



www.nicotine-anonymous.org

Wie die Anonymen Nikotiner arbeite©

Neulinge kommen oft mit der Befürchtung, dass sie nicht in der Lage sein werden, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören. Sie fragen sich, wie die Anonymen Nikotiner funktionieren. In unseren Meetings gibt es ein gängiges Sprichwort: "Es funktioniert, wenn du daran arbeitest." Aus unserer Erfahrung heraus haben wir festgestellt, dass viel von unserer eigenen Einstellung abhängt. Es gibt drei grundlegende Prinzipien, wie dieses Programm funktioniert. Hier ist WIE.

WIE = Ehrlichkeit, Offenheit und Bereitschaft

Ehrlichkeit ist das Gegengift zu den Lügen, die wir uns selbst erzählt haben – jene Ausreden, die wir benutzt haben, um unser Verhalten mit Nikotin zu rechtfertigen und aufrechtzuerhalten. Ehrlichkeit ist ein Weg der Selbstfindung, auf dem wir ein wahres Gefühl für uns selbst und unser Potenzial finden. Auf unserer Reise identifizieren wir negative Konzepte, die die Überzeugungen über uns selbst und das Leben im Allgemeinen beeinflusst haben. Je ehrlicher wir zu uns selbst sind, desto mehr inneres Vertrauen entwickeln wir.

Offenheit ermöglicht es uns, die Weisheit des Programms, die Unterstützung unserer Mitstreiter und die Fürsorge einer Höheren Macht zu erhalten. Ein offener Geist lädt zu Gelegenheiten ein. Offenheit erfordert den Mut, der Veränderungen ermöglicht.

Bereitschaft bewegt uns zum Handeln. Handeln erzeugt Hoffnung, erforscht Möglichkeiten und inspiriert uns über die Zweifel und Ängste hinaus, die uns in der Vergangenheit gefangen gehalten haben. Die Bereitschaft trägt uns voran, um die Freiheit, Freude und Gelassenheit zu erfahren – die Fülle der Genesung.

Der Prozess beginnt, wenn ein Neuankömmling die Räume als willkommenes

Mitglied betritt. Alles, was für die Mitgliedschaft erforderlich ist, ist der Wunsch, mit dem Nikotinkonsum aufzuhören. (siehe die Abschnitte Willkommen und Einladung in der Broschüre "Für den Neuankömmling und Sponsoring bei den Anonymen Nikotikern").

In den Meetings erfahren die Neulinge aus erster Hand etwas über den Kampf, die Hingabe und die Freiheit der Genesung.

Der Kampf ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass wir früher versucht haben, nur unsere eigene Willenskraft gegen eine stark süchtig machende Substanz einzusetzen. Nikotin verändert nachhaltig die Gehirnc Chemie in Bereichen, die das Verhalten, das Denken und das Gedächtnis beeinflussen.

Die Hingabe, die wir zu verstehen lernten, ermöglichte es uns, die begrenzten Ansätze, die wir zuvor versucht hatten, loszulassen. Indem wir uns hingaben, wurden wir offen für alles, was dieses Programm bietet, und für die Fürsorge einer Macht, die größer ist als wir selbst.

Die Freiheit, die andere Mitglieder erlangt haben, hat uns inspiriert und uns gezeigt, dass es funktioniert, wenn wir es umsetzen.

Wir arbeiten mit dem Programm und den Werkzeugen (siehe Broschüre "Das Programm und die Werkzeuge"). Die Anonymen Nikotiker schlagen vor, dass wir die Zwölf Schritte und die fünf Hilfsmittel anwenden, anstatt Nikotin zu nehmen. Wir haben festgestellt, dass es am besten funktioniert, wenn wir uns auf die Lösung und nicht auf das Problem konzentrieren.

Wir treffen uns in Gruppen, um unsere Erfahrungen, unsere Kraft und unsere Hoffnung miteinander zu teilen. Es ist die gemeinsame Stärke und Hoffnung der Mitglieder, die dem Prozess jedes Einzelnen, nikotinfrei zu leben, mehr Kraft und Hoffnung verleiht.

Genesung ist ein Prozess. Jedes Mitglied arbeitet in seinem eigenen Tempo. Dies ist ein sanftes Programm, das am besten mit Ernsthaftigkeit angegangen wird.

Unsere Gemeinschaft bietet ein "Wir-Programm" der gegenseitigen Unterstützung. Neuankömmlinge helfen anderen, indem sie "es grün halten" und andere daran erinnern, woher sie gekommen sind. Neuankömmlinge entdecken, dass sie weder einzigartig noch allein sind mit der Art und Weise, wie das Nikotin ihr Leben beeinflusst hat. Ob bei den Treffen, am Telefon oder per E-Mail - jemanden zu haben,

mit dem man sich in Zeiten der Not austauschen kann, ist wichtig, und kann den Unterschied zwischen Nikotinkonsum und dem Wunsch, frei zu werden und zu bleiben, ausmachen.

