

SPARK 155

(Matrix Code: **SPARK155.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Cool zu sein verlangsamt deine Aufmerksamkeit.

VERTIEFUNG: Deine Aufmerksamkeit ist das Medium, durch welches du mit deinem Umfeld in Wechselwirkung stehst. Oder anders ausgedrückt: Deine Energie fließt dahin, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Aus diesem Grund versuchen auch so viele Menschen und Konzerne, deine Aufmerksamkeit zu bekommen: durch Internet, Fernsehen, Radio, Zeitschriften, Werbetafeln, Zeitungen, niedere Dramen... Blitz! Grusel! Zisch! Peng! Knall! Baddabumm! Sie wollen deine Aufmerksamkeit, um deine Energie zu kriegen, denn wenn sie deine Energie kriegen können, glauben sie, auch dein Geld zu kriegen, oder deine Liebe.

Um dich vor den ausufernden täglichen Vampirattacken zu schützen, lernst du, einen auf cool zu machen.

„Cool“ ist ein umgangssprachliches Wort mit positiver Assoziation und bedeutet: *Ausreichend distanziert zu bleiben, um nichtlineare Wege zu erfinden, unter schwierigen Umständen zu überleben.* Cool ist teilweise wegen seinem Überlebenswert *cool*. Wenn du siehst, wie jemand in einer paradoxen Situation cool ist und dabei Erfolg hat, könntest du denken: „So will ich auch sein!“ und versuchen, dir seine Tricks zu merken.

Der wesentliche Trick aber, um cool zu sein, ist *Distanziertheit*, und Distanziertheit verlangsamt deine Aufmerksamkeit.

Possibility Management kommt zur Entfaltung, wenn derartige Mechanismen bewusst gemacht werden. Wenn sie bewusst sind, können sie dargestellt werden. Sie können sowohl intellektuell als auch energetisch verstanden und dann praktiziert werden. In diesem Fall praktizierst du, um eine bewusste Wahl darüber zu erlangen, was du mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Energie tust.

Aber *cool* auseinanderzunehmen und zu verstehen ruft kulturelle Widerstände hervor. Cool ist seit über einem Jahrhundert cool, weitaus länger als sich die meisten Slang Wörter halten. Cool ist tief eingewoben in die westliche Art des Seins. Die Auflösung deines Widerstandes, *cool* zu verstehen, geschieht dadurch, dass du den Schmerz darüber, was dich das „Coolsein“ kostet, direkt erfährst.

Wenn du cool bist, betäubst du deine Sinne. Du lässt all die Andeutungen, den Lärm und die Bilder an dir abperlen, um unberührt zu bleiben. Doch wenn du unberührbar bist, hast du deine Realitätsdetektoren abgeschnitten: dein physisches und energetisches Gespür, deine Gefühle, deine Intuition und deine Vorstellungskraft. Du versuchst, *nicht* zu bemerken, was um dich herum geschieht. Jede Maßnahme, die du ergreifen könntest, ist verzögert, manchmal um Minuten oder sogar Stunden. Aber dann ist es zu spät, um Gelegenheiten zu ergreifen, zu spät, um unverfälschte Schönheit wahrzunehmen, mit dir selbst in Einklang zu kommen oder Transformation zu katalysieren.

Mein Lehrer Lee Lozowick definiert „The Work“ (transformatorische Arbeit) als *unmittelbaren alchemistischen Prozess*. Wenn du cool bist, verlierst du *Unmittelbarkeit*, und damit die Fähigkeit, alchemistische Prozesse zu ermöglichen. Die multidimensionale Welt saust an dir vorbei. Bis du gemerkt hast, was passiert ist, hast du bereits deine Optionen für interessante Handlungsmöglichkeiten verpasst.

Hast du jemals beschlossen, einen auf cool zu machen, wenn du deine eigenen Optionen verpasst, weil du siehst, wie andere einen auf cool machen, wenn sie ihre verpassen? Es ist so als würden wir einen auf cool machen, wenn wir in der Schlange vor der Gaskammer stehen. Weiterhin cool zu bleiben schneidet dich von den nichtlinearen Möglichkeiten ab, die nur mit einer schnellen Aufmerksamkeit in einem kleinen *Jetzt* zugänglich sind. Lass uns also experimentieren!

EXPERIMENT:

Hier sind einige Experimente, die dir dabei helfen, Unmittelbarkeit wiederzuerlangen, ohne dein Zentrum zu verlieren und auch, nebenbei bemerkt, ohne dein Coolsein total zu verlieren. Diese Experimente sind perfekt für dein nächstes Possibility Team.

