



Nur für Heute ®

Aus der 12 Schritte-Literatur

Ich habe die Wahl!

- 1 Nur für heute will ich** versuchen, diesen einen Tag zu leben – nicht mein ganzes Lebensproblem anzupacken. Ich kann jetzt etwas tun, vor dem ich zurückschrecken würde, wenn ich das Gefühl hätte, ich müsste es mein ganzes Leben lang durchhalten.
- 2 Nur für heute will ich** versuchen, glücklich zu sein, indem ich mich klar mache, dass mein Glück nicht davon abhängt, was andere tun oder sagen oder was um mich herum geschieht. Glück stellt sich ein, wenn ich mit mir im Frieden lebe.
- 3 Nur für heute will ich** versuchen mich nur auf das auszurichten, was ist – nicht erzwingen, dass sich alles nach meinen Wünschen richtet. Ich will meine Familie, meine Freunde, meine Arbeit und meine Lebensumstände so annehmen wie sie sind.
- 4 Nur für heute will ich** auf meine körperliche Gesundheit achten, ich will meine Verstandeskräfte üben, ich will etwas lesen, was mich weiterbringt.
- 5 Nur für heute will ich** jemand etwas Gutes tun, ohne dabei entdeckt zu werden – wenn jemand davon erfährt, zählt es nicht. Ich werde mindestens eine Sache tun, die ich nicht gerne tue und ich will meinem Nächsten einen kleinen Liebesdienst erweisen.
- 6 Nur für heute will ich** mich bemühen zu jemandem den ich treffe, freundlich zu sein. Ich will liebenswürdig sein, ich will so gut aussehen wie ich kann, mich kleidsam anziehen, leise sprechen und mich höflich benehmen. Ich will kein bisschen kritisieren, an keiner Sache etwas aussetzen und nicht versuchen, jemanden außer mich selbst zu verändern und niemandem Vorschriften zu machen.
- 7 Nur für heute will ich** ein Programm erstellen. Ich will es machen, auch wenn ich es nicht ganz genau befolge. Vor zwei Plagen will ich mich retten: Hast und Unentschlossenheit.
- 8 Nur für heute will ich** aufhören zu sagen: "Wenn ich Zeit hätte..." Ich werde nie für etwas „Zeit finden“; wenn ich Zeit haben will, muss ich sie mir nehmen.
- 9 Nur für heute will ich** „Stille Zeit“ halten – mich dabei auf Gott, wie ich ihn verstehe, auf mich selbst und auf meinen Nächsten besinnen. Ich will mich entspannen und nach Wahrheit suchen.
- 10 Nur für heute will ich** keine Angst haben. Insbesondere werde ich mich nicht davor fürchten, glücklich zu sein – und mich an den guten, schönen und liebenswerten Dingen im Leben erfreuen.
- 11 Nur für heute will ich** mich annehmen und nach meinen besten Kräften leben.
- 12 Nur für heute entschieße ich** mich zu glauben, dass ich hiernach einen Tag leben kann.



Die Wahl habe ich!

