

****Stap 10 Belscript - VOORBEELD****

Beller één:

Hallo, dit is _____.

Laat ik beginnen met het derde stap gebed; als je wilt, nodig ik je uit om het met mee hardop uit te spreken.

God, wij geven ons aan U over; om met ons te bouwen en te doen wat U wilt. Verlos ons van de slavernij van het zelf, zodat wij Uw wil beter kunnen doen. Neem onze moeilijkheden weg, zodat de overwinning erover, voor hen die wij willen helpen, mag getuigen van Uw kracht, Uw liefde en Uw levenswijze. Mogen wij altijd Uw wil doen.

Oké, ik heb een wrok (wrok hebben is een gevoel van verbitterheid dat kan leiden tot een verlangen naar wraak en komt voort uit negatieve emoties zoals jaloezie, verdriet, woede, frustratie en angst)

Ik ben boos op, of voel wrok jegens _____.

De reden voor deze gevoelens is: _____. (Maximaal 19 woorden).

Deze wrok beïnvloedt mijn:

- ☐ Zelfvertrouwen
- ☐ Gevoel van stabiliteit en zekerheid
- ☐ Ambities
- ☐ Persoonlijke relaties
- ☐ Seksuele relaties
- ☐ Er is een angst bij betrokken

Als de persoon jou gekwetst of beledigd heeft, zeg dan dit gebed of pas het aan indien nodig:

God, _____ is geestelijk ziek. Hoe kan ik hen helpen? God, neem mijn woede en frustratie weg. Help mij om vergelding of ruzie te vermijden. Uw wil geschiede.

Of zeg dit wrokgebed:

God, ik heb een wrok jegens _____. Help mij om _____ dezelfde tolerantie, medelijden en geduld te tonen die ik ook zou voelen ten aanzien van een zieke vriend. Help mij vergelding of ruzie te vermijden. Uw wil, niet de mijne, geschiede.

Ik ben egoïstisch omdat ik

1. Probeer de regisseur te zijn in mijn leven of dat van anderen en het leven in het algemeen en de mensen om me heen volgen mijn script niet
2. De mening, problemen of behoeften van anderen niet zie
3. Dingen alleen op mijn manier wil accepteren of dingen zelfs helemaal niet wil accepteren. Ik verzet me tegen wat het leven brengt of verzet me tegen de realiteit.
4. Speciale behandeling willen
5. Anderen willen controleren of domineren
6. De beste willen zijn/denken dat ik beter ben
7. Denken dat anderen jaloers zijn
8. Willen dat anderen zijn of zich gedragen zoals ik
9. Gierig, hebberig of bezitterig zijn
10. Meer willen dan mijn deel
11. Reageren vanuit zelfhaat/zelfrechtvaardigheid
12. Te veel bezig zijn met mijzelf, mijn behoeften, mijn verlangens
13. Proberen te controleren hoe mensen mij zien (imago-management)/er goed uit willen zien en geliefd willen worden

Verwijder dingen die niet van toepassing zijn en vermeld aan je stap 10 partner alle aspecten die op jou van toepassing zijn uit de lijst. Voeg persoonlijke inzichten toe die het beste beschrijven hoe je je in deze situatie egoïstisch gedragen hebt.

Ik ben oneerlijk omdat ik _____.

1. Niet zie of toegeef waar ik fout zit
2. Een superieure houding aanneem; denk dat ik beter ben
3. Anderen of omstandigheden de schuld geef van mijn problemen
4. Niet toegeef waar ik hetzelfde/soortgelijks heb gedaan
5. Gevoelens of ideeën niet uitspreek/motieven niet duidelijk zuiver zijn
6. Lieg/bedrieg/steel/regels overtreed/de realiteit of de feiten verbergen/de waarheid verdraaien of de feiten niet onder ogen zien
7. Koppig vasthouden aan onjuiste overtuigingen zoals...
8. Tegen mezelf liegen/mezelf dingen wijs maken die niet waar zijn, zoals... (bijv. Mijn sereniteit is afhankelijk van anderen of omstandigheden in plaats van mijn relatie met mijn Hogere Macht)
9. Verhalen, gedachten, enzovoort overdrijf of bagatelliseer
10. Perfectionistisch ben
11. Hoge verwachtingen hebben ten aanzien van anderen en verwachten dat anderen zich gedragen zoals het jou uitkomt maar waarbij anderen niet volledig zichzelf kunnen zijn
12. Mezelf schade berokken/onrecht aandoe door mezelf dingen wijs te maken die niet waar zijn, zoals..... maar de waarheid is.....

