

SPARK 043

(Matrix Code: **SPARK043.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Stress ist die uneingestandene Angst, dass etwas, was du schon einmal erlebt hast, erneut geschehen wird.

VERTIEFUNG: Es gibt zwei Arten von Stress: körperlicher Stress und mental/emotionaler Boxstress. Du erfährst körperlichen Stress, wenn die dich umgebenden Bedingungen deine körperliche Toleranzschwelle überschreiten. Körperlicher Stress kann allmählich aufkommen, zum Beispiel durch das Brummen oder Flackern von Neonlicht, Zug- oder Flugzeuglärm, schlechte Körperhaltung, Überanstrengung der Augen, mangelhafte Ernährung, Dauerschmerz, Schlafmangel, Bewegungsmangel und so weiter. Körperlicher Stress kann auch plötzlich auftreten, zum Beispiel durch einen elektrischen Schlag, einen plötzlichen Sturz, Schnittwunden, Prellungen, laute scharfe Geräusche oder helle Blitze. Körperlicher Stress kann nie ganz vermieden werden, denn aus Sicht der kosmischen Akkupunktur brauchst du manchmal ein paar Schläge. Aber unnötigen körperlichen Stress zu minimieren ist einfach: Vermeide entweder die physischen Faktoren, die den Stress hervorrufen, oder verbessere deine Widerstandskraft, so dass sich die natürliche Toleranzschwelle deines Körpers erhöht.

Bei mental/emotionalem Stress ist das nicht ganz so einfach. Dennoch kann mental/emotionaler Stress im Gegensatz zu körperlichem Stress vollkommen vermieden werden, weil die Quelle von mental/emotionalem Stress nicht die „menschliche Hardware“, sondern die „menschliche Software“ ist. Die Ursachen für mental/emotionalen Stress sind so unterschiedlich und komplex wie der Entwurf jeder unserer Boxen. Die exakt gleichen Umstände können der einen Person Stress bereiten und der anderen Genuss. Denk zum Beispiel an professionelle öffentliche Redner. Für die meisten von uns ist es schlimmer, auf die Bühne gehen zu müssen und vor einem Publikum von skeptischen Fremden zu sprechen, als zu sterben. Doch irgendwie bereitet derselbe Umstand professionellen Rednern Vergnügen. Da die Erfahrung von Stress im Allgemeinen zu Konflikten und Zusammenbrüchen in Organisationen führt, muss ein Possibility Manager in der Lage sein, den Stress bis zu seinem Ursprung zurückzuverfolgen und von dort aus alternative Wege zu entwickeln.

Die Quelle von mental/emotionalem Stress ist Angst, die unbewusst erfahren wird. Du hast Angst, aber du weißt nicht, dass du sie fühlst. Eine interessante Facette von Angst ist, dass du alles, wovor du Angst hast, schon einmal erfahren hast. Daher weißt du es zu fürchten. Denk an ein Kind, das unvorsichtig in der Nähe eines heißen Ofens herumhantiert, weil es sich noch nie an einem Ofen verbrannt hat. Nachdem es sich verbrannt hat, hat es eine assoziierte Angst. Wenn du diese beiden Teile zusammenfügst, stellst du fest, dass mentaler/emotionaler Stress die uneingestandene Angst davor ist, dass dir etwas bereits Erlebtes noch einmal passiert. Das ist die Standardausführung der „menschlichen Software“.

Vom Standpunkt der weiterentwickelten menschlichen Software des Possibility Managements ist alles, was jetzt gerade geschieht, vorher *noch nie* geschehen. Dieser Umstand ist absolut einzigartig, völlig neu und total überraschend. Aus dieser

Sicht ist es unmöglich, eine beängstigende Geschichte mit Ist-Kleber zusammenzusetzen, weil du vorher noch nie eine Situation erlebt hast, die exakt so war, wie diese. Da jede Situation neu ist, kannst du keine Annahmen treffen oder Erwartungen haben. Du weißt noch nicht, wie es ausgehen wird. Indem du präzise wahrnimmst, was jetzt gerade geschieht, kannst du es als exakt das akzeptieren, was es ist, statt es für etwas zu halten, das du bereits kennst. Die Entscheidung, was ist, so anzunehmen, wie es ist, eröffnet die Möglichkeit, dass etwas völlig anderes als das, was jetzt gerade passiert, im nächsten Moment passieren könnte. Befreit von automatischen Assoziationen legt sich die Angst, und damit auch der Stress.

EXPERIMENT:

SPARK043.01 Lies das folgende Szenarium durch und probiere es dann selbst aus. Stell dir vor, du fühlst dich jedes Mal gestresst, wenn du an eine bestimmte Person denkst oder in ihrer Nähe bist, zum Beispiel ein Vorgesetzter, eine Kollegin oder ein Verwandter, vielleicht sogar eines deiner Kinder. Das ist kein physischer Stress, den du fühlst. Das ist mental/emotionaler Boxstress, weil dieser Stress einzig und allein aus deinen Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen und Projektionen entsteht.

Weil es kein physischer Stress ist, kann er gänzlich vermieden werden. Um mental/emotionalen Stress zu vermeiden, übernimmst du Verantwortung dafür, nicht die Annahme zu treffen, dass ein Moment genauso ist wie der nächste. Das bedeutet, dass die Person, die *jetzt*, in diesem Moment vor dir steht – obwohl du vielleicht erst vor ein paar Stunden, Minuten oder Sekunden das Verhalten der Person gesehen hast, das dich stresst – noch nie dagewesen ist. Sie ist vollkommen ursprünglich. Du weißt nicht von vornherein, wer sie ist. Selbst während einer Unterhaltung oder einem Treffen kann sie von einem Moment zum anderen völlig anders sein.

Das soll nicht heißen, dass sie anders sein *wird*. (Die Erwartung zu hegen, dass jemand anders sein wird, erzeugt genauso viel Stress wie anzunehmen, dass er der Gleiche bleiben wird). Es soll heißen, dass du den möglichen Raum dafür schaffst, dass die Person anders sein *könnte*, indem du nicht die Annahme triffst, dass du bereits weißt, wer sie ist. Dann ist das, was gerade geschieht, *niemals* zuvor geschehen. Du erhältst unbegrenzte Möglichkeiten, und Stress hat keine Chance. Dieser ganz und gar einzigartige Moment bietet dir Gelegenheiten, eine völlig andere Zukunft für dich selbst zu erschaffen. Statt das Opfer von wiederholtem mental/emotionalem Boxstress zu sein, wirst du zu einem Schöpfer mit außergewöhnlicher Bewegungsfreiheit und Ausdruckskraft.