



Emotions Anonymous
Selbsthilfegruppen
für emotionale Gesundheit

Herzlich willkommen in den EA - Selbsthilfegruppen

Wir laden Dich ein, wie wir zu entdecken, dass unsere EA-Gemeinschaften mit ihren wöchentlichen Meetings voll freundlicher Wärme sind - wichtig, um emotionale Gesundheit zu erlangen und zu erhalten ...

EA ist keine Gesprächsrunde, in der wir uns ständig unser Elend vor Augen halten, sondern ein Weg, auf dem wir lernen, uns davon zu lösen.

Unsere Gelassenheit kommt zum Teil daher, dass wir fähig werden, auch mit unseren ungelösten Problemen in Frieden zu leben ...

Wir bemühen uns um eine Atmosphäre von Verständnis und Annahme. Für uns ist nicht wichtig, wer Du bist oder was Du getan hast.

Du bist immer willkommen.

<http://www.emotionsanonymous.berlin>
EA-Info@emotionsanonymous.berlin
<http://www.ea-selbsthilfe.net>

Präambel

Emotions Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Wir sind mit keiner Sekte, Konfession, politischen Partei oder Organisation verbunden und erhalten uns selbst nur durch freiwillige Spenden.

Wir kommen zu Meetings zusammen, um mit Hilfe des von den Anonymen Alkoholikern übernommenen Programms eine neue Lebensweise zu lernen und zu üben.

Wir können in den Meetings alles sagen und haben die Gewissheit, dass das Gesagte unter uns bleibt. Wir respektieren die Anonymität eines jeden und stellen keine Fragen.

Wir urteilen und argumentieren nicht.

Wir machen auch keine Vorschriften in persönlichen Dingen. Jeder hat seine Meinung und kann diese im Meeting mitteilen.

„Experten“ sind wir nur in unseren persönlichen Erfahrungen und darin, wie wir versuchen, nach dem Programm zu leben, wie das Programm auf uns wirkt und wie EA uns hilft. Wir besuchen die Meetings nur um unsertwillen, um uns selbst zu helfen, nicht aus anderen Gründen oder einer anderen Person zuliebe. Unser gemeinsames Wohlergehen steht an erster Stelle.

Jeder hilft jedem und unser einziges Ziel ist, uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Spendenkonto: EA-Selbsthilfe e.V.

IBAN: DE30 5139 0000 0031 7520 00
BIC: VBMHDE33

Emotions Anonymous



Selbsthilfegruppen für
emotionale Gesundheit

**Meetings
in
Berlin und Potsdam**

Stand: August 2016

EA-Meetings in Berlin und Potsdam

Meeting-Anderungen bitte melden an:
Tel. (030) 555 23 161 oder mail16@gmx.net

Die EA-Meetings finden oft auch an den Feiertagen statt.



Montag

19:00-20:30 Uhr

**Nachbarschaftsheim
Neukölln e.V.** (EG)
Schierker Strasse. 53
12051 Berlin-Neukölln
S + U-Bhf. Neukölln
Bus: 277, 377
(bis Emser Str.)

Christoph
0176 -
50 22 37 37

Donnerstag

18:00-19:30 Uhr



wöchentliches
Schrittemeeting

nicht an Feiertagen

**Mehr-Generationen-
Haus**

Wassertorstraße 48
Rechter Eingang, 1. Etg.
Raum 110

10969 Berlin-Kreuzberg
U-Bhf. Prinzenstr., Bus 140

Diana
692 47 43

Montag

18:00-19:30 Uhr

nicht an Feiertagen

SEKIS Potsdam
Hermann-Elflein-Str. 11
14467 Potsdam
Tram: 94 bis Luisenpl. Süd
Bus: 695 bis Luisenpl. Ost
638 bis Oranienburger Str.

Freitag

18:00-20:00 Uhr



Jeden ersten Freitag
im Monat:
Schrittemeeting

Martin Luther Gemeinde
1. Etage
Fuldastraße 50
12045 Berlin-Neukölln
U-Bhf. Rathaus Neukölln,
Bus 104, 166, M41

Marianne
0177 -
33 99 308

Dienstag

18:00-20:00 Uhr



wöchentliches
Schrittemeeting

StadtRand GmbH
Perleberger Straße 44
10559 Bln.-Moabit
U-Bhf. Birkenstraße,
Bus 101, 123, 187, 245
M27

Ruth
39 74 24 86

Samstag

15:30-17:00 Uhr

Café Lichtblick

2. Etage
Tempelhofer Damm 133
12099 Berlin-Tempelhof
S + U-Bhf. Tempelhof
Bus 140, 184, 246, M46

Günter
322 53 31
0163-
68 744 29

Samstags-Meeting@emotionsanonymous.berlin

Mittwoch

17:30-19:15 Uhr



Jeden 1. Mi. im Monat
Schrittemeeting

nicht an Feiertagen

Haus der Gesundheit
Raum 225, 2. Etage
Reinickendorfer Str. 60B
13347 Berlin-Wedding
U-Bhf. Nauener Platz,
Tram: M13, 50
Bus: 247, 327
bis Luise-Schröder-Platz

Karin
851 27 29

Sonntag

17:00-19:00 Uhr



Jeden letzten Sonntag
im Monat:
Schrittemeeting

**Nachbarschaftsheim
Friedenau**

Holsteinische Straße 30
1. Etage, Raum 1.23
12161 Berlin-Steglitz
U-Bhf. Walther-Schreiber-Pl.
S-Bhf. Feuerbachstraße,
Bus 181, 186, 246, 282, 285
M48, M76, M82, M85, X76

Manfred
60 94 52 55

Reinhard
555 23 161

Sonntags-Meeting@emotionsanonymous.berlin

Donnerstag

Frauenmeeting

10:30-12:00 Uhr



**Landesstelle Berlin
für Suchtgefahren**
Gierkezeile 39
**10585 Berlin-
Charlottenburg**
U-Bhf. Richard-Wagner-Pl.
Bus M45

Karin
851 27 29

Mechthild
84 72 00 45

EA-Kontaktstelle:

Für Fragen jeder Art sind wir erreichbar ...
... per Mail unter: kontaktstelle@EA-Selbsthilfe.net
... per Telefon unter: +49 6031 160 4 168
(Donnerstags von 19-21 Uhr, sonst AB)

Emotions Anonymous (EA) ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen aus allen Berufen und Gesellschaftsschichten, die sich in regelmäßigen wöchentlichen Meetings immer wieder treffen, um ihre emotionalen (seelischen) Probleme zu lösen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, emotional gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

Die meisten von uns sind in Lebenskrisen, wie Trennung, Verlust eines Menschen, schweren Konflikten am Arbeitsplatz, Schwierigkeiten in ihrer Beziehung oder in der Familie zu EA gekommen. Mit der Zeit stellte sich heraus, dass die Ursachen nicht nur in den Umständen lagen, die zu diesen Lebenskrisen führten, sondern auch bei den Betroffenen selbst zu finden waren. Diese Ursachen können zu Ängsten, Depressionen, Neurosen, Süchten oder zwanghaftem Verhalten führen, oft begleitet von medizinisch nicht erklärbareren Körpersymptomen.

In dieser Not haben sich Menschen zusammengefunden, um mit Hilfe des abgewandelten Zwölf-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker (AA) ihre Probleme anzugehen.