13. Ik doe alsof ik beter weet dan hun Hogere Macht hoe anderen zich moeten gedragen. Maar in werkelijkheid heb ik geen idee hoe ze zich moeten gedragen in lijn met de wensen en doelen van hun Hogere Macht.
14. Ik weet beter dan God hoe het leven er uit moet zien en dit zou niet moeten gebeuren! Maar ik moet toegeven dat ik en deze situatie onderdeel zijn van een groter geheel en ik heb geen idee wat er allemaal in mijn leven en in het leven van anderen moet gebeuren omdat ik het grotere geheel simpelweg niet kan bevatten.
15. _____ moet veranderen voordat ik gelukkig, in vrede kan leven of mezelf kan accepteren. Maar de waarheid is dat mijn vrede en geluk alleen afhankelijk zijn van de liefdevolle aanwezigheid van mijn Hogere Macht in mijn leven.
16. Ik heb geen keus; ik moet hier boos over zijn! De werkelijkheid is dat ik wel degelijk een keus heb en dat ik helemaal niet boos hoeft te zijn. Mijn reactie en houding zijn volledig mijn keuze, hoe ik me voel en uit is mijn verantwoordelijkheid en mijn vrije wil.
17. _____ is de reden dat ik boos ben; maar de waarheid is dat mijn **gedachten** over _____ me boos en gefrustreerd doen zijn.
18. Ik dacht dat het betekende dat maar na het aan mijn Hogere Macht te hebben gevraagd, begrijp ik dat in werkelijkheid ...

*Verwijder de dingen die niet van toepassing zijn en laat de dingen staan die van toepassing zijn op de situatie en waarom jij denkt dat je niet eerlijk bent tegenover jezelf en je Hogere Macht. Let er in dit gedeelte op dat wat je jezelf vertelt niet altijd **waar** hoeft te zijn. Let op kleine dingen en situaties en bekijk ze objectief en zonder oordeel. Realiseer je dat je soms dingen voor waar aanneemt en door het in je hoofd voortdurend te herhalen het de nieuwe werkelijkheid en waarheid wordt; misschien heb je de situatie al jaren in dat licht gezien, misschien al wel zo lang als je je kan herinneren. Pauzeer even, ontdek wat je jezelf vertelt over deze situatie of over deze persoon dat misschien niet waar is. Schrijf het op. Vraag je Hogere Macht naar de waarheid en schrijf op wat je hoort of wat er in je op komt.*

Aan het einde van dit gedeelte staat: "Ik dacht dat het betekende ...". Hier pauzeren we even en vragen we ons af wat we nu daadwerkelijk van deze situatie afweten en of het mogelijk is dat we er helemaal naast zitten en dat er ook een andere uitleg mogelijk is. Bijvoorbeeld: Ik dacht dat het betekende dat mijn partner niet van me houdt. Ik heb het gevoel dat ze denken dat ik dom ben. Ik ben ervan overtuigd dat ze achter mijn rug om over me praten.

Pauzeer even en vraag je Hogere Macht of dit de waarheid is. Luister naar de reactie van je Hogere Macht en schrijf de waarheid op die je nu van je Hogere Macht hoort. Bijvoorbeeld: De waarheid is dat mijn man heel veel van me houdt, maar hij reageert anders dan ik wanneer hij overvallen wordt met vragen in de vroege ochtend en nog slaperig is. De waarheid is dat ik geen idee heb wat andere mensen denken of zeggen over mij, en de enige mening die er toe doet, is de mening van mijn Hogere Macht.

Kortom: het kan je herstel helpen om dagelijks even stil te staan en je af te vragen of er beweringen zijn waarvan we onszelf vertellen dat ze waar zijn. Door te focussen op wat je Hogere Macht van jou zou verwachten kan je jezelf open stellen voor een nieuwe interpretatie van de situatie.

Ik ben zelfzuchtig omdat ik _____.

