

# **Top-Liner-Meeting der Anonymen Mediensüchtigen**

**Mittwoch, 19:30 Uhr CET Zeit (1:30pm ET)  
Zoom ID: 928 5312 2001  
Passcode: 305912**

Willkommen zum ersten deutschen „Top-Liner-Meeting“ der Anonymen Mediensüchtigen.

## **Präambel:**

Anonyme Mediensüchtige ist eine internationale Gemeinschaft von Menschen, die gemeinsam Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um von der Mediensucht zu genesen. Wir heißen jeden willkommen, der mit der zwanghaften Mediennutzung aufhören möchte.

Für die Mitgliedschaft fallen keine Beiträge oder Gebühren an; Wir tragen uns selbst durch eigene Spenden und bitten weder um Spenden von außen noch nehmen wir sie an. MAA ist mit keiner öffentlichen oder privaten Organisation verbunden. Wir haben keine Meinung zu Themen außerhalb der Gemeinschaft, insbesondere solchen, die den Konsum von Medien betreffen. Wir befürworten oder lehnen keine politischen Ansichten, Ideologien oder religiösen Lehren ab.

Wir unterstützen alle Formen der Mediennüchternheit, einschließlich der Abstinenz von elektronischen Medien, Filmen, Radio, Zeitungen, Zeitschriften, Büchern, Musik etc. Ziel und Zweck unserer Gemeinschaft ist es, frei vom zwanghaften Konsum unserer Medien zu leben und die Botschaft der Genesung an andere Mediensüchtige weiterzugeben, die noch leiden.

## **Anmerkung für Neue:**

Wenn du neu bist in MAA und nach einem klassischen Meetingsformat suchst, möchten wir dich auf unser Sonntags-Meeting um 20 Uhr bzw. andere englischsprachige Meetings verweisen (Meetings und Literatur findest du auf unserer Webseite [mediaaddictsanonymous.com](http://mediaaddictsanonymous.com) oder [anonymemediensuechtige.de](http://anonymemediensuechtige.de)).

## **Fokus:**

In diesem Meeting fokussieren wir uns auf die Aktivitäten, die unsere Kreativität, Freude und Schöpferkraft fördern. Wenn wir dies im Einklang mit unserer Höheren Kraft, tun, entsteht daraus etwas wundervolles, das uns und andere nährt und Freude bringt. Arbeiten wir aus dem Ego heraus oder aus Geltungszwang, wird unsere Kraft wieder versiegen. Daher basiert unser kreatives Schaffen auf folgenden Prinzipien:

Wer möchte für uns die Prinzipien lesen?

## Die Prinzipien:

1. Wir erkennen an, dass wir selbst machtlos sind und aus uns selbst heraus nichts schöpfen können.
2. Wir erkennen an, dass es eine universale Schöpferkraft gibt, die sich in jedem Menschen individuell ausdrücken möchte, und die uns dabei hilft, Zugang zu unserer Gottgegebenen Kreativität zu erhalten
3. Wir entschließen uns dazu, uns mit dieser Kraft zu verbinden und unseren Eigenwillen und unsere Vorstellungen beiseite zu legen – immer nur für heute.
4. Wir betrachten alle einengenden Vorstellungen und Glaubenssätze, die wir in Bezug auf unsere Kreativität und alles, was damit zusammenhängt, haben.
5. Wir schreiben diese einschränkenden Glaubenssätze, Gedanken und hinderlichen Gewohnheiten auf und untersuchen sie gründlich auf ihren Wahrheitsgehalt.
6. Wir sind bereit, diese Glaubenssätze loszulassen und durch neue, stärkende Affirmationen und förderliche Gewohnheiten zu ersetzen.
7. Wir besprechen unsere Erkenntnisse mit einem anderen Menschen und bitten Gott, uns bei der täglichen Praxis dieser neuen Prinzipien zu unterstützen.
8. Nachdem wir auf diese Weise eine innere Wandlung durchlebt haben und unsere kreative Schöpferkraft in uns wieder zum sprudeln gekommen ist, helfen wir anderen Menschen, ebenfalls Zugang zu ihrer Kreativität zu finden und die Glaubenssätze und Verhaltensweise aus ihrem Leben zu entfernen, die sie an einem Leben in Freude, Schöpferkraft und Inspiration hindern.

### Gebet:

Bitte schaltet euch jetzt frei damit wir gemeinsam das Gelassenheitsgebet in der Langform sprechen können:

*Gott, gebe uns die Gelassenheit,  
die Dinge anzunehmen, die wir nicht ändern können,  
den Mut, Dinge zu ändern, die wir ändern können,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.  
Einen Tag nach dem anderen zu leben,  
Entbehrung als einen Weg zum Frieden zu akzeptieren.  
Die Welt so anzunehmen, wie sie ist,  
Zu vertrauen, dass sich alles zum Guten wenden wird,  
wenn wir uns Deinem Willen hingeben.  
Mögen wir stets deinen Willen tun.  
Amen.*

### Vorstellungsrunde:

Wir machen nun eine Vorstellungsrunde. Jeder kann teilen, wie es ihm gerade geht, wo er steht in Bezug auf seinen Kreativität und welche Erkenntnisse, Erfolge oder Mißerfolge er oder sie in der letzten Woche hatte. Redezeit beträgt 2 min.

Wer möchte für uns die Zeit nehmen?

Wer möchte mit dem Teilen beginnen?

### Kreativrunde

Bevor wir mit der Aktivität beginnen, wollen wir uns eine Minute lang in Stille mit unserer Höheren Macht verbinden. Zeitnehmer, bitte gib uns Bescheid, wenn 1 min vorbei ist!

Wir beginnen nun mit der Aktiv-Phase. Zeitnehmer, bitte gib uns Bescheid, wenn 15 min vorbei sind!

---

# **KREATIVZEIT 15 MIN**

---

### Befindlichkeitsrunde

Willkommen zurück! Wir haben nun Zeit, um über das zu Teilen, was wir in den 15 min gemacht haben und wie es uns dabei gegangen ist, oder allgemein, was uns gerade beschäftigt.

Redezeit beträgt 2 (oder 3) min (*wird vom Moderator entschieden*)

### Abschlußrunde

Hier kann jeder teilen, was er heute mitgenommen hat und wozu er oder sie sich für die nächste Woche committet

Redezeit beträgt 1 Minute

Endet um 20:35 Uhr (5 min vor Schluss):

Die Zeit, die wir heute zum Teilen hatten, ist nun vorbei.

### 7. Tradition

Wir erhalten uns durch eigene Beiträge und Spenden. Spenden können geleistet werden auf unserer Homepage unter [mediaaddictsanonymous.org](http://mediaaddictsanonymous.org)

### Gebet

Wer möchte für uns das Abschlussgebet-Gebet vorlesen?

*Gott,*

*wir danken dir für die gemeinsame Zeit, die wir heute verbringen durften.*

*Wir danken dir für das Geschenk, unsere Hände, unsere Stimme, unsere Sinne und unseren Körper als Instrument für die kreative Kraft zu benutzen.*

*Bitte hilf uns dabei, stets an deine Kraft angebunden zu sein und Freude aus unserer täglichen Zuwendung zu dir und unseren Projekten zu ziehen.*

*Hilf uns dabei, auf diese Weise dir und unseren Mitmenschen zu dienen, auf welche Weise auch immer du uns die Möglichkeiten dafür öffnest.*

*Mögen wir stets in deinem Licht und in deiner Freude leben und andere mit deinem Licht und deiner Kraft erhellen.*

Danke \_\_\_\_\_ für's Lesen! Damit ist unser Meeting beendet