

## SPARK 078

(Matrix Code: **SPARK078.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Der Bereich, wo du Stress empfindest, ist genau der Bereich, wo du unverantwortlich bist.

**VERTIEFUNG:** Heutzutage ist es „cool“, total gestresst zu sein, denn es lässt darauf schließen, dass du mit wichtigen Dingen beschäftigt bist. Ob Mama oder Geschäftsführer – von anderen als jemand gesehen zu werden, der einen Hochleistungsjob ausübt, entschädigt dich dafür, nicht im Einklang mit dir selbst zu sein. Stress kommt dann auf, wenn du nicht im Einklang mit dir bist.

Mit dir im Einklang zu sein, hat damit zu tun, für dich zu sorgen. Für dich zu sorgen bedeutet *nicht* zwangsläufig, es dir bequem einzurichten. Für dich zu sorgen bedeutet, sicherzustellen, dass deine Entscheidungen und Handlungen mit deinen wahren Absichten in Resonanz sind. Mit deinen wahren Absichten in Resonanz zu sein, ist nicht stressfrei. *Der Stress, der aufkommt, wenn du in Resonanz mit deinen wahren Absichten bist, liefert wichtige und notwendige Nährstoffe für den Aufbau von Matrix.* Von dieser Art Stress spreche ich aber nicht. Ich spreche von dem Stress, der aufkommt, wenn du dich selbst betrügst und versuchst, gut dazustehen statt verantwortungsvoll für dich zu sorgen. Das bringt dich in einen Teufelskreis: Du versuchst, gut dazustehen – du bist mit dir selbst nicht in Resonanz – du fühlst dich gestresst – du versuchst, gut dazustehen.

Wenn du dich gestresst, überwältigt, überarbeitet oder erschöpft fühlst, tendierst du dazu, die Umstände dafür verantwortlich zu machen, so als ob die Umstände den Stress verursacht hätten. Vielleicht wirfst du deinem Chef, deinem Partner, deinen Kindern, dem Wetter, der Regierung vor, die Ursache für deinen Stress zu sein. Du wartest, bis die Symptome deines Burnouts so offensichtlich für jeden werden, dass sie deine neuen Lebensentscheidungen unbestreitbar rechtfertigen. Du benutzt dein Burnout als Grund, um Dinge zu ändern, weil du keine Verantwortung dafür übernehmen willst, sie ohne Grund zu ändern. Du gibst dem Stress dann die Schuld dafür, dass du eine vierwöchige Kur machst, dass du deine Stelle wechselst, dass du die Kinder anschreiest oder dass du aufhörst, die Autoraten zu bezahlen und eine andere Wohnung beziehst.

Umstände als Beweis dafür zu verwenden, dass du eine Veränderung durchführen „musst“, ist eine alte unbewusste Gewohnheit. Diese Gewohnheit 1) schwächt dich und 2) macht dein Leben zu einer Lüge. Sie schwächt dich, weil du deine Entscheidung, etwas zu ändern, hinter einem Grund versteckst (zu viel Stress), und dadurch dem Grund die Kraft bei deiner Entscheidung gibst. Damit liegt die Kraft der Entscheidung nicht mehr bei *dir*, sondern beim Grund. Es macht dein Leben zu einer Lüge, weil du anfängst, zwei Leben zu leben – ein Leben, bei dem du so tust, als seiest du das „arme Opfer“ der stressigen Umstände, das die Entscheidung treffen „muss“, und ein anderes Leben, bei dem du als kreative Person die stressigen Umstände überhaupt erst erzeugst.

Es spielt keine Rolle, worin der Stress besteht: nicht genug Intimität, nicht genug Zeit, nicht genug Energie, nicht genug Geld, nicht genug Selbstachtung, zu viel

Arbeit, nicht genug Anerkennung, Neid, Eifersucht, Habgier, Selbstzweifel, zu viele sich überschneidende Verpflichtungen, zu viel Verlangen von anderen nach deiner Aufmerksamkeit, zu schnelle Veränderungen, zu große Ungewissheit, zu wenig Ruhepausen, zu viel Krankheit, zu viel Chaos, etc. All das läuft auf den grundlegenden Stress hinaus: Mangel an Kontrolle und somit Mangel an Sicherheit.

Es ist deine Box, die bei Sicherheit und Kontrolle geradezu aufblüht. Es ist die Geschichte, die dir deine Box über deine Umstände erzählt, welche eine Erfahrung „stressig“ sein lässt, und nicht etwa eine, sagen wir, „aufregende, vielversprechende, befreiende oder belebende Gelegenheit“. Ein Teil deines Stresses könnte dadurch aufkommen, dass du an einer Phantasiewelt festhältst, in der du es stets bequem haben kannst und letztendlich niemals stirbst. Die Realität ist das Gegenteil. Und früher oder später prallt dir die Realität ins Gesicht. Viele Gegebenheiten, denen Sicherheit und Kontrolle fehlt, sind eigentlich Gegebenheiten von kreativer Freiheit. Deine Seele liebt die Herausforderung einer leeren Leinwand, auf welche sie ihre Bestimmung malen kann. Die Box findet dieselben Umstände beängstigend und stressig.