1. Probeer anderen of mijn Hogere Macht te bespelen en mijn wil op te dringen.
2. Manipuleer anderen om te doen wat ik wil.
3. Vergelijk mezelf en gedraag me inferieur/superieur
4. Probeer anderen of omstandigheden te controleren – ik denk dat het mijn taak is om ze te veranderen!
5. Roddel en praat achter de rug om van mensen, ik heb vooroordelen en denk in stereotypen
6. Hou vast aan wrok
7. Handel zodat ik me goed voel en ongemak uit de weg kan gaan, ik dwing mijn eigen oplossing af, in plaats van me over te geven aan de wil van mijn Hogere Macht en te accepteren dat het misschien de bedoeling is dat ik ongemak, woede of verdriet voel.
8. Zoek mezelf in anderen of ik volg anderen doelloos
9. Haal mijn waarde uit het gedrag of de meningen van anderen in plaats van uit mijn Hogere Macht
10. Mijn veiligheid zoek ik bij anderen of omstandigheden in plaats van bij mijn Hogere Macht
11. Ik probeer een leegte op te vullen – die eigenlijk alleen door God kan worden gevuld
12. Verlang naar de ervaring van iemand anders en vergelijk mijn eigen leven met dat van anderen
13. Negeer de behoeften van anderen
14. Schuif mijn verantwoordelijkheid voor mijn houding en mijn reactie af op gebeurtenissen, omstandigheden of anderen, met andere woorden: ik geef anderen de schuld van het feit dat ik bijv. chagrijnig reageer, maar hoe ik reageer is mijn eigen keuze en verantwoordelijkheid
15. Wil wraak nemen als ik niet krijg wat ik wil
16. Trek me terug als ik niet krijg wat ik wil en denken dat ik nooit gelukkig kan zijn totdat al mijn eisen zijn vervuld
17. Anderen intern of extern kleineren om mezelf op te bouwen en beter te doen voelen
18. Anderen en omstandigheden voorwaardelijk te laten zijn voor mijn geluk, zekerheid en veiligheid terwijl in werkelijk mijn geluk, zekerheid en veiligheid komt van mijn Hogere Macht
19. Ik neem de rol aan van slachtoffer of beschermer of doe alsof ik de reddende engel ben

Verwijder dingen die niet van toepassing zijn. Lees de lijst door en voeg eventueel extra dingen toe die niet in de lijst staan. Probeer de dingen vanuit een andere ooghoek te bekijken en wees eerlijk en bekijk of jij in deze situatie zelfzuchtig bent geweest.

Ik ben bang voor _____.

1. Meningen/kritiek van mensen
2. Schaarste – niet genoeg tijd/geld/energie/liefde
3. Afwijzing/verlating/eenzaamheid
4. Verlies/lichamelijk letsel/lijden/misbruik/dood
5. Niet in staat zijn om iets/iemand te controleren/veranderen
6. Mijn minderwaardigheid/ontoereikendheid/overweldigd raken/machteloosheid
7. Ik ben niet genoeg/ik ben niet goed genoeg/ik heb niet genoeg gedaan
8. Gezonde grenzen stellen
9. Ideeën/gevoelens uiten
10. Ik ben bang om enkel op God te vertrouwen voor mijn gevoel van gemak en comfort/veiligheid/zekerheid/waarde of zelfrespect
11. Vastlopen en ongemak voelen, ik ben bang om me gevangen te voelen
12. Mezelf volledig bloot te geven en openheid van zake te doen, ik ben bang om schaamte voelen
13. Toekomst/leven in een staat van naderend onheil/bang dat ik me nooit beter zal voelen

Noem alle manieren waarop je bang bent die je in dit gedeelte vindt. Voeg eventuele andere manieren toe waarop je bang bent die niet in de lijst staan.

Ik ben achteloos en onattent omdat _____.

1. Ik behandel mezelf niet met respect?
2. Ik veroorzaak onnadenkend pijn of ongemak bij anderen.
3. Ik heb er niet over nagedacht dat... (vraag om de situatie/persoon meer te zien zoals je Hogere Macht de situatie/persoon ziet).

Hier kijken we hoe we onachtzaam zijn geweest ten opzichte van onszelf, anderen of Gods perspectief. We pauzeren en vragen om de situatie meer te zien zoals je Hogere Macht die ziet en schrijven alles op wat in je opkomt. Vraag dan om de persoon meer te zien zoals God hem of haar ziet en schrijf elk inzicht op dat in je opkomt.

