

© des Titels »Die 12 Schritte aus der Sucht« (978-3-949458-04-0)
2021 by NEXT LEVEL Verlag, ein Imprint der MOMANDA GmbH, Rosenheim
Nähere Informationen unter: <http://www.next-level-verlag.de>

Russell Brand

DIE 12 SCHRITTE AUS DER SUCHT

**Wie du dich von deinen
Abhängigkeiten befreist**

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

**NXT
LVL
VERLAG**

Inhalt

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 8 |
| Die 12 Schritte | 17 |
| 1 _____ Geht es dir beschissen? | 27 |
| 2 _____ Könnte es dir auch nicht beschissen gehen? | 45 |
| 3 _____ Kannst du selbst dafür sorgen, dass es dir nicht mehr beschissen geht? | 59 |
| 4 _____ Schreib alles auf, durch was es dir beschissen geht oder jemals beschissen gegangen ist, und lass nichts weg | 73 |
| 5 _____ Erzähle einer vertrauenswürdigen Person ganz ehrlich, wie beschissen es dir geht | 91 |
| 6 _____ Gut, das hat eine ganze Menge beschissener Muster offengelegt. Möchtest du damit aufhören? Ganz im Ernst? | 108 |
| 7 _____ Bist du bereit, ein neues Leben zu führen, bei dem es nicht nur um dich und deine frühere Scheiße geht? Das musst du sein! | 126 |

8 Mach dich bereit, dich bei allen für alles zu entschuldigen, was du mit deiner Scheiße angerichtet hast 142

9 Nun entschuldige dich – außer wenn dadurch alles noch schlimmer würde 152

10 Achte auf beschissene Gedanken und Verhaltensweisen und sei ehrlich, wenn so etwas passiert 176

11 Bleib in Verbindung mit deiner neuen Sichtweise 192

12 Nimm eine weniger selbstsüchtige Sicht auf das Leben ein, sei nett zu allen, hilf anderen Menschen, wenn du kannst 213

13 Wieder:Geburt 244

Zum Abschluss 257

Das 12-Schritte-Programm 265

Danksagung 286

Weitere Informationen 288

Literatur 292

Kommentare zum Buch 293

Über den Autor 296