1. **SPARK155.01 ÜBE DICH IN PUNKTAUFMERKSAMKEIT** Verwende einen schwarzen Filzstift, um den Fingernagel des rechten Zeigefingers einer jeden Person mit einem kleinen Punkt zu markieren. Finde einen Partner. Eine Person ist der Klient. Die andere Person ist der Gremlin. Der Klient steht auf einem Bein, hält seinen markierten Finger mit ausgestrecktem Arm vor sich und übt sich in Punktaufmerksamkeit, indem er sich nur auf den Punkt konzentriert, während er sein Gleichgewicht hält. Eine ganze Minute lang tut der Gremlin alles Mögliche, um den Klienten von seiner Punktaufmerksamkeit abzubringen – keine Berührung, kein Spucken oder lautes Schreien ins Ohr! (Furzen ist erlaubt.) Falls der Klient lächelt, lacht, vom Punkt wegsieht oder sein Gleichgewicht verliert, sagt der Gremlin: „Stopp! Du hast deinen Fokus verloren! Fang nochmal an!“ Nach der einen Minute wird die Übung beendet und es ist Zeit, die Erfahrungen mitzuteilen. Dann werden die Rollen getauscht und die Übung wird noch einmal gemacht.
2. **SPARK155.02 ÜBE DICH IN FELDAUFMERKSAMKEIT** Alle üben gleichzeitig. Jede Person hält ihre beiden Zeigefinger seitlich hoch, und zwar so weit voneinander entfernt, dass diese aus dem Blickwinkel gerade noch gesehen werden können. Es wird ein weicher Blick verwendet. Statt gezielt nach vorne zu blicken, wird die Gesamtsicht auf einmal aufgenommen. Der Blick wird nicht auf irgendeine bestimmte Sache gerichtet. Nun dreht sich jeder langsam rechtsherum und scannt weiterhin. Während jeder mit Feldaufmerksamkeit scannt, sagt der Raumhalter: „Scannt nach Rot!“ und wartet dann einen Moment. Dann sagt er: „Scannt nach Gelb!“ und wartet wieder einen Moment. Er fährt mit weiteren Farben fort. (Die Reihenfolge der Farben spielt keine Rolle.) Während mit Feldaufmerksamkeit nach Farben gescannt wird, treten die jeweils gescannten Farben von ganz allein in Erscheinung. Dein Körper weiß, wie man scannt. Nach ein paar Minuten kommen alle zum Ende und der Raumhalter nimmt Mitteilungen entgegen.

3. **SPARK155.03 ÜBE DICH IM SCANNEN** Bitte die Leute, 10 oder 12 unterschiedliche kleine Gegenstände und ein Stofftaschentuch oder ein kleines Handtuch mitzubringen. Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen. Eine Person ist der Scanner, die andere Person ist der Arrangeur. Der Arrangeur platziert insgeheim 4 der Gegenstände des Scanners unter dessen Tuch. Er sagt dem Scanner, er solle sich bereithalten, nimmt dann das Tuch für einen kurzen Moment weg, deckt die Gegenstände dann wieder zu und fragt den Scanner: „Was hast du gesehen?“ Beim nächsten Mal legt der Arrangeur 6 Gegenstände unter das Tuch, inklusive der vorherigen oder auch nicht. Er sagt dem Scanner, sich bereitzuhalten, und deckt dann die Gegenstände wieder kurz auf. Auf diese Weise wird solange weitergemacht, bis alle 12 Gegenstände gleichzeitig gescannt werden. Der Arrangeur kann auch Fragen stellen wie: „Wie spät war es auf der Uhr? Wie viele Punkte zeigte der Würfel? In welche Richtung zeigte der Bleistift? Wer war auf dem Foto? Welche Seite der Münze zeigte nach oben? Und so weiter. Dann werden die Rollen getauscht.

4. **SPARK155.04 BEWEGE DEINE AUFMERKSAMKEIT SCHNELL VON EINER SACHE ZUR ANDEREN, WÄHREND DU DEIN ZENTRUM ABGIBST** Jeder Teilnehmer sucht sich einen Partner. Die eine Person ist der Klient. Die andere ist der Possibility Manager, der als Raumhalter und Coach fungiert. Zwei volle Minuten lang wirfst du als Klient so schnell wie du kannst, deine Aufmerksamkeit auf jede innere Empfindung oder jeden äußeren Reiz, während du gleichzeitig dein Zentrum in die gleiche Richtung oder eine andere Richtung wirfst. Während du deine Aufmerksamkeit und dein Zentrum herumwirfst, rufst du laut heraus, wohin du deine Aufmerksamkeit und dein Zentrum wirfst. Zum Beispiel: „Die Uhr tickt! Mein Zentrum ist bei der Uhr! Mein Fuß hat sich bewegt! Mein Zentrum ist bei der Tür! Ich atme! Mein Zentrum ist bei dir! Sie schreit! Mein Zentrum ist bei ihr! Ich habe Angst! Mein Zentrum ist in der Zukunft bei dem Gedanken, dass ich bestraft werde! Ich höre meine Stimme! Mein Zentrum ist wieder bei dir!“ Als Klient fährst du 2 Minuten lang damit fort und kommst dann zum Ende. Als Coach lässt du eine volle Minute Stille folgen, damit der Klient die Erfahrung verdauen kann. Für ihn könnte es sich anfühlen, als würde er komplett verrückt werden. Nachdem du diese Übung ein paar Mal gemacht hast, könnte dir auffallen, dass kleine Kinder diese Übung fast ständig machen, aber unbewusst. Nach der Minute der Stille bittet der Coach den Klienten, über seine Erfahrungen zu berichten. Dann werden die Rollen getauscht und die Übung wiederholt.

