

Einführung in die vierte Auflage	8
Vorwort.....	9
Vorwort der Übersetzer	10

Kapitel I **11**

Eine Einladung zur Genesung

Wer sind wir?	11
Unsere Geschichte.....	12
Wer kommt zur RCA?.....	13
Unsere Philosophie	14
Die RCA Philosophie als Text zum Lesen in der Gruppe	16
Merkmale funktionaler und dysfunktionaler Paare.....	18
Zugehörigkeit bei RCA	20
Herausforderungen in Paarbeziehungen	22

Kapitel II **23**

Ein Leitfaden für die 12 Schritte von RCA

Die Schritte gemeinsam arbeiten	23
Mustervertrag.....	25
Eine Höhere Macht in die Schrittarbeit einladen	26
Fragen zur Schrittarbeit.....	26
Erster Schritt	27
Zweiter Schritt.....	30
Dritter Schritt	32

Vierter Schritt.....	34
Fünfter Schritt	37
Sechster Schritt	38
Siebter Schritt.....	40
Achter Schritt	41
Neunter Schritt.....	44
Zehnter Schritt.....	46
Elfter Schritt.....	48
Zwölfter Schritt.....	50

Kapitel III 53

RCA-Gruppen und -Meetings

Warum sind Meetings so wichtig?.....	53
Dem Programm eine Chance geben.....	54
Intimitäts-Rückschlag	54
Teilen in Meetings.....	54
Diversität bei den Meetings	55
Ein sicheres Umfeld in den Meetings schaffen.....	55
Einhalten des Sicherheitsleitfadens	57
Den RCA-Fokus im Auge behalten	57
Unseren Meetingsablauf planen.....	57
Vorgeschlagener Meetingsablauf	59
Lesevorschläge für das Meeting	63
Präambel.....	63
Wie RCA funktioniert – Teil I.....	64
Die Zwölf Schritte von RCA.....	65
Wie RCA funktioniert – Teil II.....	66
Der RCA-Sicherheitsleitfaden	67
Die 12 Traditionen von RCA	68

RCA-Werkzeuge der Genesung	69
Abschlusstexte	71
Die Versprechen von RCA	71
Verbundenheitsgebet	72
Gelassenheitsgebet für Paare	72
Vorgeschlagene Meetingsthemen.....	73
Die Entwicklung von RCA-Gruppen.....	84
Ein fundiertes Gruppengewissen: Wie wird RCA geführt?	84
Wie unterscheidet sich das Gruppengewissen?.....	85
Wie wichtig ist das Wort „fundiert“?	86
Wie kommt eine Gruppe zu Fundiertheit?	86
Das Vorgehen, um das Gruppengewissen zu bilden	87
Schwierigkeiten und Probleme beim Gruppengewissen-Prozess	88
Empfehlungen für den Erfolg Eurer Gruppe	88
Eine vorgeschlagene Checkliste für das Wachstum von Meetings ...	89
Arbeitsmeetings	91
Empfehlungen für den Ablauf von Arbeitsmeetings.....	91
Gruppeninventur	93
Die Gruppe als Sponsor in den monatlichen Schritte-Workshops	94
Monatlicher RCA Schritte-Workshop Meetingsablauf.....	95
Die Zwölf Traditionen von RCA (lange Fassung)	96
Erste Tradition	96
Zweite Tradition	97
Dritte Tradition.....	99
Vierte Tradition	100
Fünfte Tradition.....	101
Sechste Tradition.....	102
Siebte Tradition	103
Achte Tradition	104
Neunte Tradition	105

Zehnte Tradition.....	106
Elfte Tradition	106
Zwölfte Tradition.....	107

Kapitel IV **109**

Heilung für Paarbeziehungen

Sponsorschaft.....	109
Was ist ein Sponsorpaar?	109
Die Geschenke der Sponsorschaft.....	110
Hürden auf dem Weg zu den Geschenken der Sponsorschaft.....	111
Wahl des Sponsorpaars	113
Die Arbeit mit unserem Sponsorpaar	114
Mit anderen arbeiten	115
Vorschläge für die Arbeit mit einem anderen Paar.....	116
RCA-Werkzeuge der Genesung	118

Kapitel V **125**

Paar-Geschichten

Mark und Deb	126
Dave und Mary.....	137
Beth und Stephen	141
Jack und Deb	162
Berit und Björn.....	165

Kapitel VI **173**

52 Tagesmeditationen für Paargenesung

1. Zeit für Intimität schaffen	173
--------------------------------------	-----

2. Bedarf nach Gemeinschaft	174
3. Paarscham	175
4. Selbstbild unserer Paarbeziehung	176
5. Herkunftsfamilie	177
6. Spiritualität und Verletzlichkeit.....	178
7. Unterstützung	179
8. Dem Partner die Schuld zuschieben.....	180
9. Unlösbare Probleme.....	181
10. Stress	182
11. Sich bemühen und verstehen.....	183
12. Gegenseitige Abhängigkeit	184
13. Verzweiflung	185
14. Sinnlichkeit	186
15. Hilfe annehmen	187
16. Gesunde Lebensweise	188
17. Perspektive	189
18. Offenheit und Annahme	190
19. Intimität und Risikobereitschaft.....	191
20. Die Kämpfe unseres Partners miterleben.....	192
21. Der Realität ins Auge sehen	193
22. Konflikt	194
23. Schmerzen aushalten.....	195
24. Für körperliche Gesundheit sorgen	196
25. Annahme und Heilung	197
26. Treue.....	198
27. Machtlosigkeit.....	199
28. Gegenseitiger Respekt.....	200
29. Gleichwertigkeit.....	201
30. Erneuerung und Wagnis	202
31. Zwölf-Schritte-Arbeit ist spirituelle Arbeit.....	203

32. Leben in Gelassenheit	204
33. Verantwortung übernehmen statt Schuld zuzuweisen	205
34. Den wunden Punkt treffen und auf die Palme bringen	207
35. Dankbarkeit	209
36. Ein Programm der Tat	211
37. Aufhören mit der Verleugnung	213
38. Das RCA-Paradox: Verbindlichkeit bringt Freiheit	215
39. Konflikt als Weg zur Genesung	216
40. Unsere Unterschiede wertschätzen	218
41. Ärger und Groll	219
42. Verzweiflung loslassen	221
43. Enttäuschung	222
44. Paarbeziehung	224
45. Spaß	226
46. Auf Kontrolle verzichten	227
47. Geld	228
48. Dienst ist Therapie	230
49. Der Mut, verletzlich zu sein	232
50. Den „kritische Elternteil“ zähmen	234
51. Gleichgewicht und Stabilität: Der dreibeinige Schemel	236
52. Paare auf einem spirituellen Weg	237

Kapitel VII

239

Gastansprachen

Gastansprache anlässlich der ersten RCA-Convention	239
Gastansprache anlässlich der RCA Convention 2002	256
Gastansprache anlässlich der RCA-Convention 2009	259

Anhang

277

Die Sprache von RCA.....	277
Ausdrücke und Redewendungen, die du in Meetings hören wirst..	277
Verträge und schriftliche Vereinbarungen.....	282