

12 stappenplan- Minnesota

De zoektocht naar de oplossing voor het alcoholprobleem van de New Yorkse effectenmakelaar Bill Wilson, beschreven in het boek *Alcoholics Anonymous*, vormt de basis voor het ontstaan van het 12 Stappen Minnesota Model.

Het 12 Stappenplan

Het 12 Stappen Minnesota Model is een mengeling van ideeën en ervaringen uit een aantal bronnen, zoals ‘*The Oxford Group*’, Carl Jung, William James, Kierkegaard en het Boeddhisme.

Stap 1 – Erken je verslaving en de gevolgen

Stap 2 – Geef toe dat je hulp nodig hebt

Stap 3 – Aanvaard de hulp

Stap 4 – Maak de balans op van je leven

Stap 5 – Ga aan de slag. Spreek een vertrouwenspersoon

Stap 6 – Onderzoek je zwakheden en tekortkomingen

Stap 7 – Uit je bereidheid om te werken aan je gedrag

Stap 8 – Ga na wie je schade hebt berokkend

Stap 9 – Maak het goed met deze mensen

Stap 10 – Hou door zelfonderzoek voortdurend een vinger aan de pols

Stap 11 – Creëer stilte in je leven door gebed of meditatie

Stap 12 – Geef je ervaringen door aan lotgenoten