



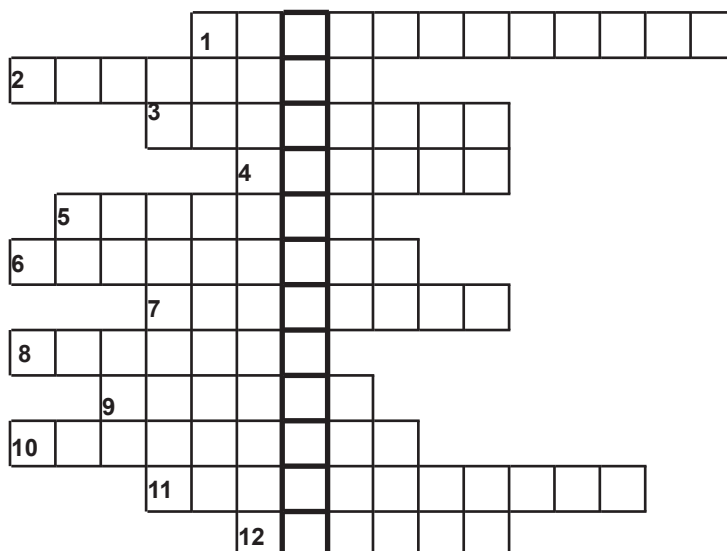
Alateen - Rätsel

Hier ist ein Rätsel für dich. Die Anregung dazu stammt aus der amerikanischen Alateen Zeitschrift „Alateen Talk“. Als Hilfe ist bei jedem gesuchten Begriff eine Seitenzahl angegeben. Wenn du auf dieser Seite im Buch „Alateen - ein Tag nach dem anderen“ (das kleine rote Buch mit Tagessprüchen für Alateens, Bestellnummer 107) nachschlägst, findest du dort den gesuchten Begriff.

Viel Spaß beim Raten!

- 1 Gott gebe mir die, dieses Rätsel in Ruhe zu lösen. (S. 356)
- 2 Dinge, die ich nicht ändern kann, muss ich (S. 20)
- 3 Manchmal gebe ich anderen die Schuld für meine (S. 105)
- 4 Wenn dir Dinge nicht schnell genug gehen, brauchst du sie. (S.293)
- 5 Das englische Wort für Alateen Treffen. (S. 26)
- 6 können wir es schaffen. (S.170)
- 7 Das Gegenteil von Verzweiflung. Sie gibt dir Lebensmut. (S.245)
- 8 Jede Alateen Gruppe braucht mindestens zwei von ihnen. (S.82)
- 9 Sie sind menschlich und jeder macht sie, auch wenn man sie nicht gerne zugibt. (S.225)
- 10 Ich brauche es, wenn ich einem anderen innere Gedanken und Gefühle mitteile. (S.240)
- 11 Alateen hat zwölf davon. (S.370 und 371)
- 12 Wenn dir etwas schwer zu schaffen macht, denk an den Slogan „Nimm`s“ (S.36)

Die Buchstaben in den stark umrandeten Feldern ergeben, von oben nach unten gelesen, das Lösungswort. Wir wünschen dir jede Menge davon.

