

## SPARK 066

(Matrix Code: **SPARK066.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Du brauchst kein bestimmtes Gefühl zu haben, bevor du etwas Bestimmtes tust.

**VERTIEFUNG:** Ohne es zu merken, lebst du oft in der Begrenzung einer sehr erstaunlichen Schlussfolgerung. Du denkst, dass du zuerst ein bestimmtes Gefühl haben, eine bestimmte Erfahrung machen oder bestimmte Anforderungen erfüllen musst, bevor du etwas Bestimmtes tust.

Wer hat diese Regeln aufgestellt? Es gibt keine Verbindung zwischen Stimmung und Handlung außer in deinem Glaubenssystem. (Beispiel: Ich selbst bin gerade müde und hungrig; ich habe Kopfweg und Herzschmerzen; auf meinem Schreibtisch sieht es aus wie im Saustall und ich fürchte, dass ich nicht genügend Geld auf der Bank habe, und doch kann ich das hier schreiben.)

Du denkst, dass du dich begeistert, nicht depressiv, inspiriert, liebend, akzeptierend, offen, heiter, glücklich, positiv (oder das Gegenteil) fühlen musst, bevor du handelst. Dabei ist es gerade umgekehrt: Durch dein Handeln ändert sich deine Stimmung.

Du denkst, dass du wütend sein musst, bevor du deinen Kindern, deinem Partner oder deinen Nachbarn Grenzen setzt. Du denkst, dass du verzweifelt sein musst, bevor du um das bittest, was du brauchst. Du denkst, dass du einen guten Grund bräuchtest, bevor du deine Gewohnheiten änderst. Du denkst, dass du eine klare Entscheidung treffen musst, bevor du handelst.

Du denkst, dass du erfolgreich sein musst, bevor du bestimmte Telefongespräche führst oder bestimmte Pläne umsetzt. Du denkst, dass dir Menschen freundlich gegenüber treten müssen, bevor du sie mit Würde und Respekt behandelst oder überhaupt mit ihnen verkehren kannst. Du denkst, dass du erst ohne Angst sein musst, bevor du auf die Bühne gehen kannst. Du denkst, dass du Glaubwürdigkeit besitzen musst, bevor du eine Leistung bringen kannst. Du denkst, dass du Menschen erst kennen musst, bevor du sie um Hilfe oder um Mitarbeit in deinen Projekten bitten kannst. Du denkst, dass du freie Zeit, freien Raum, das richtige Training und die richtigen Materialien brauchst, bevor du kreativ sein kannst. Du denkst, dass du erst wissen musst, was du tust, oder einige Erfolgsgarantierungen haben musst, bevor du starten kannst.

Du wartest auf Bedingungen, die erfüllt sein müssen, statt einfach loszulegen und so zu leben, wie du leben willst. Dadurch bist du ein Opfer der Umstände. Das ist Verzögerungstaktik. Du weißt das von dir. Vielleicht hast du es noch nicht laut ausgesprochen, aber du weißt es insgeheim, ganz privat. Deine Seele weiß, dass du dich selbst hinter den Gefängnismauern deiner fiktiven Bedingungen eingesperrt hast.

Auf welche Bedingungen wartest du, bevor du aus dem Gefängnis ausbrichst?

## EXPERIMENT:

**SPARK066.01** Wähle eine Mittagspause, um das Experiment alleine durchzuführen. (Jede Mittagspause ist geeignet, zum Beispiel die heutige Mittagspause! Es muss nicht einmal eine Mittagspause sein! Hör auf, nach den richtigen Bedingungen zu suchen, bevor du das Experiment machst!)

Das Experiment hat 2 Teile. Für den ersten Teil brauchst du einen Stift und Papier. TEIL 1: Fang zuerst langsam an, darüber nachzudenken, was du wirklich gerne tun würdest. Durchleuchte das gesamte Universum. Lass ein paar Minuten lang deiner Vorstellungskraft freien Lauf. Gut. Das reicht. Als nächstes wechsele deine Perspektive und denk darüber nach, warum du diese Dinge jetzt nicht tust. Spüre dir nach, indem du schriftlich die folgenden Fragen beantwortest:

- Was würdest du liebend gerne tun?
- Worauf genau wartest du, bevor du es tust?
- Was erwartest du zu hören?
- Was erwartest du zu wissen?
- Was erwartest du zu fühlen?
- Was erwartest du zu sehen?
- Auf welche Änderung in dir wartest du?
- Auf welche Änderung in anderen Menschen wartest du?
- Auf welche Änderung in der Welt wartest du?
- Was muss sich ändern, bevor du mit voller Kraft leben kannst?
- Was glaubst du zu brauchen, bevor du anfangen kannst?

Sei klar und spezifisch in deinen schriftlichen Antworten. Lass dir Zeit dabei. Vermeide Ein-Wort Antworten. Ein-Wort Antworten sind zu simpel für die Realität, zu simpel, um für dich von Nutzen zu sein. Schreib eher mehr als weniger. Erkläre ein wenig die Geschichte, warum du auf diese bestimmten Dinge wartest und warum du diese Dinge brauchst. (Denk daran, andere Menschen halten sich zurück, weil sie auf andere Dinge warten. Andersgeartete Menschen warten auf andersgeartete Dinge. Der Unterschied entspringt der Box.) Lass dich eine Zeitlang weiterschreiben. Denk darüber nach und schreib auf, was an die Oberfläche deines Verstandes sprudelt. Frag dich, was hier wirklich gespielt wird. Gib dir ein wenig Zeit, damit bei jeder Frage eine zweite Erkenntnis auftauchen kann, *nachdem* die erste Erkenntnis bereits gekommen ist. Steig nicht im ersten Stock aus dem Aufzug! Dinge fangen auf der zweiten „Aha!“-Stufe an, interessant zu werden.

**SPARK066.02** Nachdem du diese Fragen für die wichtigsten fünf Punkte deiner Traumliste „Das Leben, wie es sein könnte“ beantwortet hast, beginne mit TEIL 2: Wähle einen kleinen Bereich deines Lebens aus, ein Projekt, eine Aktion und gib all die öffentlichen und privaten Überlegungen auf, was geschehen müsste, bevor du damit beginnen kannst. Fang einfach an, so zu leben, wie du gerne leben würdest. Fang einfach ohne Berücksichtigung der Umstände an, das zu tun, was du in die Welt bringen willst. Und dann, hör nicht damit auf.

Sei vorsichtig. Es kann sein, dass du dieses Experiment in immer größeren Bereichen deines Lebens durchführst. Es kann sehr inspirierende Ergebnisse

hervorbringen, wenn du entdeckst, dass keinerlei Voraussetzungen nötig sind, um mit voller Kraft zu leben!