

Die Werkzeuge der Anonymen Schuldner

Genesung vom zwanghaften Schuldenmachen beginnt, wenn wir aufhören, neue ungedeckte Schulden zu machen, immer nur für einen Tag. (Ungedeckt ist jede Schuld, die nicht durch irgendeine Sicherheit gedeckt ist, etwa durch ein Haus oder einen anderen Vermögenswert.) Wir erreichen eine tägliche Atempause vom zwanghaften Schuldenmachen, indem wir die Zwölf Schritte praktizieren und die folgenden Werkzeuge anwenden.

1. Meetings

Wir besuchen Meetings bei denen wir unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen. Wenn wir Neuen nicht weitergeben, was wir selbst von DA erhalten haben, können wir es selbst nicht behalten.

2. Buch führen

Wir führen Buch über unsere täglichen Einnahmen und Ausgaben, über unsere Rücklagen und Ersparnisse und über jede Tilgung unserer offenen Schulden.

3. Sponsorschaft

Wir erkannten es als wesentlich für unsere Genesung, Sponsorschaft in Anspruch zu nehmen und selbst Sponsor:in zu sein. Sponsor:innen sind genesende Schuldenmacher:innen, die uns durch die Zwölf Schritte führen und ihre eigene Erfahrung, Kraft und Genesung mit uns teilen.

4. Entlastungsgruppen und Entlastungsm Meetings

Nachdem wir mit dem Programm von DA etwas vertraut geworden sind, organisieren wir Entlastungsgruppen, bestehend aus uns selbst und zwei anderen genesenden Schuldenmacher:innen, die seit mindestens 90 Tagen keine ungedeckten Schulden gemacht haben und üblicherweise mehr Erfahrung im Programm haben. Die Gruppe trifft sich in einer Reihe von Entlastungsm Meetings um unsere finanzielle Situation zu besprechen. Die Treffen führen üblicherweise zur Formulierung eines Ausgabenplans und eines Aktionsplans.

5. Ausgabenplan

Der Ausgabenplan stellt unsere Bedürfnisse an erste Stelle und gibt uns Klarheit und Ausgewogenheit, um im Rahmen unserer Verhältnisse zu leben. Er beinhaltet Kategorien für Einkommen, Ausgaben, Schuldenrückzahlungen und Ersparnisse. Die Einkommenskategorie hilft uns, unsere Ressourcen zu bestimmen und unsere Aufmerksamkeit falls nötig auf die Vermehrung unseres Einkommens zu richten. Die Kategorie Schuldenrückzahlungen hilft uns, realistische Zahlungsvereinbarungen festzulegen, ohne uns selbst zu berauben. Die Kategorie Ersparnisse hilft uns Geldreserven anzulegen, wie bescheiden sie auch immer sein mögen und kann Ersparnisse für vernünftige Rücklagen, Altersvorsorge und besondere Anschaffungen einschließen.

6. Aktionsplan

Mit Hilfe unserer Entlastungsgruppe entwickeln wir eine Liste mit konkreten Aktionen um unsere Schulden zurückzuzahlen, unsere finanzielle Situation zu verbessern und unserer Ziele zu erreichen, ohne ungedeckte Schulden zu machen.

7. Telefon und Internet

Wir pflegen häufigen Kontakt mit anderen DA-Mitgliedern indem wir das Telefon, E-Mail und andere Formen der Kommunikation nützen. Wir machen es uns zum Prinzip, vor und nach jedem schwierigen Schritt in unserer Genesung mit anderen DA-Mitgliedern zu sprechen.

8. DA und AA-Literatur

Wir studieren die Literatur der Anonymen Schuldner und der Anonymen Alkoholiker, um unser Verständnis von zwanghafter Krankheit und der Genesung vom zwanghaften Schuldenmachen zu vertiefen.

9. Achtsamkeit

Wir bleiben aufmerksam gegenüber der Gefahr der zwanghaften Verschuldung, indem wir Werbung von Banken, Kreditinstituten und Kreditkartenfirmen bewusst wahrnehmen und uns über deren Wirkung auf uns klar werden. Wir bleiben uns auch unserer persönlichen Finanzen bewusst, um Unklarheit zu vermeiden, die zu zwanghaftem Schuldenmachen oder Geldausgeben führen kann.

10. Arbeitsmeetings

Wir nehmen an den monatlichen Arbeitsmeetings teil. Viele von uns hegten lange die Vorstellung, dass „Dienst“ kein Teil unseres Lebens sei, sondern für besser Qualifizierte reserviert wäre. Doch die Teilnahme daran, unser eigenes Programm am Laufen zu halten, lehrt uns, wie unsere Organisation funktioniert und hilft uns auch, verantwortlich für unsere eigene Genesung zu werden.

11. Dienst

Wir leisten Dienst auf jeder Ebene: auf der persönlichen, in den Meetings, in den Intergruppen und im Weltendienst. Dienst ist notwendig für unsere Genesung. Nur durch Dienst können wir anderen geben, was uns so großzügig gegeben wurde.

12. Anonymität

Wir praktizieren Anonymität, die uns freie Äußerung erlaubt. Sie gewährleistet, dass das, was wir in Meetings oder zu irgendeiner Zeit zu anderen DA-Mitgliedern sagen, nicht wiederholt wird.