

## Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorwort .....</b>  | <b>4</b>   |
| <b>Wie ich zum Schreiben dieses Tagebuchs kam .....</b>   | <b>5</b>   |
| <b>Der 1. bis 13. Tag ist im Band 1 veröffentlicht,<br/>ca. 100 Seiten, 13x20,5cm, ISBN 3-930657-20-1 .....</b> | <b>10</b>  |
| <b>14. Tag / Wechselbeziehung der Ehrlichkeit .....</b>   | <b>11</b>  |
| <b>15. Tag / A A -Gespräche .....</b>   | <b>15</b>  |
| <b>16. Tag / Gebet und Meditation .....</b>   | <b>19</b>  |
| <b>18. Tag / Das Problem mit anderen Süchten .....</b>  | <b>29</b>  |
| <b>19. Tag / Das Vermächtnis von William James .....</b>  | <b>35</b>  |
| <b>20. Tag / Gefallsucht .....</b>  | <b>39</b>  |
| <b>21. Tag / Anagrammsspiele .....</b>  | <b>42</b>  |
| <b>22. Tag / In welchem Schritt arbeitest du gerade? .....</b>  | <b>47</b>  |
| <b>23. Tag / Alkoholiker und Alkoholismus .....</b>   | <b>51</b>  |
| <b>24. Tag / Das „falsche“ Meeting .....</b>  | <b>54</b>  |
| <b>25. Tag / Meine Lieblingsmeetings .....</b>  | <b>58</b>  |
| <b>26. Tag / Der Wendepunkt .....</b>   | <b>62</b>  |
| <b>27. Tag / Dankbarkeit als Alkoholiker .....</b>  | <b>65</b>  |
| <b>28. Tag / A.A.-Literatur .....</b>   | <b>70</b>  |
| <b>29. Tag / Durch Veranlagung unfähig .....</b>  | <b>74</b>  |
| <b>30. Tag / Der dunkle Gott .....</b>  | <b>79</b>  |
| <b>31. Tag / Anonymität .....</b>   | <b>83</b>  |
| <b>32. Tag / Einfach, und doch nicht zu einfach .....</b>   | <b>88</b>  |
| <b>33. Tag / Dankbarkeit .....</b>  | <b>92</b>  |
| <b>34. Tag / Das flotte Lottchen .....</b>  | <b>96</b>  |
| <b>35. Tag / Sponsoren und Schützlinge .....</b>  | <b>101</b> |
| <b>36. Tag / Verstehen und verstanden werden .....</b>  | <b>105</b> |
| <b>37. Tag / Zweierlei Bereitschaft .....</b>   | <b>108</b> |
| <b>38. Tag / Belehrbar werden .....</b>   | <b>111</b> |
| <b>39. Tag / Ein Betrunkener im Meeting .....</b>   | <b>115</b> |
| <b>40. Tag / Ein Versager sein .....</b>  | <b>120</b> |
| <b>41. Tag / Sein oder nicht sein? .....</b>  | <b>123</b> |
| <b>42. Tag / Ein ganz besonderer Wurm .....</b>   | <b>127</b> |
| <b>43. Tag / Warum ich? Warum nicht? .....</b>  | <b>131</b> |
| <b>44. Tag / Zeitverschwendug .....</b>   | <b>135</b> |
| <b>45. Tag / Kellers Gesetz .....</b>   | <b>139</b> |
| <b>46. Tag / Zurückzahlen .....</b>   | <b>142</b> |
| <b>47. Tag / „Alkoholiker“ definieren .....</b>   | <b>146</b> |
| <b>48. Tag / Persönlichkeitswandel in der Genesung .....</b>  | <b>149</b> |

|  |     |
|--|-----|
| 49. Tag / Qualität und Quantität .....                 | 153 |
| 50. Tag / Anonyme Alkoholiker? .....                   | 155 |
| 51. Tag / Der Spiegel der Identifizierung .....        | 159 |
| 52. Tag / Genesend oder geheilt? .....                 | 162 |
| 53. Tag / Der neueste Al-Anon .....                    | 166 |
| 54. Tag / Zufrieden sein .....                         | 170 |
| 55. Tag / Ansteckende Genesung .....                   | 174 |
| 56. Tag / Inventur und Punkte-Wertung .....            | 179 |
| 57. Tag / Gedanken zur Mystik .....                    | 184 |
| 58. Tag / Schon wieder Gefallsucht .....               | 188 |
| 59. Tag / Ein ehrlicher Wunsch .....                   | 192 |
| 60. Tag / Kontrolliertes Trinken .....                 | 196 |
| 61. Tag / Keller und Oberstübchen .....                | 200 |
| 62. Tag / Alkoholismus - eine Allergie? .....          | 204 |
| 63. Tag / Nüchternheit und Imitation .....             | 208 |
| 64. Tag / Anders Sein .....                            | 211 |
| 65. Tag / 100 Meetings in 20 Tagen .....               | 215 |
| 66. Tag / Aussicht auf Zeit .....                      | 219 |
| 67. Tag / Frei werden .. ....                          | 222 |
| 68. Tag / Und es höret nimmer auf .. ....              | 224 |
| 69. Tag / Regel Numero 62 .. ....                      | 227 |
| 70. Tag / Traurigkeit erleben .. ....                  | 230 |
| 71. Tag / Die Wirklichkeit der Vergangenheit .. ....   | 233 |
| 72. Tag / Einfachheit und Komplexität .. ....          | 237 |
| 73. Tag / Urteile fällen .. ....                       | 241 |
| 74. Tag / Feigheit und Mut .. ....                     | 244 |
| 75. Tag / Ein einfaches Programm .. ....               | 248 |
| 76. Tag / Ehrlichkeit und Toleranz .. ....             | 252 |
| 77. Tag / Nebenleistungen .. ....                      | 256 |
| 78. Tag / Verwirrung und Unehrllichkeit .. ....        | 260 |
| 79. Tag / Gewählter Glaube .. ....                     | 264 |
| 80. Tag / Einfache Antworten .. ....                   | 268 |
| 81. Tag / Die Bedeutung von „genug“ .. ....            | 273 |
| 82. Tag / Um Nüchternheit betteln .. ....              | 277 |
| 83. Tag / Muß das ausgerechnet jetzt sein? .. ....     | 282 |
| 84. Tag / Mein liebster Slogan .. ....                 | 286 |
| 85. Tag / Wessen Programm? .. ....                     | 291 |
| 86. Tag / Einsicht und Mut .. ....                     | 296 |
| 87. Tag / Bewußte Verbindung .. ....                   | 300 |
| 88. Tag / Ein einfaches Werkzeug sein .. ....          | 304 |
| 89. Tag / A.A. und das letzte Wort .. ....             | 307 |
| 90. Tag / Eine gemischte Erfahrung .. ....             | 311 |
| Die Zwölf Schritte von Alcoholics Anonymous .. ....    | 314 |
| Die Zwölf Traditionen von Alcoholics Anonymous .. .... | 315 |
| Literatur von und über AA .. ....                      | 316 |