

## SPARK 048

(Matrix Code: **SPARK048.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Wenn du keine Entscheidung treffen kannst, dann stellt sich ein Teil deiner Box tot.

**VERTIEFUNG:** Das Unvermögen, eine Entscheidung zu treffen, liegt entweder daran, dass du festgefahren oder verwirrt bist. Verwirrung und Zögern sind nicht zwingend notwendig. In den Zeiten, in denen du festgefahren oder verwirrt bist, siehst du keine andere Wahlmöglichkeit, als festgefahren oder verwirrt zu sein. Demzufolge hast du keine Ahnung, was du tun könntest, um aus der Klemme oder der Verwirrung herauszukommen. Das ist das Wesen der Klemme und Verwirrung. Mit diesem SPARK erlangst du drei Schlüssel.

**SCHLÜSSEL 1:** („Es gibt da einen Teil in dir“) Du hast Teile! Was bedeutet das: „Du hast Teile?“ Es bedeutet, dass selbst wenn du dich festgefahren oder verwirrt fühlst, du vermutlich mehr Möglichkeit besitzt, als du erkennst. Ein Teil deiner Box könnte zum Beispiel blind agieren. Aber deine Box hat andere Teile, die nicht blind sind. Du siehst in diesem Moment vielleicht keine anderen Möglichkeiten, weil du zufällig mit dem Teil deiner Box identifiziert bist, der blind ist. Da deine Box aber verschiedene Teile hat, könntest du deine Identität zu einem anderen Teil deiner Box wechseln, der unter den identischen Umständen jede Menge Klarheit und Möglichkeit sieht. Wie wechselst du die Identität zu diesem anderen Teil? Du setzt einige Verhaltensweisen in Gang, die diesem anderen Teil innewohnen. Es könnte zum Beispiel sein, dass der Teil mit Klarheit und Möglichkeit gerne tanzt oder turnt, reitet oder Fahrrad fährt. Oder dieser Teil kann singen oder Vorträge halten oder andere Menschen coachen, wenn diese festgefahren sind, oder er kann Improvisationstheater oder Kabarett spielen. Um die Identität zu wechseln, änderst du einfach dein Verhalten. Grundlos, selbst wenn du dich nicht danach fühlst, machst du etwas völlig anderes, was dem ermächtigten Teil entspringt. Tu so, als hättest du Klarheit und Möglichkeit, und das erweckt den klaren Teil deiner Box zum Leben.

**SCHLÜSSEL 2:** („Dich tot stellen“) Ein Teil deiner Box *stellt* sich tot. Er ist nicht wirklich tot. Er zeigt sich nur in diesem Moment tot. Wenn sich ein Teil tot stellt, dann stellt er sich aus einem bestimmten Grund tot. Wie schwach oder erfolglos das oberflächlich auch aussehen mag, die daraus resultierende Leblösigkeit ist das Ergebnis, das die Box absichtlich erschafft. Die Absicht der Box ist erfüllt, und die Absicht der Box ist nicht dumm. Irgendwann hast du eine intelligente Entscheidung getroffen, dir die Kraft zu nehmen, weil es dir für deine Überlebenschancen am optimalsten erschien. Dein eigenes Überleben zu sichern, ist eine noble Absicht. Ich wiederhole, dein eigenes Überleben zu sichern, ist eine noble Absicht. So nobel wie die Absicht deiner alten Technik auch sein mag, es könnte an der Zeit sein, die Situation noch einmal neu einzuschätzen. Du könntest es mit einer überholten Entscheidung zu tun haben, die unter Umständen getroffen wurde, die heute nicht mehr gültig sind. Um eine neue Entscheidung zu treffen, brauchst du nur zu dem Punkt zurückgehen, wo du die ursprüngliche Entscheidung getroffen hast, und dann eine neue Entscheidung treffen. Wie gelangst du an den Punkt, wo du die alte Entscheidung getroffen hast? Hier kommt SCHLÜSSEL 3 ins Spiel.

SCHLÜSSEL 3: („Keine Entscheidung treffen können“) Wende die Technik aus dem Possibility Management an: Das Problem ist die Lösung. Sie liefert dir das folgende Experiment!