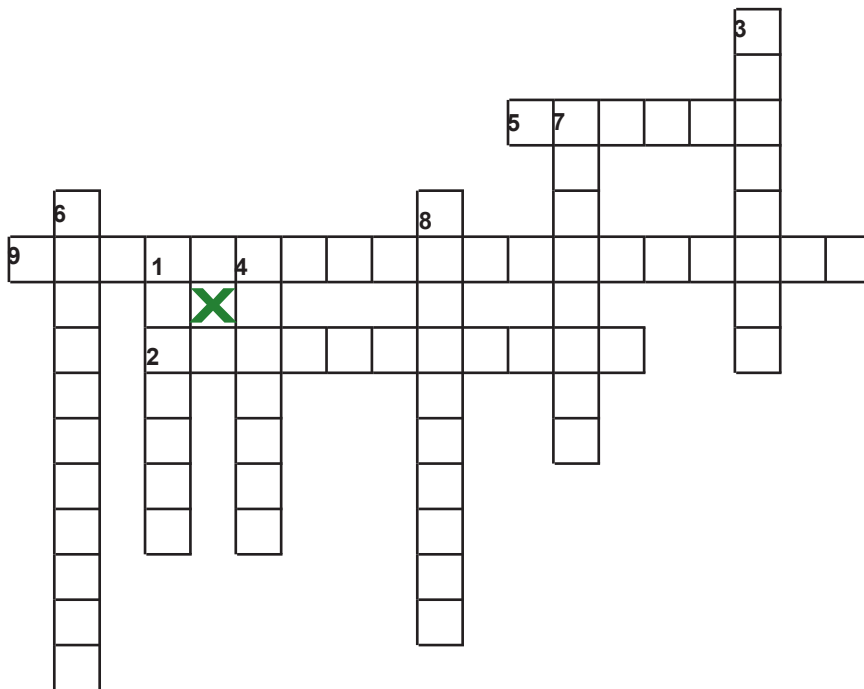




Alateen - Rätsel

- 1 Wie heißt unsere Selbsthilfegruppe?
- 2 Was ist in Alateen (wie auch in Al-Anon und AA) sehr wichtig? Die
- 3 Was teilen wir in Alateen? Erfahrung, Kraft und
- 4 Wie nennt man die kurzen Schlagwörter - durch deren Anwendung man Probleme schneller in den Griff bekommt - noch?
- 5 Wieviele Schritte hat unser Programm?
- 6 Was tun wir im 12.Schritt? Unsere Erfahrung an andere
- 7 Um was bitten wir im Gelassenheitsspruch?
Um Gelassenheit Dinge hinnehmen zu können,
um Mut Dinge zu ändern und um die
was anzunehmen ist und was geändert werden kann.
- 8 Wie nennt man das Beten zur Höheren Macht noch?
- 9 Was sollte am Ende eines Meetings nie fehlen? Der

Umlaut = 2 Buchstaben

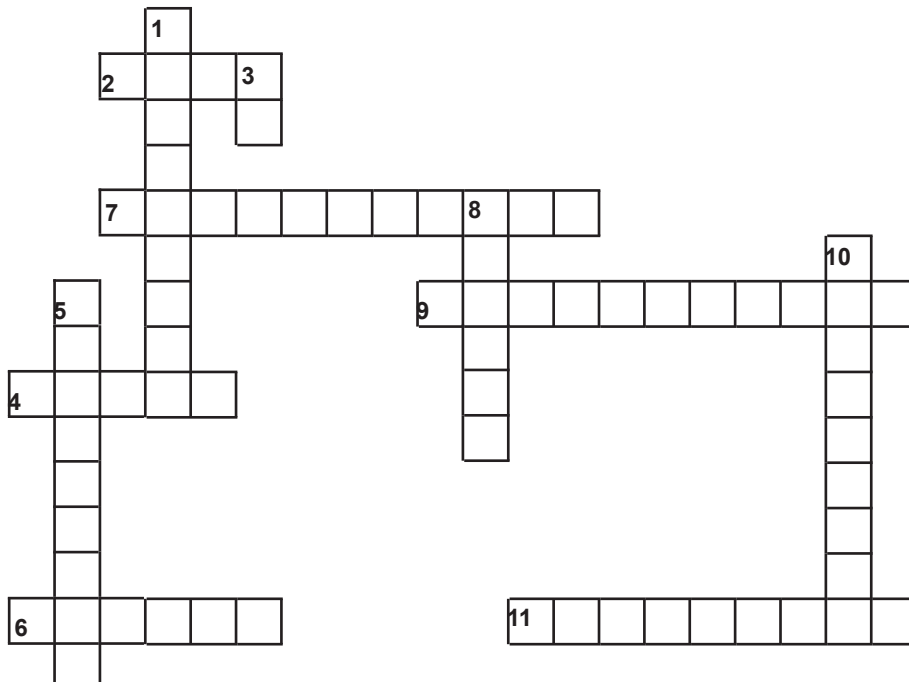




Alateen - Rätsel

(ADAT 5. Juli)

- 1 Wir hätten in unserer Familie auch glückliche Zeiten haben können, wenn sie unser Vater nicht immer hätte.
- 2 Das, das wir für so Wichtiges wie Essen und Kleider gebraucht hätten, warf er zum Fenster hinaus. Er zeigte für meine Aktivitäten kein Interesse und wenn ich ihn einmal als Gesprächspartner
- 3 gebraucht hätte, war er nicht
- 4 Das Programm half mir verstehen, dass mein Vater ist. Dies erklärte vieles in seinem Verhalten, doch fand ich es immer
- 5 noch schwer, ihm zu, was er uns antat.
- 6 Ich wollte es ihm vergelten und ihm zeigen, wie sehr er mich verletzte. Aber was ich auch tat, ihn schien es nicht zu berühren; ich zerfleischte mich nur
- 7 Mit der Zeit lernte ich, ihn weniger zu kritisieren. Ich versuchte, geduldiger zu sein und ihn zu verstehen. Mit Hilfe der 12 Schritte entschloss ich mich, das Vergangene
- 8 Ich hatte das Gefühl, als ob eine schwere Last von meinen Schultern genommen würde. Nun war ich frei, mich auf mich und mein Programm zu konzentrieren.
- 9 Manchmal möchte ich mit dem abrechnen, mich an ihm rächen für alles, was er mir angetan hat. Im Moment tut das gut, so lange bis ich einsehe, dass ich mich damit nur selbst bestrafe.
- 10 Wenn ich meine Rachegefühle vergessen kann und versuche, den Alkoholiker zu verstehen statt zu, fühle ich mich viel besser, und es hilft mir, mich auf das einzig Sinnvolle zu konzentrieren:
- 11 meine eigene





Alateen - Rätsel

(ADAT 31. Dezember)

Wenn ich zurückblicke und mich daran erinnere, wie
1 ich war, als ich zum ersten Mal zu ... ging, erkenne ich, wie dankbar ich dem Programm bin.
2 Freunde in der Gemeinschaft, meine Höhere und selbst meine Familie haben geholfen
und ich bin ihnen allen dankbar. Auf eine besondere Weise bin ich mir selbst auch dankbar,
weil ich derjenige bin, der mir erlaubte,
3 mich zu Das war kein leichter Job! Heute weiß ich, dass ich menschlich bin, und das
einzugestehen ist eine große Erleichterung.
4 Ich mache, aber ich erkenne, dass ich trotzdem ok bin.
5 Ich kann mich sogar mögen und wie ich bin. Ich habe auch damit begonnen, meine
6 zu zeigen, anstatt sie in meinem Inneren einzusperren. Ich kann lieben, böse sein
und weinen, wenn ich will,
7 weil ich die habe, heute so zu fühlen und zu handeln, wie ich es als richtig
empfinde. Ich habe einen langen Weg hinter mir, und es ist gut zu wissen, dass ich einen
großen Teil dazu beigetragen habe, mich zu ändern.

zum Nachdenken

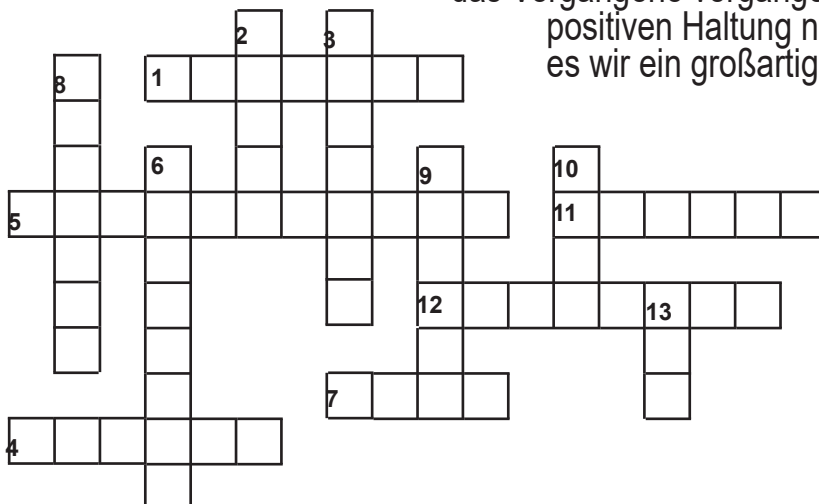
8 Es gibt eine Menge, wofür ich bin auf meinem neuen Lebensweg. Ich verdanke den
anderen viel, aber ich kann mir selbst auch dankbar sein.
9 Heute bin ich ein besserer, weil ich mir selbst die Chance gab, das Programm in
meinem Leben arbeiten zu lassen.

(ADAT 1. Jänner)

10 Ein neues beginnt. Was bringt es mir? Werde ich mir vieles vornehmen, um dann
schon bald zu merken, dass ich es doch nicht halten kann? Oder kann es ein neuer Anfang
sein? Mit Hilfe des Programms kann es ein neuer
11 sein! Es ist eine Gelegenheit, den Groll und die Kränkungen, die ich mit mir
herumgetragen habe, loszuwerden und mich selbst ehrlicher zu sehen. Vielleicht werde ich
mit einem Slogan oder einem der
12 anfangen. Oder vielleicht werde ich jemanden kennenlernen. Ich werde versuchen,
hart im Programm zu arbeiten,
13 einen nach dem anderen, und jenen Funken Energie finden, der mir hilft, zu wachsen.

