

SA Checkliste Tägliche Erneuerung der Nüchternheit

- 1) Bist du - nur für heute - bereit zuzugeben, dass du der Lüsternheit und dem sexuellen Ausagieren gegenüber machtlos bist?
- 2) Strebst du für die nächsten 24 Stunden Nüchternheit an: Freiheit von sexueller Besessenheit und sexuellem Ausagieren, Freisein von Angst, Groll, Scham und Isolation?
- 3) Bist Du bereit, alles Notwendige zu tun, um diesen Wunsch zu unterstützen, einschließlich spiritueller Lektüre, dem Aus-Sich-Herausgehen und Anrufen von Anderen, Gebet und Meditation, Vorsorge für den Körper, dem Setzen angebrachter Grenzen und Meiden aller lüsterner Versuchungen, als seien sie Gift für dich?
- 4) Verpflichtest du dich - nur für heute - gegenüber Gott und mir gegenüber, keinen Sex zu haben mit dir selbst oder mit anderen (außer mit dem Ehepartner), was auch geschehen mag? Dies kannst du in dem Bewusstsein tun, dass du nach Ablauf dieser 24 Stunden wieder die Wahl hast, ob du weiter den Weg der Nüchternheit gehen möchtest, oder einen anderen Weg.
- 5) Verstehst du, dass dich nicht diese Erneuerung nüchtern hält - das tut Gott -, sondern dass du dir dadurch deiner selbst bewusst wirst und verantwortlich gegenüber einem anderen?
- 6) Bist du - nur für heute - bereit, zusammen mit mir deinen Willen und die Sorge um dein Leben dem Einen zu übergeben, der dich gestern nüchtern gehalten hat und der dich beschützt hat vor den vollen Konsequenzen deiner Lüsternheit in der Vergangenheit?
- 7) Hast du in den letzten 24 Stunden etwas getan, wofür du dich schämst?
- 8) Ist dir irgendetwas in deinen Planungen für die kommenden 24 Stunden bewusst, für das du dich möglicherweise schämen wirst? Sind irgendwelche Gefahrenbereiche oder Rückfallgelegenheiten in Sicht, oder „versteckte Flaschen“, die du ans Licht bringen solltest?

Magst du zum Abschluss mindestens eine Sache teilen, für die du dankbar bist?