Anfangs zögerten viele von uns bei bestimmten Schritten oder vor der Verwendung aller Hilfsmittel. Einige von uns wünschten sich einen einfacheren Weg. Wir lernten jedoch, dass wir, um vom Nikotin loszukommen, bereit sein müssen, alles zu tun. Abkürzungen brachten uns nicht ans Ziel. Wir standen an einem Wendepunkt, und die Schritte gaben uns die Richtung vor - ein spiritueller Ansatz, um die Freiheit vom Nikotin zu erlangen und zu erhalten.

Die Schritte

Dies sind die Schritte*, die wir Tag für Tag arbeiten:

1. Wir gaben zu, dass wir dem Nikotin gegenüber machtlos waren und unser Leben nicht mehr in den Griff bekamen.
2. Wir sind zu der Überzeugung gelangt, dass eine Macht, die größer ist als wir selbst, uns wieder zur Vernunft bringen kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Fürsorge Gottes, wie wir ihn verstanden, zu überlassen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose moralische Bestandsaufnahme von uns selbst.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber die genaue Art unserer Verfehlungen zu.
6. Wir waren bereit, uns von Gott all diese Charakterfehler abnehmen zu lassen.
7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel zu beseitigen.
8. Wir erstellten eine Liste aller Personen, denen wir geschadet hatten, und waren bereit, sie alle zu entschädigen.
9. Wir machten es diesen Menschen direkt wieder gut, wo immer es möglich war, es sei denn, dies würde sie oder andere verletzen.
10. Wir haben weiterhin eine persönliche Bestandsaufnahme gemacht, und wenn wir im Unrecht waren, haben wir es sofort zugegeben.
11. Durch Gebet und Meditation versuchten wir, unseren bewussten Kontakt mit Gott, so wie wir ihn verstehen, zu verbessern, und beteten nur um die Erkenntnis seines Willens für uns und die Kraft, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein geistiges Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an andere Nikotinabhängige weiterzugeben und diese Grundsätze in allen unseren Angelegenheiten zu praktizieren.

Als die Arbeit begann, hatten viele von uns das Gefühl, dass dieses Programm zu viel von uns verlangt. Wenn Sie solche Gefühle haben, lassen Sie sich nicht entmutigen. Zunächst können Sie nur zuhören und dann Ihre Geschichte erzählen. Lesen Sie die Literatur, nutzen Sie die Telefonliste, suchen Sie sich einen Sponsor. Seien Sie mit der Zeit hilfsbereit und wenden Sie die Grundsätze des Programms in Ihrem täglichen Leben an, so gut Sie können. Unsere Mitglieder streben nach Fortschritt, nicht nach Perfektion. Wichtig ist, dass Sie "immer wieder auftauchen".

Der Glaube an eine höhere Macht ist ein persönlicher Prozess, den jedes Mitglied für sich selbst versteht. Für manche wird die Gruppe zu einer Form einer Höheren Macht.

Offen zu sein für die Fürsorge einer Höheren Macht ist ein spiritueller Grundsatz, der vielen geholfen hat, sich von den geistigen und körperlichen Fesseln der Sucht zu befreien. Die Zwölf Schritte und unsere persönlichen Geschichten von Sucht und Genesung offenbaren drei grundlegende Wahrheiten:

- Wir waren nikotinabhängig, was unser Leben in Gefahr brachte;
- Wir konnten den Nikotinkonsum nicht aus eigener Kraft beenden;
- Eine Macht, die größer ist als wir selbst, konnte uns helfen, wenn wir diese Hilfe in der Gemeinschaft anderer Nikotinsüchtiger suchten.

Mit diesem Genesungsprogramm, der Unterstützung unserer gesamten Gemeinschaft und einer höheren Macht haben wir einen Weg gefunden, ohne Nikotin zu leben. Dies war unser Weg in eine neue Freiheit. So funktioniert es für uns.

Willkommen bei den Anonymen Nikotikern

Ist dieser Inhalt hilfreich?

Bitte erwägen Sie [eine Spende](#) zur Unterstützung der Nicotine Anonymous World Services ([Tradition Sieben](#)), die die Kosten für die Weitergabe unserer Botschaft der Genesung an alle Nikotinabhängigen übernehmen, die Genesung suchen ([Tradition Fünf](#))

[Spenden](#)

Copyright ©2025

Nicotine Anonymous World Services. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung von

Nicotine Anonymous World Services in irgendeiner Form