Voorbeeld: Wanneer ik pauzeer en vraag om deze persoon meer te zien zoals God hem of haar ziet, word ik me ervan bewust dat hij of zij, net als ik, een kostbaar kind van God is, maar dat hij of zij verloren is in zijn of haar eigen ziekte en meer lijdt dan ik weet. Ik kan compassie met hem of haar hebben, net zoals ik compassie met mezelf kan hebben. Nog een voorbeeld: Wanneer ik pauzeer en vraag om deze situatie meer te zien zoals God die ziet, word ik me ervan bewust dat dit geen kwestie van leven of dood is en dat God zich hier helemaal geen zorgen over maakt.

We kunnen er gerust van uitgaan dat er in vrijwel elke wrok een angst verborgen zit. Nadat je je wrok formulier hebt ingevuld, vraag je jezelf af: "Welke angst ligt aan deze wrok ten grondslag? Waar ben ik nu eigenlijk het meest bang voor? Wat is je diepste angst?" Schrijf dat op.

Kijkend naar mijn Angst formulier:

Ik ben bang voor _____.

Beschrijf in een paar woorden of een korte zin waar je het meest bang voor bent. Je kan hiervoor het Angst formulier van stap 4 voor gebruiken.

Ik heb deze angst omdat _____ (19 woorden of minder).

Waar was mijn vertrouwen en van wie was ik afhankelijk?

Kies er een:

☐ Mijn oneindige God

☐ Mijn beperkte Zelf

Was het voldoende om alleen op je eigen persoonlijke kracht te vertrouwen? Kies er een:

☐ Ja of

☐ Nee

Zeg het Angst gebed:

"God, help mij mijn angsten los te laten en mijn focus te richten op Uw wil voor mij"

Mijn Hogere Macht zegt me

Wat zou God willen dat ik ben?

God wil dat ik

Pauzeer en vraag je Hogere Macht om leiding. Schrijf alles op wat in je opkomt. Nadat je hebt opgeschreven wat God wil dat je bent, kan het ook helpen om jezelf deze vraag te stellen:

"Als mijn Hogere Macht rechtstreeks tot mij zou spreken over deze kwestie, wat zou mijn Hogere Macht dan zeggen, wat voor een advies of feedback zou mijn Hogere Macht mij geven?"

Pauzeer en vraag je Hogere Macht om met je te spreken over deze situatie en schrijf alles op wat er in je opkomt. Dit is een goed moment om te oefenen met het Tweerichtingsgebed (stap 11) als je daar behoefte aan hebt.

Heb je iets goed te maken?

Wanneer je accepteerd dat je verkeerd zat of iemand hebt pijn gedaan kan je dit erkennen en verantwoordelijkheid nemen voor je daden. Dit kan verschillende vormen aannemen.

Direct goedmaken

Je neemt meteen verantwoordelijkheid voor je daden en de persoon die je hebt gekwetst confronteer je zo snel mogelijk. Enkele voorbeelden:

- Een dierbare oprechte excuses aanbieden,
- Persoonlijk een financiële schuld afbetalen als je iets van een ander hebt geleend of afgepakt
- Beschadigde eigendommen vervangen

Indirect de situatie goedmaken

Het kan zijn dat het te pijnlijk is voor de andere persoon om deze direct aan te spreken. Je kan dan dingen op een indirecte manier goedmaken. De focus is om je gedrag te herstellen die tot de pijnlijke situatie heeft geleid. Er zijn verschillende manieren om indirect goed te maken:

- Gezond leren communiceren in therapie
- Een brief schrijven om je excuses aan te bieden aan iemand die je emotioneel hebt gekwetst
- Vrijwilligerswerk doen of service doen, andere mensen sponsoren

Herstel door daden (in het engels 'Living Amends')

Soms is een verontschuldiging of excuus niet voldoende en je weet dat je de situatie alleen maar goed kan maken door ofwel subtiele of drastische veranderingen aan te brengen in je leven. Een continu herstel door daden betekent dat je je levensstijl ten goede verandert, elke dag weer. Misschien heb je de gevoelens van wrok niet uitgesproken en speelde alles zich alleen af in je hoofd. Toch kan je ook dan dingen goedmaken door jezelf af te vragen wie je in je omgeving kan helpen en waar je tot dienst kan zijn.

