

# Informationen zu den Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker in Essen, Duisburg, Krefeld, Düsseldorf

---

In den Zeiten der eingeschränkten persönlichen sozialen Kontakte setzen wir die vier (s.u.) Meetings der „12 Schritte zur Nüchternheit“ Gruppe der Anonymen Alkoholiker in Essen, Duisburg, Krefeld und Düsseldorf Online fort.

## Zeiten

Die Meetings werden zu den Zeiten durchgeführt werden, an denen sonst die Face-To-Face (f2f) Meetings stattgefunden hätten.

Das heißt:

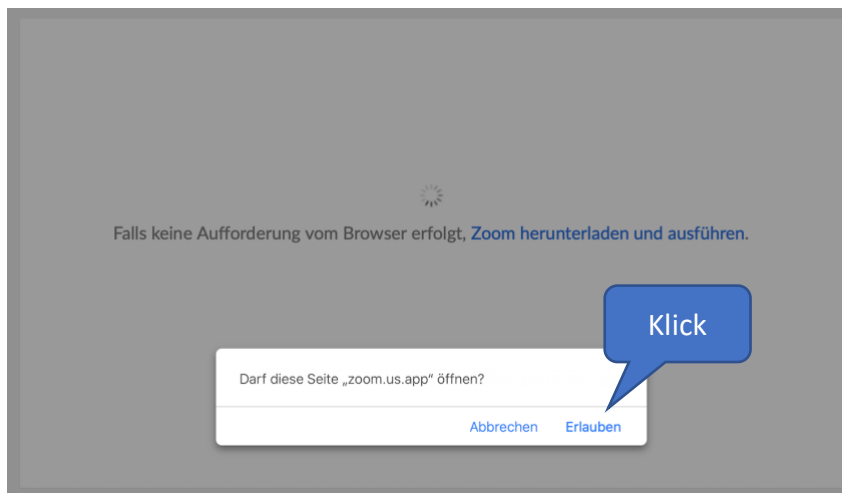
<b>Sonntags</b>	<b>16:00 – 17.00 Uhr</b>
<b>Montags</b>	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Mittwochs</b>	<b>20:00 – 21:00 Uhr</b>
<b>Freitags</b>	<b>19:30 – 20:30 Uhr</b>

## Teilnehmen

Um teil zu nehmen, bitte folgenden Link verwenden:

<https://zoom.us/j/4479785390>

Du siehst dann folgendes Fenster:



# Informationen zu den Online-Meetings der Anonymen Alkoholiker in Essen, Duisburg, Krefeld, Düsseldorf

---

... und dann dieses:



Das war's schon 😊

## Ablauf und Rollen

Das Online-Meeting orientiert sich an Struktur und Ablauf des Face-To-Face (f2f) -Meetings:  
Es gibt

- die Chair-Person (Leiter),
- bei Sprecher-Meetings den/die Sprecher\*in,
- die Fellows, die unsere Texte vorlesen und
- zusätzlich den Technical Host /TechHost der/die das Online-Meeting technisch betreut.

Der Meeting-Sprecher liest zu Beginn den Format-Text vor.  
Die Präambel, „Wie es funktioniert“, die „12 Traditionen“ und die „Versprechen“ werden im ZOOM Fenster zur Verfügung gestellt.

Der Chair führt den/die Sprecher\*in ein, der/die, wie im f2f-Meeting, 20 Min. seinen/ihren Share hält.  
In einem Literaturmeeting wird aus dem Blauen Buch reihum gelesen. Dazu wird individuell ein Blaues Buch verwendet oder aus dem Blauen Buch von der AA Web-Seite <https://www.anonyme-alkoholiker.de/publikationen/literatur/blaubesbuch/> gelesen.  
Danach wird das Meeting zum Teilen eröffnet.

Unsere Rednerreihenfolge funktioniert nach dem Prinzip „jump in“, d.h., du teilst drauf los, sobald die/derjenige, vor dir sein Reden beendet hat. Es gibt eine Redezeitbegrenzung, Erstmeldung geht vor Folgemeldung

Generell haben alle ihr Mikrofon stummgeschaltet, nur wer spricht hat sein Mikrofon an. Zum Abschluss wird dann aber das Gelassenheitsgebet gemeinsam gesprochen.

Wir benutzen Headsets (vermeidet Rückkopplung).

Bitte auch alles andere was die Bandbreite deines Internetanschlusses belastet, während des Meetings ausschalten.

Vielen Dank und Gute 24 Stunden!