

## SPARK 007

(Matrix Code: **SPARK007.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Deine Aufmerksamkeit ist deine einzige Ressource.

**VERTIEFUNG:** Der Weg zum Possibility Manager beginnt in dem Moment, in dem du anfängst, deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit zu richten. Deine Aufmerksamkeit ist deine wertvollste Ressource, denn sie ist der einzige unentbehrliche Aktivposten, mit dem du etwas tun kannst. Wenn du deine Aufmerksamkeit nicht benutzt, dann wird sie von jemand oder etwas anderem benutzt.

Denk einmal an all die ablenkenden Einflüsse, die versuchen, deine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen: Reklametafeln, Zeitschriften, Fernsehen, Internet-Anzeigen, Radiosender, Schaufenster, Kataloge, Telefonanrufe, Faxe, Newsletter usw. Warum würden sie versuchen, deine Aufmerksamkeit zu bekommen, wenn sie nicht so wertvoll wäre? Was sie wirklich bekommen wollen, ist deine Energie. Wenn sie deine Aufmerksamkeit haben, dann bekommen sie deine Energie, denn worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, dahin fließt deine Energie.

Du kannst lernen, die Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit zu richten, indem du bewusst deine Aufmerksamkeit von einer Sache auf eine andere lenkst. Du kannst deine Aufmerksamkeit von einem Gegenstand, einem Bild oder von einem Gedanken abziehen und auf etwas anderes richten. Du kannst Aufmerksamkeit verlieren – die von anderen und deine eigene. Du kannst Dingen oder Personen deine Aufmerksamkeit schenken. Du kannst deine Aufmerksamkeit teilen und auf mehrere Dinge gleichzeitig richten. Zum Beispiel kannst du gleichzeitig Auto fahren, Kaugummi kauen, Radio hören, interessante Leute auf dem Bürgersteig beobachten, dich an der Nase kratzen und deinen Tagesablauf planen.

Du kannst die Brennweite deiner Aufmerksamkeit einstellen. Eine enge Brennweite wird „Punktaufmerksamkeit“ genannt und ist hilfreich, um Computer zu programmieren, ein Brett genau am Strich entlang zu sägen, einen Faden in eine Nadel einzufädeln, Zahlen zu addieren und dem zuzuhören, was jemand sagt. Ein weiter Fokus wird „Feldaufmerksamkeit“ genannt und ist hilfreich, um etwas im Ganzen wahrzunehmen, während einer Besprechung die Stimmung im Raum wahrzunehmen, den Sinn einer Unterhaltung zu erfassen, Fahrrad zu fahren, zu planen, mehrere Sachen auf einmal zu tun usw. Zu lernen, deine Aufmerksamkeit zu gebrauchen, ist wie zu lernen, deine Stimme zu gebrauchen. Niemand kann es für dich tun. Wenn du es nicht tust, dann wird es nicht geschehen.

### EXPERIMENT:

**SPARK007.01** Schau einmal, wie lange du deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit richten kannst. Beobachte, wo deine Aufmerksamkeit ist und was dir bewusst ist. Dir bewusst zu werden, worüber du dir bewusst bist, fügt deiner Erfahrung von Bewusstsein eine neue Qualität hinzu. Du kannst fühlen, wie sich plötzlich der Raum um dich herum ändert, und du einer zusätzlichen Dimension der Wahrnehmung gewahr wirst. Nutze die Zeit, wenn du beim Postamt Schlange stehst, wenn du im Aufzug oder auf der Toilette bist, oder wenn du an der roten Ampel stehst, um deine Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit zu richten. Sprich es

laut aus (oder wenn nötig, leise zu dir selbst): „Jetzt gerade bin ich mir des gelben Streifens auf der Uniform des Mannes bewusst. Jetzt bin ich mir des hämmernden Geräusches bewusst. Jetzt bemerke ich die kalte Luft auf meiner Wange. Jetzt bin ich mir darüber bewusst, dass ich eine Geschichte darüber erfinde, wie sich diese Person benimmt. Jetzt bin ich mir einer Erinnerung bewusst, als mir etwas Ähnliches passiert ist. Jetzt nehme ich den Druck der Stuhllehne an meinem Rücken wahr. Jetzt bin ich mir bewusst, dass ich atme. Jetzt bin ich mir des Klanges meiner Stimme bewusst. Jetzt nehme ich einen fürchterlichen Gestank wahr.“ Und so weiter. Mach diese Übung oft, aber jedes Mal weniger als fünf Minuten lang. Die Aufmerksamkeit auf deine Aufmerksamkeit zu richten baut Matrix auf, das Spalier, an dem entlang sich deine Box erweitern kann.