

SPARK 023

(Matrix Code: **SPARK023.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du kannst verändern, wer du bist, indem du die Geschichten anderer Menschen über dich veränderst.

VERTIEFUNG: Es ist logisch zu denken, dass du derjenige bist, für den du dich hältst. Es ist vernünftig anzunehmen, dass du die beste Einschätzung deiner eigenen Eigenschaften hast, denn schließlich bist du ja derjenige mit der Innensicht. Du weißt, was sich in deinen intimsten Gedanken und Gefühlen abspielt, also würdest du denken, dass du der beste Beurteiler deines eigenen Charakters bist. So logisch und vernünftig das auch scheinen mag, es könnte sein, dass es nicht der Wahrheit entspricht.

Zu folgern, dass du der qualifizierteste Kritiker deines eigenen Charakters bist, lässt einen sehr wichtigen Faktor außer Acht. Der ignorierte Faktor ist, dass Menschen alle verrückt sind. Die meisten von uns tun mehr oder weniger so, als seien sie die meiste Zeit ungefährlich und geistig gesund. Doch die Vernünftigeits-Show, die wir aufsetzen, ist bloß an der Oberfläche, bloß eine Aufführung. Menschen sind viel zu komplex, subtil, multidimensional und energetisch dynamisch, um in irgendeinem imaginären Zustand der Vernunft, der mentalen Gesundheit, dem Glück oder der Perfektion zu verharren.

Lies zwischen den Zeilen oder sieh dir die biografischen Kellerleichen der Heiligsten aller Heiligen an und du wirst Psychosen und Neurosen entdecken, die ausreichen, um eine ganze Abteilung von Psychologen zu beschäftigen. Aber darum geht es nicht. Es geht darum, dass egal, was sonst noch bei diesen Menschen ablief, ihre Auswirkung auf die Menschen um sie herum in der Gesamtsumme extrem nutzbringend war. Eine Sache, die diese wundervollen Menschen wahrscheinlich gemeinsam hatten, war eine Bereitschaft, manchmal dem positiven Feedback ihrer Mitmenschen mehr zu vertrauen als ihrer eigenen Einschätzung von sich selbst. Obgleich sie sich selbst vielleicht als instabil, nicht vertrauenswürdig, wertlos, schizophren, schwach oder übertrieben zornig erlebt haben, waren sie bereit, ihre eigenen Fehler zu akzeptieren, um jenes Verhalten fortzuführen, das andere Menschen als heilsam und inspirierend erlebten. Du kannst das Gleiche tun. Lediglich deiner eigenen Einschätzung zu vertrauen, ob du einen wertvollen Beitrag für die Menschheit leistest oder nicht, könnte genau das sein, was dich davon abhält, einen wertvollen Beitrag für die Menschheit zu leisten.

Die Geschichte, die in Bezug auf dich wahr ist, ist die Geschichte, die aus dem Mund anderer Menschen über dich kommt. Wer du bist, ist das, was sich da drüben zeigt, wie dich andere Menschen erleben. Es spielt keine Rolle, welche Art von Geschichte deine Box in deinem eigenen Kopf über dich abspult. Wer du bist, wird durch den Spiegel der anderen Menschen reflektiert. Der Beweis, dass du dich geändert hast, wird sich darin zeigen, dass andere Menschen anders auf dich reagieren.

Du wirst wissen, dass du dich geändert hast, wenn sich die Erfahrung, die Andere mit dir machen, geändert hat, und du anfängst, anderes Feedback von ihnen zu bekommen. Du kannst ändern, auf welche Weise dich andere wahrnehmen, indem

du die Geschichten veränderst, die sie über dich erzeugen. Um die Geschichte einer anderen Person über dich zu verändern, brauchst du ihr nur neue Beweise zu liefern. Wenn sie neue Beweise hat, kann sie neue Geschichten über dich erfinden.

Um neue Beweise zu liefern, ist es erforderlich, dass du einige Eigenschaften deines Wesens änderst, denn es ist die Qualität deines Wesens, über die Geschichten gemacht werden. Wenn dich die Menschen zum Beispiel als verschlossen, überlegen, kalt, wertend oder isoliert wahrnehmen und du beschließt, dein Wesen zu verändern, indem du ihre Geschichten über dich änderst, dann musst du deine Wesenseigenschaften ändern.

