

1. Bete (kniend):
MORGENS - bitte um einen trockenen Tag; lies "Nur für Heute"; lies die Dankbarkeitsliste durch;
ABENDS - bedanke Dich für den trockenen Tag.
 2. Lies eine Seite / ein Kapitel des Blauen Buchs (Anonyme Alkoholiker).
 3. Rufe Deinen Sponsor an
Tel.-Nr.
 4. Dienst – Suche Dir zwei Stammgruppen; hilf dort mit (z.B. die Stühle aufzustellen, zu spülen etc.); rufe jeden Tag zwei Newcomer an.
 5. Bete für die Menschen, die Dich wütend machen / aufregen (bete für ihr Glück und ihre Zufriedenheit).
 6. Wenn Du Angst oder Trinkdruck bekommst, sprich das Gelassenheitsgebet, bis Du Deinen Sponsor oder ein schon seit längerem trockenes AA-Mitglied anrufen kannst. Geh` ins Meeting
-

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Telefonnummern:
