



Nach dem Programm leben

Übersetzung von gemeinschaftsgenehmigter NA-Literatur.

Copyright © 1994, 1999 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
Alle Rechte vorbehalten

Was sich bei uns bewährte: NA-Tagebuch

Der Zweck dieser täglichen Inventur ist, einen Überblick zu bewahren über WER WIR SIND und WAS WIR TUN – heute.

Versuche, jede Frage jeden Tag zu beantworten. Halte Deine Antworten so einfach und ehrlich wie Du kannst. Wenn Du einen Tag ausläßt, hole ihn später nicht nach.

Begrenze Deine Antworten und Anliegen auf die letzten 24 Stunden und beantworte die Fragen am Ende des Tages.

Wenn Du einiges aus diesem Tagebuch mitteilen willst, so schlagen wir vor, dies mündlich zu tun.

Denke daran, daß die tägliche Inventur kein Test ist; es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Werde nicht ärgerlich, wenn Du hättest besser sein können, oder wenn es Dir nicht gelingt, Deinen eigenen Erwartungen gemäß zu leben. Bedenke, daß dies ein Programm des Wachstums und der Genesung ist, und wenn Du heute clean bist, tust Du etwas Richtiges.

NUR FÜR HEUTE werden meine Gedanken bei der Genesung sein, beim Leben und bei der Freude am Leben ohne Drogen.

Bin ich heute clean? _____

Wie habe ich anders gehandelt? _____

Hat meine Krankheit heute mein Leben bestimmt? _____
Wenn ja, wie? _____

Was habe ich heute getan, von dem ich wünschte, ich hätte es nicht getan?

Was habe ich heute nicht getan, von dem ich wünschte, ich hätte es getan?

War ich heute gut zu mir? _____

Wie? _____

War heute ein guter Tag? _____

War ich glücklich? _____

War ich gelassen? _____

NUR FÜR HEUTE werde ich einem Mitglied von NA vertrauen, das mir vertraut und mir in meiner Genesung helfen will

Habe ich heute mit meinem Sponsor oder meiner Sponsorin gesprochen? _____

War ich heute in einem Meeting? _____

Wo? _____

Habe ich meine Erfahrung, Kraft und Hoffnung geteilt? _____

Wer sind die Menschen in meinem Leben, denen ich heute vertraue? _____

Wer vertraut mir heute? _____

NUR FÜR HEUTE werde ich ein Programm haben. Ich werde versuchen, ihm so gut wie möglich zu folgen.

Habe ich heute in unserer Literatur gelesen? _____

Welche Schritte habe ich bewußt gearbeitet? _____

Habe ich heute meine Machtlosigkeit zugegeben? _____

War ich in der Lage, heute mein Vertrauen in meine Höhere Macht zu setzen? _____

Was habe ich heute über mich selbst gelernt? _____

Habe ich heute irgendeine Wiedergutmachung geleistet? _____

Schulde ich welche? _____

Habe ich heute irgend jemandem gegenüber Fehler zugegeben? _____

Habe ich mir über das Gestern oder Morgen den Kopf zerbrochen? _____

Kann ich mich so annehmen, wie ich heute bin? _____

NUR FÜR HEUTE werde ich durch NA versuchen, ein besseres Verhältnis zu meinem Leben zu gewinnen.

Habe ich mich heute als Teil der Menschheit gefühlt? _____

Habe ich mich heute der Besessenheit für irgendetwas hingegeben? _____

Was hat mir Gott gegeben, wofür ich heute dankbar sein kann? _____

Habe ich heute etwas getan, das mir oder jemand anderem Schaden zugefügt hat? _____

Wenn ja, was? _____

Bin ich bereit, mich heute zu ändern? _____

Habe ich heute gebetet oder meditiert? _____

Wie hat es mein Leben beeinflusst? _____

Welche geistigen Prinzipien habe ich heute in meinem Leben praktizieren können? _____

War das Wichtigste in meinem heutigen Leben, clean zu bleiben? _____

NUR FÜR HEUTE werde ich nicht ängstlich sein, meine Gedanken werden bei meinen neuen Bekannten sein, bei Leuten, die keine Drogen nehmen und die einen neuen Lebensweg gefunden haben. Solange ich diesem Weg folgen, brauche ich nichts zu befürchten.

Habe ich heute etwas von mir gegeben, ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten? _____

Habe ich heute Angst gehabt? _____

Habe ich starke Freude oder starken Schmerz empfunden? _____

Habe ich heute jemanden vom Programm angerufen oder besucht? _____

Habe ich heute für das Wohlergehen eines anderen Menschen gebetet? _____

War ich glücklich? _____

Hatte ich heute innere Ruhe? _____

Habe ich mich bewußt daran erinnert, daß ich heute eine Wahl habe? _____

Gott zeige mir, was ich heute richtig und was ich falsch gemacht habe. Zeige mir, wie ich morgen besser Deinem Willen gemäß leben und dienen kann.

NOTIZEN
