

## SPARK 055

(Matrix Code: **SPARK055.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Bleib hungrig.

**VERTIEFUNG:** (Dies ist weniger eine Unterscheidung als vielmehr eine außergewöhnliche strategische Möglichkeit aus dem Possibility Management.) Lass uns zurückblicken. Als Baby sind deine ersten Erfahrungen Anblicke, Geräusche, körperliche Empfindungen, Geschmack und Gerüche. Da „dir“ diese Erfahrungen so unmittelbar und intensiv widerfahren („wenn du ‚mich‘ berührst, dann fühle ‚ich‘ es“), identifizierst du dich zunächst mit deinem Körper. Du schließt daraus: „Ich bin mein Körper.“

Später dann, wenn du deine Box entwickelst und ihre Reaktionen auf deine Umgebung erlebst, sowie ihre Versuche, sich mit Gedanken und Gefühlen zu wehren („wenn du ‚mich‘ angreifst, dann fühle ‚ich‘ es“), identifizierst du dich auch mit deiner Box. Du folgerst: „Ich bin meine Weltanschauung, meine Komfortzone, mein Glaubenssystem (d.h. meine Box).“

Identifikation ist *wesentlich* stärker als bloßer Glaube. Für dich heißt die Erfahrung der Identifikation mit deinem Körper oder deiner Box nicht nur: „Ich glaube, ich bin mein Körper“ oder „ich glaube, ich bin meine Reaktionen.“ Nein. Das ist viel zu entfernt. Du lebst als: „Ich bin mein Körper“, ohne einen Zweifel. Warum sonst würdest du besondere Kleidung kaufen, Make-up auflegen oder dich frisieren? Warum sonst wäre dein Auto, dein Computer, deine Uhr usw. so wichtig für dich? Du lebst als: „Ich bin meine Reaktionen“, ohne Frage. Warum sonst würdest du dich mit deinen Kollegen oder der Familie streiten? Warum sonst würdest du Gremlin-Freude verspüren, wenn das andere Team verliert? Warum sonst würdest du im Büro Machtkämpfe haben? Warum sonst würde es Krieg geben?

Vorzuschlagen, dass du als Possibility Manager hungrig bleibst, steht in gänzlichem Widerspruch zu den zwei stärksten Motivatoren deines Verhaltens: den Diktaten deines Körpers und den Mandaten deiner Box.

Die Zielsetzung deines Körpers ist es, satt zu bleiben. Hunger trifft dich in Form eines Verlangens, als ginge es um Leben und Tod. Wenn du jemanden wiederholt fragst, warum er arbeitet, antwortet dieser meistens, dass er aufgrund einer tief verwurzelten Angst davor arbeitet, obdachlos und frierend auf der Straße zu sitzen und zu verhungern. Wenn du satt bist, ist dein Körper mit Endorphinen betäubt und die Energie deines Körpers ist auf Verdauung oder Schlaf gerichtet.

Deine Box ist darauf bedacht, Bescheid zu wissen. Möglicherweise verfallst du in Panik, wenn du nicht im Besitz und in Kontrolle von Informationen, Territorium, Schönheit, Einfluss, Anerkennung, Intelligenz oder anregenden Erfahrungen bist. Durch Kontrolle kann deine Box die Dinge wie gewohnt beibehalten und sich sicher fühlen. Wenn du jemanden wiederholt fragst, warum er gerade diese Freunde, dieses Haus, diese Arbeit, diese Religion usw. hat, so antwortet er meistens, dass er diese Bedingungen wählt, um es bequem zu haben und sich sicher zu fühlen. Wenn du annimmst, dass du bereits Bescheid weißt, oder wenn du in Reizüberflutung

bleibst (dazu gehört selbst verursachter Stress durch Überarbeitung, Sorge, Schuld oder niederes Drama), dann wird das, was jetzt gerade möglich ist, unsichtbar für dich, und du schläfst ein.

Hungrig zu bleiben, sowohl körperlich als auch energetisch, hilft dir als Possibility Manager, wachsam, aufnahmebereit, offen, annehmend und flexibel zu bleiben, mit reichlich Energie und frei fließender Aufmerksamkeit, um deine Arbeit zu tun. WEITERER HINWEIS: Einige von uns haben neurotische Tendenzen, sich selbst auszuhungern, indem sie sich Nahrung, gute Gesellschaft oder bereichernde Erfahrungen vorenthalten. Darum geht es in diesem SPARK *nicht*.

### **EXPERIMENTE:**

**SPARK055.01** Wenn du in einem Restaurant bist, bestell beim ersten Mal ein Hauptgericht, das du essen willst, beim nächsten Mal eines, das du nicht essen willst. Beobachte die Tendenzen, die bei diesem Experiment in den Vordergrund treten.

**SPARK055.02** Beseitige diese Woche Reizüberflutung aus deinem Umfeld wie Radio, Zeitungen, CDs, Fernsehen, Videos, Computerspiele, Magazine, Internet Surfen, Schaufenster-bummel, Kataloge, usw.. Reize füllen die Leere. Triff die Entscheidung, dass deine Aufmerksamkeit wertvoll ist, und schütze dich vor dem Ansturm. Verbringe mehr Zeit damit, einfach nur zu SEIN. Beobachte, was mit deiner Energie passiert.

**SPARK055.03** Faste acht Stunden lang. Iss nichts (kein Kaugummi). Trink nur Wasser (kein Tee, Kaffee, Mineralwasser oder Saft). Achte auf die Veränderungen deiner Energie.

**SPARK055.04** Faste acht Stunden lang mit Sprechen. Unterlasse unnötiges Sprechen, dazu gehören Telefongespräche, Klatsch, das Mitteilen von Meinungen, Streiten und Unterhaltungen über Sport, Politik oder Filme. Sei still. Achte darauf, was mit deiner Energie geschieht.