



Steg ett – att inse och erkänna vår maktlöshet

1. Vad är maktlöshet för dig, hur skulle du beskriva de för någon som inte vet vad det innebär?
2. Beskriv hur du upplever ett alkohol- / drogsug.
3. Vad gör du för att hantera ett sug?
4. Beskriv ett **ohanterligt liv**, som om den du berättar det för inte har en aning om vad ett **ohanterligt liv** är.
5. Hur märker din omgivning att ditt liv varit **ohanterligt**?
6. Hur vet du, att du har tagit det första steget?
7. Vad anser du att det är som gör att man kan kalla alkoholism och drogberoende för en **sjukdom**? Ange tre exempel.
8. Ange tre situationer som är ohanterliga i ditt liv, **nu i nykterheten**.
9. Vad är det som övertygar dig om att du **aldrig** mer kan använda alkohol eller droger?
10. Vilka rädslor har du för framtiden?
11. Ange några situationer, **minst två**, där din inställning och dina attityder har bidragit till dina egna problem.
12. Har du några förbehåll eller reservationer för fullständig nykterhet?
13. Vad innebär fullständig kapitulation för dig?
14. Varför är kapitulation nödvändig för ditt fortsatta tillfrisknande?
15. Vad är du villig att göra som en helhjärtad insats i ditt tillfrisknande? Ange tre insatser. Börja meningen med;
Jag är villig att . . . för att verkligen börja tillfriskna och få ett nyktert liv.



Steg två – ett löfte om hopp

1. Skriv ner några krafter som är starkare än dig själv.
2. Skriv varför du tycker att dessa krafter är starkare än dig själv.
3. Vad eller vem är en högre makt som kan ge dig förståndet åter?
4. Vilka egenskaper borde denna högre makt ha för att du skall kunna vara säker på hjälp?
5. Vad har orden "**tro**" och "**att tro**" för betydelse för dig?
6. Vad eller vem har varit din högre kraft hitintills i livet?
7. Var har den makten tagit dig?
8. Vad betyder ordet "**förstånd**" för dig?.
9. Hur skulle du vilja vara i ditt sinnelag?
10. Hur skulle du vilja vara i dina handlingar?
11. Hur skulle dina relationer till andra helst vara?
12. Vad betyder ordet "**andlighet**" för dig?
13. Vad skulle kunna vara andlig tillväxt i ditt fall?
14. Vilka är dina största hinder för andlig tillväxt?
15. Vilka är dina största förutfattade meningar angående andra steget?
16. Vad för slags hjälp behöver du för att växa andligt?
17. Räkna upp tio värden i ditt liv som du uppfattar som goda och rätta, som du sedan behandlingen börjat, tillämpar eller kommer att tillämpa ?



Steg tre – lägga vår vilja och vårt liv i händerna på vår högre makt

1. Vilken livsstilsförändring, förutom att sluta med alkohol/droger, behöver du göra?
2. Är du redo att göra det nu? Och i så fall vad är du villig att göra NU?!
3. Är du övertygad om att du behöver hjälp och stöd med den förändringen? JA eller NEJ.
4. Varifrån får du den hjälpen? Ange fyra alternativ.
5. Hur villig är du att använda den hjälpen när du behöver den?

Ringa in ett nummer var din villighet är på skala, där 0 betyder stort motstånd och 10 betyder helt villig.

Gör detta för varje alternativ som du har angett.

Exempel: 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

6. Räkna upp tre saker som du inte kan fortsätta med om du ska fortsätta i programmet.
7. Varför behöver du göra dessa förändringar?
8. Vad är det som kan hindra dig att ändra på dig själv och behålla dessa förändringar?
9. Räkna upp tre exempel när din egenvilja har skapat problem i ditt liv.
10. På vilket sätt är egenviljan ett hinder för ditt tillfrisknande?
11. Det tredje steget förutsätter **ett beslut** att tillämpa programmets principer. Vad betyder detta för dig?



