Anteil / Ursprung**

Versagen im Job	Angst vor Ablehnung	Perfektionismus, fehlendes Vertrauen
-----------------	---------------------	--------------------------------------

C. Sexuelle / zwischenmenschliche Beziehungen**Wen habe ich verletzt? Worin?****Wie hätte ich anders handeln können?**

Partnerin	Untreue, Lügen	Ehrlichkeit, Verantwortung übernehmen
-----------	----------------	---------------------------------------

3. Leitfragen (falls du nicht mit Tabellen arbeiten willst)

- Gegen wen oder was trage ich noch Groll in mir?
- Welche Ängste bestimmen mein Verhalten?
- Wo habe ich durch Handeln oder Unterlassen anderen Menschen geschadet?
- Wo bin ich egoistisch, unehrlich, selbstsüchtig oder rücksichtslos gewesen?
- Welche Muster tauchen immer wieder auf?

4. Haltung dabei

- **Ehrlichkeit vor mir selbst:** Nur ich sehe das zunächst.
- **Furchtlosigkeit:** Nicht ausweichen, auch wenn es unangenehm wird.
- **Mitfühlend:** Es geht nicht darum, mich niederzumachen, sondern Licht in dunkle Ecken zu bringen.

5. Ergebnis

Am Ende hast du eine ehrliche Übersicht über dein Denken, Fühlen und Handeln. Das wird die Grundlage für den **5. Schritt**, in dem du das Ganze mit Gott (oder deinem spirituellen Verständnis) und einem anderen Menschen teilst – und dadurch Entlastung erfährst.