

- Deltager jeg i forretningsmøder og kommer jeg med forslag til forbedringer?
- Kan jeg acceptere uenighed og forskellige synspunkter på en godmodig og fredsommelig måde?
- Holder jeg fokus på Al-Anon ved at opretholde min anonymitet, hvis jeg også er medlem af et andet helbredelsesprogram?
- Melder jeg mig til, eller accepterer villigt, en servicepost i gruppen, som jeg er valgbar til, som fx litteraturansvarlig, kasserer eller grupperepræsentant?
- Er jeg forstående overfor, at private, personlige omstændigheder gør at nogle medlemmer begrænser deres servicearbejde i gruppen?
- Kritiserer jeg andre i gruppen eller sladrer om dem?

- Kritiserer og sladrer jeg om andre grupper?

- Gengiver jeg nogensinde noget som jeg har hørt på møder eller fra andre medlemmer uden for møderne?

- Kommunikerer jeg med andre medlemmer, for min egen helbredelse skyld og for at hjælpe andre, i stedet for at beklage mig og sladre?

- Byder jeg nykommere velkommen, taler med dem, foreslår Al-Anon-litteratur og tilbyder at de kan få mit telefonnummer eller gruppens telefonliste?

- Er jeg villig til at være sponsor? Er jeg for tiden sponsor for et andet medlem?

- Læser jeg Al-Anon-litteratur hver dag og anvender jeg principperne i mit daglige liv? Lader jeg gruppen vide hvilke bøger af Al-Anon's konferencegodkendte litteratur, der har hjulpet mig specielt meget, som en del af min deling på møderne?

- Holder jeg fokus på Al-Anon og på min egen helbredelse når jeg deler?
- Afbryder jeg eller fører en privat samtale mens et andet medlem taler?
- Lytter jeg nøje efter mødelederen og andre gruppemedlemmer?
- Undlader jeg at give andre medlemmer eller nykommere gode råd?
- Kommenterer jeg på andre medlemmers delinger?
- Prøver jeg at informere andre om fællesskabet, som behøver hjælp? Deltager jeg i gruppeservicearbejde?
- Når der opstår problemer i gruppen, fokuserer jeg så på problemet eller på løsningen?

- Er jeg villig til at støtte gruppens beslutninger, også når jeg er uenig i resultatet?

- Viser jeg interesse for gruppens medlemmers beretninger?