#### **EXPERIMENT:**

**SPARK048.01** Zu entscheiden, dass sich ein Teil deiner Box tot stellt, auch wenn dies allgemein üblich ist, ist eine verhängnisvolle Entscheidung, die unter verzweifelten Umständen heraus getroffen wurde. Um eine solche Entscheidung zu treffen, musstest du einen sehr guten Grund gehabt haben. Wenn du willst, kann dich die Erfahrung der Verwirrung oder die Erfahrung des Zögerns beim Treffen einer Entscheidung, direkt zu dem Grund führen, warum sich ein Teil deiner Box tot stellt. Die Erfahrung liefert dir die Verbindung zu dem Moment der alten Entscheidung. Alles was du zu tun hast, ist, der Erfahrung der Verwirrung oder des Zögerns zu vertrauen, sie immer intensiver werden zu lassen und dich dann von ihr direkt zu dem Moment deiner alten Entscheidung, dich tot zu stellen, führen zu lassen.

Nimm dir für dieses Experiment etwa zwanzig Minuten Zeit, in der du nicht gestört wirst. Setz dich bequem hin. Halte ein Blatt Papier und einen Stift bereit. Schließ deine Augen. Atme tief durch und entspann dich. Sag zu dir selbst: „Ich vertraue meiner Verwirrung.“ Dann denk an eine Entscheidung, die du nicht treffen konntest. Sofort wird Verwirrung aufkommen. Sag wiederum zu dir selbst: „Ich vertraue meiner Verwirrung“, und lass die Empfindung immer größer werden, immer intensiver. Gib jeder Zelle deines Körpers die Erlaubnis, die Verwirrung zu erleben. Plötzlich wirst du Gefühle entdecken können, und zwar Wut, Angst, Traurigkeit oder Freude über den Schmerz eines anderen. Zwei oder mehr der Gefühle könnten miteinander vermischt sein, aber eines davon wird immer größer sein. Das ist dann das Gefühl, das du im Moment fühlst. Sag zu dir selbst: „Ich fühle mich (und dann benenne das größte Gefühl), weil ...“, und dann sag das erste, was dir bei der Verwirrung in den Sinn kommt, selbst wenn es keinen Sinn ergibt, selbst wenn es nicht schön ist. Das Bild einer Situation oder eines Vorfalles aus deiner Vergangenheit könnte vor deinem inneren Auge auftauchen. Vertrau dem Bild. Es könnte sich so anfühlen, als erfändest du es gerade. Vertrau ihm trotzdem. Es fühlt sich nunmal so an, als erfändest du es. Dann sag zu dir selbst: „Ich habe beschlossen, verwirrt zu tun, damit ...“, und benenne den Grund. „Ich habe beschlossen, mich tot zu stellen, weil...“, und benenne die Ursache. Der Grund oder die Ursache könnte alles Mögliche sein: um unsichtbar zu sein, um dich zu rächen, um dein Leben zu retten, um die Abhängigkeit einer Autoritätsperson von dir zu sabotieren. Es spielt keine Rolle, welcher Grund es ist, solange du Klarheit darüber hast. Dann sage: „Die Umstände haben sich geändert, also hat der Grund, verwirrt zu sein oder mich tot zu stellen, keine Gültigkeit mehr. Ich ändere meine Meinung. Ich treffe eine neue Entscheidung. Die neue Entscheidung lautet: Es ist in Ordnung, groß, lebendig und klar zu sein.“ (Gebrauche hier deine eigenen Worte. Sag alles, was du sonst noch sagen musst.) Bleib einen Moment lang sitzen und lass die neue Entscheidung deine Box und alle vier Körper neu ordnen. Schreib dann die alte Entscheidung, den Grund und die neue Entscheidung auf. (Für letztere ist kein Grund vonnöten!) Verwende die neue Entscheidung als Richtlinie für dein zukünftiges Verhalten. Du brauchst niemandem erzählen, was du getan hast. Handle einfach in Übereinstimmung mit deiner neuen Entscheidung.