

## SPARK 003

(Matrix Code: **SPARK003.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Zwischenmenschliche Probleme ergeben sich aus der Erwartung, dass der Andere anders sein sollte als seine Box.

**VERTIEFUNG:** Wenn du aufhörst, von anderen zu erwarten, dass sie sich ändern, wirst du keine zwischenmenschlichen Probleme mehr haben. Das schließt Beziehungen zu deinen Kollegen, deinen Vorgesetzten, deinen Team-Mitgliedern, deinen Eltern, deinen Kindern, deinem Ehepartner und so weiter mit ein. Selbst wenn deine Erwartungen vollkommen gerechtfertigt sind, bindet dich deine Erwartung. Du könntest denken: „Wenn jemand Unordnung verursacht, erwarte ich von ihm, dass er sie wieder aufräumt!“ „Wenn mir jemand ein Versprechen gibt, erwarte ich von ihm, dass er sein Wort hält!“ „Wenn jemand eine Aufgabe übernimmt, erwarte ich, dass er dafür Verantwortung übernimmt!“ Diese Erwartungen scheinen sehr vernünftig zu sein. Aber ein Possibility Manager erkennt den Mechanismus von Erwartungen als eine von ihm selbst erzeugte Falle und kann es sich nicht länger leisten, dort hineinzutappen.

Die Falle der Erwartung ist folgende: Die Erwartung hält eine Fantasie für Realität. Die Menschen sind, was sie sind, und sie sind nicht, was sie nicht sind. Jeder von uns hat eine Box, und die Box ist die Box. Zu erwarten, dass Dinge anders sein sollten, ist eine Fantasie. So verlockend sie auch sein mag, eine Fantasie bleibt immer noch eine Fantasie.

Es stimmt, dass du nicht deine Box bist, und es stimmt auch, dass du mit deiner Box massiv identifiziert bist. Die Identität zu wechseln ist eine Spitzenfertigkeit im Possibility Management, die Training und Übung mit der gleichen Gewandtheit erfordert wie das Lernen, Auto zu fahren. Von einem Menschen zu erwarten, dass er anders handelt, als es ihm seine Box diktiert, ist genauso, als würde man in eine Mauer aus Ziegelsteinen fahren in der Erwartung, es sei eine Straße: möglich, aber nicht wahrscheinlich.

### EXPERIMENT:

**SPARK003.01** Wähle eine Beziehung aus, mit der du dieses Experiment machen willst. Sag der betreffenden Person nicht, was du tust. Beginne damit, deine Gedanken sehr aufmerksam zu beobachten und denke dann über diese Person nach. Achte auf die Geschichten, die du in deinem Verstand über diese Person erzeugt hast, und zwar als Folge davon, dass sie deine früheren Erwartungen an sie nicht erfüllt hat. Betrachte die Vorfälle, an die du dich erinnerst. Sei wachsam und spezifisch. Mach weiter, bis du die Qualitäten der Beziehung, die du durch Erwartungen geschaffen hast, komplett einschätzen kannst.

Nun erwäge, all deine Erwartungen an diese Person zurückzuziehen, eine nach der anderen. Stell dir vor, wie es wäre, diese Beziehung ohne Erwartungen zu führen. Wenn du aufhörst zu erwarten, dann ist das, was die andere Person tut, das, was sie tut, und du kannst mit der Person in der Gegenwart sein anstatt mit deinen unerfüllten Erwartungen über das, was sie tun oder nicht tun sollte.

Was würde die andere Person in einer Beziehung mit dir erleben, die vollkommen frei von deinen Erwartungen ist? Würde sie anfangen, sich akzeptiert zu fühlen? Würde sie anfangen, sich respektiert zu fühlen?

Wähle eine durchaus gerechtfertigte Erwartung aus, die du seit einiger Zeit an diese Person gestellt hast. Sag in einem passenden Moment (und dieser könnte sich erst ergeben, wenn du ihn bewusst herbeiführst) zu dieser Person: „Ich habe bisher von dir erwartet, dass du ...“, und vervollständige den Satz mit den Details deiner Erwartung. Dann sage: „Ich ziehe diese Erwartung für immer von dir zurück.“ Dann sag nichts mehr.

Beobachte genau, was passiert, sowohl bei dir als auch bei der anderen Person und eurer Beziehung. Ziehe in Erwägung, dieses Experiment mit weiteren Erwartungen und weiteren Personen durchzuführen.