Wie änderst du deine Wesenseigenschaften? Um etwas zu tun, von dem du nicht weißt, wie du es tun sollst, wendest du die Technik des Possibility Managements an, dich zuerst zu verpflichten, bevor du versuchst, dir alles zu überlegen. Beginne mit deiner Verpflichtung, deine Wesenseigenschaft zu verändern. Dann fang an zu experimentieren. Die Verpflichtung selbst erzeugt die Notwendigkeit, dass etwas Reales geschieht.

EXPERIMENT:

SPARK023.01 Fang an, eine Eigenschaft von dir zu wählen, die du gerne ändern würdest. Du könntest zum Beispiel „verschlossen“ wählen. Das Gegenteil von „verschlossen“ ist „offen und kontaktfreudig“. Beginne, dich dazu zu verpflichten, offen und kontaktfreudig zu sein, selbst wenn du keine Ahnung hast, wie das gehen soll. Dann erstelle eine Liste einiger Eigenheiten und Verhaltensweisen, die eine offene, kontaktfreudige Person deiner Vorstellung nach an den Tag legen würde. Zum Beispiel:

- Sie könnte Menschen direkt in die Augen sehen, länger als zwei Sekunden.
- Sie könnte sich entspannen und mit Menschen zusammen sein, ohne etwas Bestimmtes im Sinn zu haben.
- Ihr Gesicht könnte einen neutralen Ausdruck zeigen, keinen finsternen Blick oder Plastiklächeln.
- Sie könnte weniger sprechen und mehr zuhören, mitfühlende Akzeptanz ohne Kommentare zeigen, egal was sie hört.
- Sie könnte gelegentlich ungefragt persönliche Freuden oder Schwierigkeiten mitteilen, die sie am Tag hatte.
- Sie könnte in der Lage sein, augenblicklich die Hetze einzustellen und Zeit im Gespräch mit Menschen außerhalb ihres üblichen Freundeskreises zu verbringen.
- Sie könnte offen um Rat für wichtige Angelegenheiten bitten.
- Sie könnte aufrichtiges Interesse am Leben anderer Menschen haben.
- Und so weiter.

Dann verwendest du diese Ideen darüber, wie Offenheit aussieht, als persönliche Liste für Aktionsschritte und führst sie aus, plötzlich, alle auf einmal, ohne Grund oder Erklärung. Übernimm diese Verhaltensweisen, auch wenn sie sich anfangs ungelenkt oder befremdlich anfühlen. Führe sie aus, auch wenn du es nicht bist. (Denn natürlich bist du es nicht. Wären sie bereits Teil deines Verhaltensrepertoires, dann würdest du eine andere Wesenseigenschaft verändern!) Führe sie aus, als ob du es bist, als ob du bereits eine andere Wesensart hättest. Zeige das neue

Verhalten als bewusstes Theater, als hohes Drama, zum Zweck deiner eigenen Entwicklung.

Dein Detektor für deinen Erfolg ist die Art, wie andere Menschen dich betrachten und auf dich reagieren. Vertraue ihrer Reaktion auf dich mehr als deiner eigenen Wahrnehmung von dir. Du könntest dich befangen, verlegen oder unsicher fühlen. Du könntest das Gefühl haben, dass das, was du tust, total künstlich ist. Entnehme deine Hinweise den Geschichten anderer Menschen, die sie über dich erzählen, wie sie mit dir sprechen, wie sie mit anderen über dich sprechen. Wenn sich ihre Geschichten über dich ändern, hast du dich geändert.

Jedes Mal, wenn du dich dabei ertappst, dich auf die alte Art zu verhalten, fang einfach wieder an, dich so zu verhalten, wie du sein willst, ohne Selbstvorwurf, Analyse oder Kritik. Deine Verpflichtung besteht darin, so zu agieren, als seiest du bereits verändert, bis sich die Veränderung in dir stabilisiert und das Agieren kein Kraftaufwand mehr ist. Dich selbst zu geißeln erfüllt nicht diese Verpflichtung. Falls du denkst, dass du deiner neuen Verhaltensweise nicht verpflichtet sein kannst, dann tu einfach so, als seiest du verpflichtet. Tu so, als ob du die erwünschten Eigenschaften bereits hättest. Wenn du die Herausforderung dieses Experimentes ganz und gar annimmst, ist eine Sache garantiert – egal, was passiert, deine Tage werden nicht langweilig sein.