Na het doorlopen van deze stap 10 vraag ik mezelf: heb ik iets goed te maken?

[] Ja, ik moet de situatie goedmaken door ...

[] Nee.

Zo ja, geef dan kort aan wat je gaat doen.

Voorbeelden:

- Ik moet het direct goedmaken, dus ik ga mijn verontschuldigen aanbieden
- Ik heb het al goed gemaakt, ik heb sorry gezegd en heb vervolgens mijn hulp aangeboden bij

....

- Ik hoef niets goed te maken nodig; het speelde zich allemaal af in mijn hoofd en ik heb er nooit iets over gezegd.

- Ik herstel de situatie door daden door (bijv.) mijn dochter met respect en waardigheid te behandelen en haar zelf beslissingen te laten nemen en die dan ook onvoorwaardelijk te accepteren. Als de beslissingen anders zijn dan ik in mijn hoofd had, hou ik kritiek voor me maar ondersteun en support mijn dochter ongeacht de uitkomst

- Ik maak de situatie goed door te bidden voor of tijdens een meditatie mijn gedachten te laten gaan naar _____.

- Ik maak de situatie goed door twee weken lang het wrok gebed voor de ander uit te spreken, zie ook pagina 552 in het Grote Boek.

Ik ga nu resoluut mijn gedachten op iemand richten. Ik kan helpen door _____.

Voorbeelden: reik uit naar een fellow/fella, een familielid of buurman helpen.

Dat is alles wat ik heb. Ik zou graag/liever geen feedback ontvangen.

Als je om feedback hebt gevraagd zal je Step 10 partner eerst zijn of haar Hogere Macht om advies vragen over wat te zeggen en vervolgens in één of twee zinnen vriendelijke en opbouwende feedback geven. Dit zijn mogelijke voorbeelden:

- *Ik vond wat je zei over _____ leuk.*
- *Goed gedaan om te benoemen hoe je in deze situatie de regisseur speelde.*

Houd er rekening mee dat we liefdevolle luisteraars zijn – dat is ons geschenk aan onze partner. We proberen niet advies te geven, te repareren of problemen op te lossen.

Beller twee:

Hartelijk dank voor het delen van deze details. Ik vraag mijn Hogere Macht om advies over wat te zeggen en om hulp bij het geven van zinvolle feedback. Ik vond wat je zei over ... Het is geweldig hoe je ... hebt geïdentificeerd.

*Nadat beller twee feedback heeft gedeeld, reageert beller één simpelweg met:
"Bedankt voor deze feedback. Ik pas."*

Beller twee deelt nu zijn of haar wrok en/of angst.

Om het delen en de feedback te beëindigen, zegt beller twee:

Ik zal het gesprek afsluiten door het hardop uitspreken van het gebed van Stap 7. Als je wilt kan je het samen met mij zeggen:

Onze Schepper, wij zijn nu bereid ons helemaal aan u te geven, goed en slecht. Wij bidden dat u ieder karaktergebrek, dat onze bruikbaarheid voor u en onze medemensen in de weg staat, nu van ons wegneemt. Geef ons de kracht, terwijl we hier weggaan, om Uw wil te doen. Amen.

Kan je morgen op dezelfde tijd bellen? Oké, prima!
Tot ziens en tot morgen.

Bron: <https://12stepstogether.com/>

Gebruikt materiaal (met toestemming):

10th Step Call Script:

<https://12stepstogether.com/wp-content/uploads/2023/05/10th-Step-Call-Script.pdf>

10th Step Train (one page):

<https://nhh.quz.mybluehost.me/wp-content/uploads/2022/04/10th-Step-1-PGE-TRAIN.pdf>

Character Defect Sheet (CDS):

<https://nhh.quz.mybluehost.me/wp-content/uploads/2021/06/Revised-Character-Defects-Sheet-2-28-21.pdf>

©2025 - 12 Steps Together

Contact: <https://12stepstogether.com/contact-us/>

Belangrijk: Dit materiaal is niet officieel goedgekeurd door OA Nederland of OA Nederland Literatuur Commissie. Het materiaal is vertaald voor eigen gebruik en mag niet gebruikt worden voor commerciële doeleinden.