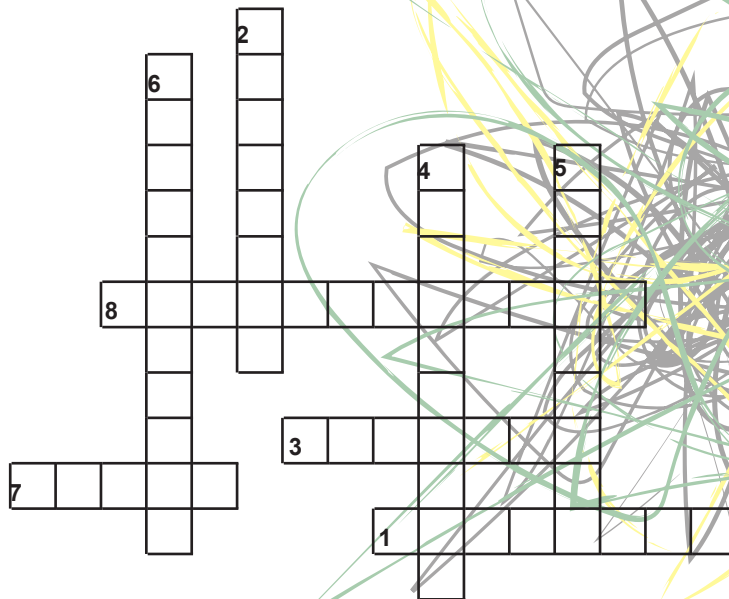
zum Nachdenken

Heute habe ich die Chance, neu anzufangen. Ich werde mich eingehender mit dem Programm be-
fassen und wirklich versuchen, herauszufinden, was es für mein Leben bedeutet. Ich werde
das Vergangene vergangen sein lassen und mit einer
positiven Haltung nach vorne schauen! Ich weiß,
es wird ein großartiges Jahr werden!





Alateen - Rätsel



- 1 Was teilen wir in Alateen?
Wir teilen Erfahrung, Kraft und
- 2 Was haben wir im 1.Schritt zugegen?
Dass wir Alkohol gegenüber sind.
- 3 Was können wir tun, wenn wir ein seelische Tief haben?
Einen Alateen-Freund oder -Sponsor anrufen, in der Alateen Literatur lesen oder ein Alateen-..... besuchen.
- 4 Was will die Höhere Macht von uns?
Dass wir durch Gebet und unseren bewussten Kontakt zu ihr verbessern.
- 5 Wie können wir dem Alkoholiker in unserer Familie helfen?
Indem wir nicht böse oder nachtragend sind, sondern zu verstehen versuchen, dass sein Trinken zwanghaft ist und wir ihn deshalb eher als demoralisieren sollen.
- 6 Wie können wir uns davor schützen, nicht in den negativen Sog der Familienkrankheit Alkoholismus hineingezogen zu werden?
Durch praktizieren der Slogans: „Mir muss es gut gehen“ und „Loslassen und Gott“.
- 7 Was sollten wir zur Unterstützung unseres seelischen Wohlbefindens zuhause öfters tun?
In der Alateen Literatur
- 8 Was sollte ich über meine Familie wissen?
Ich sollte wissen, dass auch meine nichttrinkenden Familienmitglieder von der Familien krankheit betroffen und manchmal überfordert sind, was sich in ihrem Verhalten zeigen kann.

(Ü = UE)



Alateen - Rätsel

- Was ist Alkoholismus?
- a) eine Seuche
 - b) eine Sucht
 - c) eine Familienkrankheit
- Was versteht man unter „AA“?
- a) Anti-Alkoholiker
 - b) Anonyme Alkoholiker
 - c) Anständige Alkoholiker
- Was versteht man unter „Al-Anon“?
- a) Angehörige von Alkoholikern
 - b) Alkohol Antigruppen
 - c) Altbewährte Antialkoholikergruppe
- Was versteht man unter „Alateen“?
- a) Alle Teenager
 - b) Alkohol Teenager
 - c) Kinder (Teenager) von Alkoholikern
- Seit wann gibt es AA?
- a) seit 1935
 - b) seit 1940
 - c) seit 1945
- Seit wann gibt es Al-Anon?
- a) seit 1945
 - b) seit 1951
 - c) seit 1960
- Seit wann gibt es Alateen?
- a) seit 1957
 - b) seit 1960
 - c) seit 1970
- Wo ist der Ursprung dieser Gruppen?
- a) in England
 - b) in Deutschland
 - c) in Amerika
- Wieviele Schritte hat das Alateen-Programm?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 14
- Wieviele Traditionen hat das Alateen-Programm?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 14
- Wieviel Slogans kennt Alateen in Österreich?
- a) 12
 - b) 14
 - c) 19