#### **EXPERIMENT:**

Beginne, Stress als Detektor für Unverantwortlichkeit zu verwenden. Anstatt Stress zu leugnen, Stress zu betäuben oder dich über Stress zu beklagen, erkenne und akzeptiere deinen Stress mit Dankbarkeit als nützliche Information. Anzeichen von Stress wie Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Überreaktionen, Nervosität, körperlicher oder psychologischer Zusammenbruch sind Signale, welche dir exakt sagen, wo du unverantwortlich bist. Verfolge das Signal bis zu seiner Quelle zurück. Da wo du unverantwortlich bist, kannst du anfangen, für dich zu sorgen. Hier kannst du auf dreierlei Art damit experimentieren, inmitten von Stress für dich zu sorgen.

**SPARK078.01** Ändere die Umstände, um den Stress verantwortlich zu verringern, und nicht als Opfer. Sei pro-aktiv. Du kannst es fühlen, wenn Stress aufkommt. Handle sofort und nicht erst, wenn du zum Handeln gezwungen bist. Setze deine Taubheitsschwelle herab, so dass du dein Umfeld und seine Auswirkung auf deinen Körper, deinen Geist und deine Seele früher wahrnimmst. Sag Ja oder Nein, um Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen, bevor der Stress so hoch wird, dass dein Nervensystem zusammenbricht und die Entscheidungen für dich fällt. Zum Beispiel: Mach ein Nickerchen. Schalte das Handy aus. Mach ein weiteres Nickerchen. Trink Wasser. Male Bilder ohne Grund. Lieg in der Sonne. Trink Karottensaft zu Mittag. Sag Nein zu Hausgästen. Gönn dir ein ausgiebiges Bad. Schaff deinen Hund ab. Lauf barfuß durchs Gras. Mach fünfundzwanzig Liegestütze. Sprich mit einem guten Freund und bitte ihn, mit dir ein Stressinterview zu machen. Dabei fragt er dich wiederholt, was in deinem Leben Stress auslöst, und du schreibst die Antworten auf. Verwende die ersten drei Antworten deiner Liste für das folgende zweite Experiment.

**SPARK078.02** Ändere die Geschichten, die du in Bezug auf die Umstände erfindest, so dass du dich stattdessen begeistert fühlst. Warum machst du das *wirklich* (der positive Nutzen, den du aus dem ziehst, was du von Herzen gerne tust)? Warum hast du vergessen, weshalb du es wirklich tust (welche Opfergeschichte kannst du dadurch erzählen)? Wirf einen eiskalten Blick auf das, was du daraus gemacht hast,

denn was du hast, ist das, was du willst. Sei ehrlich. Mach dir nichts vor. Erzähl die Geschichte, warum du es so eingerichtet hast, dass es stressig ist, warum du es so haben willst. Erkenne den unverantwortlichen Wert, der für dich darin steckt. Dann experimentiere damit, die Art, wie die Energie der Umstände durch deinen Körper fließt, zu verändern. Verwende farbige Marker und male deinen Körper auf. Male, wie die Energie jetzt durch deinen Körper fließt. Dann male, wie die Energie auf eine neue Art fließen könnte. Gestalte den neuen Entwurf so, dass die Auswirkung und Energie der Umstände in einer Art fließen, die dich unterstützt und bestärkt. Beginne, mit Umständen entsprechend dem neuen Diagramm umzugehen. Hefte dein neues Diagramm an die Wand, um dich daran zu erinnern und zu üben.

**SPARK078.03** Leg dir die mentale Disziplin zu, dich auf das zu konzentrieren, was dich jetzt im Moment umgibt. Nicht auf das, was als nächstes kommt oder was schon war. Konzentriere dich nur auf die gegenwärtige Aktivität und lass den Rest weg. Dann triff Entscheidungen, um in Resonanz mit deinen wahren Absichten zu handeln. Du *weißt*, wann du auf einer tiefen Ebene nicht genährt wirst. Genährt zu werden bedeutet, Nahrung in Form von energetischen Eindrücken zu erfahren, die gewöhnlich aus Quellen außerhalb deiner tagtäglichen Abläufe stammen. Übernimm Verantwortung dafür, dir regelmäßig diese Art von Nahrung zu verschaffen. Besuche ein anderes Kunstmuseum. Mach Kurse, Workshops oder Trainings. Triff dich mit Freunden aus Randgruppen, mit Menschen außerhalb deines normalen Bekanntenkreises, von denen du denkst, dass sie mit Fragen ringen könnten, die deinen geheimen Anliegen ähnlich sind. Besuche Vorträge oder Konferenzen mit Themen, die dein Herz berühren, selbst wenn sie weit entfernt von deinem Beruf sind. Sag deine Meinung. Lass dich auf Aktivitäten ein, die sinnvoll und wichtig für dich sind, selbst wenn sie den Anschein erwecken, mit dem Rest deines Lebens nicht in Einklang zu stehen. Wenn du die „Gutaussehen“ Show ein wenig auseinanderfallen lässt, können sich völlig neue Möglichkeiten ergeben.