

## SPARK 136

(Matrix Code: **SPARK136.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Deine Gelegenheiten werden von deinen Vereinbarungen geprägt.

**VERTIEFUNG:** Die täglichen Vereinbarungen, die du mit dir und anderen triffst, bestimmen, wie die Dinge in deinen persönlichen, energetischen und geschäftlichen Beziehungen funktionieren. Deine Vereinbarungen bestimmen ebenfalls, welche Gelegenheiten dir vom Universum im Allgemeinen geboten werden. Wenn du nicht sorgfältig darauf achtest, deine täglichen Vereinbarungen bewusst und elegant zu treffen, richtest du dir automatisch ein Leben ein, das mit Kommunikationszusammenbrüchen, niederem Drama, Scheitern, Frust, Betrug und Rache angefüllt ist.

Mein sechzehnjähriger Stiefsohn hat sich zum Beispiel im Restaurant einen Hamburger bestellt. Normalerweise wird dieser zusammen mit einem Salat serviert. Er sagte dem Kellner, dass er keinen Salat möchte. Ich sagte, ich würde ihn nehmen, wenn der Kellner ihn mir mit Caesar Salad Dressing bringen könnte. Der Kellner sagte, dass er es tun könne und würde. Als der Kellner mir dann meinen Salat brachte, sagte mein Stiefsohn, dass er ihn wolle. Mein Stiefsohn hatte keine Ahnung, dass er gerade versuchte, drei Vereinbarungen mit Nachdruck zu brechen oder zu verändern. Er hatte keine Ahnung, warum er plötzlich von Angst, Traurigkeit und Empörung überwältigt war.

Ein weiteres Beispiel. Der vierzehnjährige Sohn meines Freundes wollte plötzlich seine Pläne ändern und nicht zur Sylvester Party seiner Eltern mitkommen, sondern stattdessen zur Party seines Schulfreundes gehen, dessen Eltern mein Freund nicht kannte. Der junge Mann hatte keine Ahnung, warum sein Vater und seine Mutter so nachdrücklich *Nein!* sagten, bis wir uns alle zusammensetzten und angingen, über Vereinbarungen zu sprechen. Der junge Mann war völlig überrascht zu erkennen, dass er es selbst so eingerichtet hatte, dass seine Mutter ihm nicht vertraut und sein Vater so streng mit ihm war, weil er dauernd seine Versprechen ihnen gegenüber brach und Misstrauen durch Vandalismus und Alkohol schürte. Er hätte Vertrauen schaffen können, indem er die neuen Eltern einlädt, um seine Eltern kennenzulernen. Er hätte Vertrauen schaffen können, indem er sich von seinem Vater 100 Euro ausleiht und ihm verspricht, sie ihm am 14. Februar zurückzugeben, dann nichts davon ausgibt und das Geld am 14. Februar zurückgibt. Solche Vereinbarungen einzuhalten schafft Vertrauenswürdigkeit. Wenn du dann etwas tun willst, das riskanter erscheint, sind die Leute eher bereit, dieses Risiko bei dir einzugehen.

Die Welt funktioniert nicht dadurch, dass Überwachungskameras und Polizei die Gesetze des Landes hüten. Die Welt funktioniert durch Vereinbarungen. Welche Arten von Vereinbarungen triffst du?

Es gibt vier Vereinbarungs-Kontexte, bei dem jeder seine eigene Absicht und Konsequenz hat. Drei von ihnen führen direkt ins niedere Drama. Nur einer davon führt zu hohem Drama.

*Kindliche Vereinbarungen* – Naiv darauf vertrauen, dass andere nur dein Bestes im Sinn haben. Darauf hoffen, dass du bekommst, was du willst, indem andere deine Gedanken lesen und auf deine Bedürfnisse achten. Wenn du nicht bekommst, was du willst, spielst du Opfer und beschwerst dich, um so zu versuchen, das zu bekommen, was du willst. Wenn das nicht funktioniert, dann gehst du in empörte oder depressive emotionale Zustände, um andere dazu zu manipulieren, dir zu geben, was du willst.

*Unbewusst übernommene Vereinbarungen von externen Autoritäten* – Du folgst den Regeln und Gebräuchen, die nicht von dir, sondern von jemand anderem aufgestellt wurden. Du triffst Vorkehrungen, das zu bekommen, von dem andere glauben, dass du es wollen solltest, um bei ihnen Anklang zu finden. Du willst nur, was du auch wollen solltest, damit du die Weltanschauung oder die Erwartungen anderer nicht erschütterst. Du fühlst dich insgeheim unwohl, weil du so angepasst bist und überlegst dir subtile Wege, wie du dich rächen kannst.

*Gremlin Vereinbarungen* – Du überlässt es deinem Gremlin, sich zu holen, was er will, was ausnahmslos Gremlinfutter in Form von niederem Drama ist. Am leichtesten lässt es sich arrangieren, wenn du so tust, als träfest du überhaupt keine Vereinbarungen, und dann aggressiv auf die *kindlichen Vereinbarungen* oder die *übernommenen Vereinbarungen externer Autoritäten* reagierst, die in Ermangelung anderer Vereinbarungen getroffen werden.