5. **SPARK155.05 BEWEGE DEINE AUFMERKSAMKEIT SCHNELL VON EINER SACHE ZUR ANDEREN, OHNE DEIN ZENTRUM ABZUGEBEN** Diese Übung ist mit der vorherigen identisch, außer dass der Klient sich diesmal bemüht, seine Aufmerksamkeit wegzugeben, während er sein Zentrum behält. Der Klient ruft immer noch laut aus, worauf er seine Aufmerksamkeit wirft, aber nimmt sich jedes Mal einen Moment Zeit, um sicherzustellen, dass sein energetisches Zentrum immer noch auf seinem physischen Zentrum liegt, bevor er seine Aufmerksamkeit wieder herumwirft. Engagement und Willenskraft sind vonnöten, um die inneren energetischen Muskeln zu stärken, die dein energetisches Zentrum auf deinem physischen Zentrum halten, während du deine Aufmerksamkeit auf verschiedene innere und äußere Reize wirfst. Der Klient sollte Dinge sagen wie: „Es passen viele Bücher in das Regal! Mein Zentrum ist

bei mir! Mein Kopf tut weh! Ich behalte mein Zentrum hier!“ Mach als Raumhalter nach 2 Minuten eine 1-minütige stille Pause zur Integrierung und bitte dann um Mitteilungen. Welchen Unterschied haben die Leute bemerkt?

6. **SPARK155.06** SIEH DIR DEN SHERLOCK HOLMES FILM *SPIEL IM SCHATTEN* (2011) (129 Min.) mit Robert Downey Jr. und Jude Law an. Während du dir den Film ansiehst, versetze dich in die Geisteshaltung von Sherlock Holmes. Eigne dir seine Qualitäten der freien Aufmerksamkeit an und nimm wahr, wo sein Zentrum ist. Es kann sein, dass du dir verschiedene Szenen noch einmal ansehen musst, um mitzukriegen, was passiert, und um die Unterscheidungen zu treffen. Spüre, was Sherlock spürt. Halte deine Aufmerksamkeit so frei von Annahmen und so beweglich und leichtgewichtig wie Sherlocks Aufmerksamkeit. Halte den Film an, sobald jemand etwas bemerkt, aber **SORGE DAFÜR**, dass der ganze Film angesehen wird, sonst wird das Wesentliche nicht begriffen.
7. **SPARK155.07** ÜBE DICH DARIN, DEINE AUFMERKSAMKEIT FREI VON ANNAHMEN ZU HALTEN Setzt euch in Vierergruppen eng zusammen. Eine Person ist der Klient; die anderen drei sind Possibility Manager Coachs. Jeder Klient bekommt 12 Minuten. Der Klient wird instruiert, im Detail zu erklären, was für ihn im Moment am dringendsten ansteht, während die Coachs zuhören. Sobald einer der Coachs entdeckt, dass der Klient eine Annahme trifft, sagt er: „Pause! Du nimmst an, dass ...“, und erklärt die Annahme. Der Klient darf sich gerne Notizen machen, die ihm bei späterer Untersuchung seiner Annahmen helfen könnten. Dann sagt der Klient „*danke*“ und fährt fort zu sagen, was jetzt gerade für ihn ansteht. Das Feedback der Coachs zu den Annahmen sollte kurz und prägnant, und nicht lächerlich sein. Zum Beispiel wäre es nicht hilfreich zu sagen: „Du nimmst an, dass du geboren wurdest.“ Oder „..., dass du immer noch am leben bist.“ Die Erklärungen sind praxisnah, wie: Du nimmst an, dass sie Macht über dich haben.“ Oder: „..., dass es Regeln gibt, die du befolgen musst.“ Oder: „..., dass die Geschichte, die du gerade erfunden hast, wahr ist.“ Nach den 12 Minuten wird zu einem neuen Klienten gewechselt und weitergemacht.
8. **SPARK155.08** HAUSAUFGABE Spüre, wann du versuchst, cool zu sein: mit der Art, wie du dich kleidest, wie du stehst, wie du dich im Spiegel betrachtest, mit dem, was du nicht fühlst, nicht sagst oder nicht zugibst. Jedes Mal, wenn du dich bei dem Versuch ertappst, cool zu sein, frag dich sofort: „Was vermeide ich gerade? Worauf lenke ich nicht meine Aufmerksamkeit? Wovon distanzriere ich mich? Dann tu das Gegenteil. Sei *uncool!* Richte deine Aufmerksamkeit schnell darauf, wo sie nicht sein sollte und *gib nicht dein Zentrum ab!* Geh in Verbindung mit dem, was passiert oder nicht passiert. Verbinde dich mit den beteiligten Personen. Geh einen Schritt nach vorne. Bewege dich, statt gelähmt zu sein. Agiere. Sprich statt weiterhin zu schweigen. Antworte klar, direkt und sofort. Entdecke die Teile an dir, die schon so lange im Coolsein erstickt wurden.