*Erwachsene Vereinbarungen* – Du sorgst dafür, dass du bekommst, was du willst, während du gleichzeitig anderen Menschen hilfst zu bekommen, was sie wollen. Dabei geht es nicht darum, Kompromisse zu machen oder Vereinbarungen zu treffen, bei denen jeder verliert. Erwachsene Vereinbarungen sind fortlaufende Aktionen kreativer Zusammenarbeit, oftmals nichtlinear. Indem du erwachsene Vereinbarungen triffst, schenkst du dir selbst das Vertrauen, auf dich achtzugeben, weil du die Vereinbarungen, die du mit anderen triffst und die andere mit dir treffen, sorgsam im Auge behältst.

Erwachsene Vereinbarungen beziehen den Gebrauch von bewussten Gefühlen mit ein und verzichten auf den Gebrauch der 3 Arten von Emotionen (Kindheitsempfindungen, Gremlin-Empfindungen oder Empfindungen, die von externen Autoritäten übernommen wurden). Nehmen wir die Angst als Beispiel. Vermeide es, emotionale Kindheitsangst zu gebrauchen (*Oh nein, es wird schon wieder passieren!*), vermeide es, Gremlin-erzeugte Ängste zu gebrauchen (*Siehst du? Du machst mir Angst! Ha-ha! Jetzt hab' ich dich rangekriegt! Jetzt kann ich mich rächen!*), und vermeide es, Ängste von externen Autoritäten zu gebrauchen (*Andere Menschen haben Angst, deshalb sollte ich auch Angst haben, selbst wenn es bedeutet, dass ich in meinem ungeliebten Job bleibe, mich impfen lasse, meine Kinder zur Schule schicke, eine Krankenversicherung abschlieÙe, Alarmsysteme einbaue, mir eine Altersversorgung einrichte, die Mainstream Nachrichten lese und keine echten Fragen stelle*).

Die 3 Arten von emotionalen Ängsten zu unterscheiden und zu vermeiden erlaubt dir, erwachsene Ängste zu nutzen, um deine Vereinbarungen zu entwerfen. Wenn du beispielsweise Angst hast, dass eine Person zu viel Zeit oder Geld verbrauchen wird,

dass sie zu spät dran sein wird, dass sie Mehrarbeit von dir einfordern wird, die vorher nicht ausgemacht wurde, dass sie Dinge nicht an ihren ursprünglichen Platz zurücklegen oder sie in ihren Originalzustand zurückversetzen wird, dass sie verlorene oder beschädigte Dinge nicht ersetzen wird usw., dann beziehe all das in deine Vereinbarungen mit ihr ein. Bewusste erwachsene Ängste liefern die Information und Energie, um exzellente Vereinbarungen mit anderen Menschen zu treffen.

Bald schon, nachdem du anfängst, gut gemachte Vereinbarungen einzuhalten (selbst kleine), indem du tust, was zu tun du vereinbart hast, wirst du in den Augen des Universums verlässlich. Und das Universum verschwendet solche Ressourcen nicht. Sei daher nicht überrascht, wenn du feststellst, dass du „zufällig“ Gelegenheiten für interessantere Jobs erhältst.

**EXPERIMENT:** In der nächsten Kultur wird eine wesentliche Fertigkeit im Ausbildungsbereich die Kunst sein, Vereinbarungen zu gestalten und umzuwandeln. Die moderne Schulausbildung ignoriert die *Technologie der Vereinbarungen*. Infolgedessen ist es dir verwehrt, fabelhafte Fertigkeiten zu erlernen, die mehr möglich machen. Dieses Manko kann durch Übung behoben werden. Bei diesem Experiment übst du dich darin, Vereinbarungen derart zu entwickeln, dass sowohl in dir als auch in anderen Menschen das Vertrauen in deine Kompetenz, Vereinbarungen zu treffen und einzuhalten, steigt.

**SPARK136.01** Häufig wird angenommen, dass Vereinbarungen getroffen wurden, obwohl es in Wirklichkeit nicht der Fall ist. Manchmal hat es mit sprachlichen Missverständnissen zu tun. Wenn es mit der Sprache zu tun hat, kannst du es sofort benennen und korrigieren, und es bleibt kein emotionaler Rückstand. Wenn aber emotionale Reaktionen bestehen bleiben, war das Missverständnis – *von Anfang an!* – ein Arrangement des Gremlins für niederes Drama. Fang damit an, mit Hyper-Aufmerksamkeit auf deine Annahmen, Folgerungen, Bedeutungen, Überzeugungen, Erwartungen zu achten und auch auf die anderer. Schreibe sie in dein *Beep! Buch*. Statt zu versuchen, Konflikten aus dem Weg zu gehen, erkenne ihren Nutzen, um potentielle Verwirrung aufzuspüren. Um dies zu tun, verlangsame die Dinge und schaffe Raum, um die Ursache des Konfliktes in Sichtweite zu bringen. Sprich darüber. Und probiere es noch einmal. Hier sind einige Schritte:

1. **SPARK136.02** Triff drei Tage lang absolut keine Vereinbarungen, mit niemandem, egal, um was es sich handelt, nicht einmal mit dir selbst (wann du aufstehen sollst, wann du irgendwo sein sollst, was du erledigen sollst, nicht einmal die Vereinbarung, keine Vereinbarungen zu treffen!). Sag den Leuten, dass du bei einem dreitägigen *Vereinbarungs-Fasten* bist. Das wird dir helfen zu erkennen, wie sehr dein Alltagsleben und dein Zusammenspiel mit anderen durch viele winzige Vereinbarungen gestützt wird. Es wird dir auch helfen aufzuspüren, wie viele Vereinbarungen du jeden Tag triffst ohne zu merken, dass du eine Vereinbarung triffst.
2. **SPARK136.03** Triff während der nächsten 3 Tage sorgfältig winzige, kurzfristige, erwachsene Vereinbarungen und halte jede Einzelne ein. Zum Beispiel: *Hallo. Ich möchte mit dir vereinbaren, dass wir uns um sieben Uhr treffen.* Sei fünf Minuten vor sieben Uhr da. *Hallo. Ich möchte mit dir vereinbaren, dass ich heute das Abendessen koche.* Sorge dafür, dass es

reibungslos geschieht. *Hallo. Ich einige mich mit dir darauf, dass ich aufhöre, dich zu unterbrechen.* Dann halte deinen Mund. Achte sorgfältig darauf, dass du nicht mehr als eine Vereinbarung gleichzeitig triffst. Gib für jede einzelne Vereinbarung, die du nicht einhältst, dem nächsten Bettler, den du siehst, 5 Euro.

3. **SPARK136.04** Schreibe während der nächsten 3 Tage alle deine Vereinbarungen in dein *Beep! Buch*. Am Anfang ist es nervig, aber es lohnt sich. Nimm dir die Zeit, selbst lächerlich kleine Vereinbarungen aufzuschreiben und überprüfe sie mit den anderen Beteiligten, um sicherzugehen, dass du sie richtig erfasst hast. Nachdem du oder die Anderen die Vereinbarung ganz oder teilweise eingehalten haben oder nicht eingehalten haben, sieh noch einmal in deinem *Beep! Buch* nach und finde heraus, was du vergessen hast, was du angenommen hast, was du in der anderen Person als versteckte Erwartung nicht wahrgenommen hast. Denk daran, wenn du mit einer anderen Person Vereinbarungen triffst, dass auch diese Person einen hungrigen Gremlin hat. Es könnte sein, dass sich diese Person nicht so sehr im Klaren über die Schattenprinzipien ist, die ihr Gremlin gerade zusammenbrauen könnte, wie du es bist.
4. **SPARK136.05** Triff während der nächsten 3 Tage winzige Vereinbarungen, dann warte 3 Sekunden, dann sage: *„Es tut mir leid. Ich habe meine Meinung geändert. Ich nehme diese Vereinbarung zurück und treffe diese neue Vereinbarung mit dir...“* Dies verbindet dich mit der Kraft der „Neuanfänge“ bei Vereinbarungen. Sorge dafür, dass die neue Vereinbarung für die andere Person genauso funktioniert wie für dich. Beginne andernfalls nochmal von vorne.
5. **SPARK136.06** Denke eine Weile über dich nach und triff eine ungeheuerliche Vereinbarung, d. h. eine Vereinbarung, die über das Begriffsvermögen deiner Box hinausgeht. Ich habe erlebt, dass Leute Vereinbarungen getroffen haben wie: *Innerhalb von 3 Jahren werde ich einen Gipfel in der Nähe des Mount Everests besteigen, oder Bis zum 15. Juni nächstes Jahr werde ich mein Manuskript einem Verleger vorlegen, oder Bis zum Ende des Jahres werde ich den Mount Arunachala in Tiruvannamalai umrunden, ein Expand The Box Training in Auroville geben und meine Füße auf die Schnittstelle von drei Ozeanen in Kanyakumari, Indien stellen.* Und alle drei dieser unglaublichen Vereinbarungen sind eingehalten worden. Triff eine intelligente ungeheuerliche Vereinbarung mit dir selbst und anderen, und stelle sie dann ins Zentrum deiner Welt. Und dann setze mit einem Schritt nach dem anderen alles Nötige daran, um deinen Teil des Handels zu erfüllen.
6. **SPARK136.07** Als extra Bonus übe dich darin, den Vereinbarungen, von denen andere Menschen annehmen, sie müssten von jedem eingehalten werden, nicht zuzustimmen. Sag den Leuten exakt, womit du nicht übereinstimmst, z. B. *Ich stimme nicht damit überein, dass ich in der Regierung vertreten werde, oder, Ich stimme nicht damit überein, dass die Verwendung von Wegwerf-packungen akzeptabel ist, oder, Ich stimme nicht damit überein, dass Glaubenssätze Gültigkeit haben.* Beobachte, was sich zu verändern beginnt.