

## SPARK 014

(Matrix Code: **SPARK014.00** for [StartOver.xyz](http://StartOver.xyz) game.)

**UNTERSCHIEDUNG:** Du kannst auf neue Möglichkeiten zugreifen, indem du dein JETZT minimierst.

**VERTIEFUNG:** Deine praktische Beziehung zu der Größe des JETZT, also zu der von dir empfundenen Zeitspanne, die du als JETZT bezeichnest, kann sich verändern. Wenn du nicht klar vorgibst, welche Ausdehnung dein JETZT hat, wird die Größe deines JETZT von den automatischen Verteidigungsmechanismen deiner Box bestimmt. Die Box schützt sich vor Veränderung, indem sie für dich die Illusion erzeugt, dass das JETZT sehr groß ist. Ein großes JETZT zu schaffen ist so, als würdest du Sandsäcke in einen Heißluftballon legen, die ihn zu schwer zum Fliegen machen.

Wenn dein JETZT groß ist, dehnt es sich bis in die Vergangenheit aus und enthält alle Schlussfolgerungen, Misserfolge, Ärgernisse und Ausreden aus den Minuten, Tagen, Wochen oder Jahren vor dem JETZT. Ein großes JETZT dehnt sich auch in die Zukunft aus und schließt Phantasien, Ängste, Vorstellungen, Gründe, Erwartungen und all das Unbekannte, das Minuten, Tage, Wochen oder Jahre vor dir liegen kann, mit ein. Indem du eine solch massive Last an emotionalem, zwischenmenschlichem, logischem und psychologischem Gewicht mit dir herumträgst, verringerst du die Möglichkeiten für Veränderung und erhöhst deine Chancen, dass die Dinge genau so bleiben, wie sie sind. Genauso mag es die Box.

Deine Aufgabe als Possibility Manager besteht darin, zu entscheiden, wie *du* es magst. Das Neuerfinden der Realität kann nur jetzt sofort erfolgen. Um Zugriff auf den Ansatzpunkt zu bekommen, von dem aus du die Realität für dich oder andere neu erfinden kannst, hilft es, ein minimiertes JETZT zu haben.

Wenn dein JETZT minimiert ist, werden die Dinge interessant. In einem minimierten JETZT gibt es nicht mehr genug Platz für Geschichten. Wenn du dein Jetzt aus der Vergangenheit und der Zukunft zurückziehst, so dass dein JETZT nur diesen Moment beinhaltet, jetzt und jetzt und jetzt, dann fallen Interpretationen, Bedeutungen, Folgerungen, Annahmen und Erwartungen alle weg. Das liegt daran, dass Geschichten im Zeitverlauf existieren. Im JETZT gibt es keine Zeit. Was dir in einem minimierten JETZT bleibt, ist nur das: die Gegenwart.

Der Wert des minimierten JETZT liegt in der Tatsache, dass hier und JETZT der einzige Ort ist, wo du Kraft besitzt. Kraft ist die Fähigkeit zu kreieren, Entscheidungen zu treffen, Maßnahmen zu ergreifen, zu wählen, zu fragen, zu deklarieren, Dinge zu ändern, Unterscheidungen zu treffen und so weiter. Obwohl du Kompetenzen und Wissen hast, das in der Vergangenheit erworben wurde, und obwohl du Pläne und Verpflichtungen hast, die sich in die Zukunft ausdehnen, geschieht die Ausübung jeder deiner Kräfte nur JETZT.

### EXPERIMENT:

**SPARK014.01** Die Minimierung des JETZT kann nur JETZT geschehen. Übe eine Woche lang einmal pro Stunde, dein JETZT zu minimieren. Stell deine Armbanduhr

so ein, dass sie jede Stunde piept. Jedes Mal, wenn sie piept, überprüfe deinen Ballast: Bist du gerade inmitten einer Geschichte über jemanden oder über etwas? Benutzt du Ist-Kleber? Hast du Erwartungen? Rechtfertigst du dich? Triffst du Annahmen? Hängst du deinen Phantasien nach? Ärgerst du dich über jemanden? Projizierst du etwas auf jemanden oder auf eine Situation? Hast du Gründe oder Ausreden? Gibst du Dingen eine Bedeutung? Interpretierst du die Umstände? Spielst du auf etwas an? Legst du Dinge aus? Bist du in Erinnerungen aus der Vergangenheit, innerlichen Gesprächen mit jemandem, der nicht da ist, oder in Vorstellungen von einem anderen Ort oder einer anderen Zeit versunken? Wenn die Antwort zu einer dieser Fragen Ja lautet, dann ist dein JETZT nicht minimiert.

Das Experiment besteht darin, alles, was nicht real ist, immer wieder auszusortieren. Nimm diesem Experiment zuliebe an, dass das, was nicht JETZT passiert, nicht real ist. Bei der Durchführung dieses Experimentes könntest du entdecken, dass du eine neu gefundene Ruhe und Leichtigkeit dabei empfindest, freundlich und großzügig zu sein und anderen zu dienen. Du könntest Freude dabei empfinden, einfach bereitzustellen, was in diesem Moment gewünscht und gebraucht wird.

Wie groß ist ein minimiertes JETZT? Es ist so groß wie die Zeitspanne, die es braucht, um eine neue Entscheidung zu treffen (eine Sekunde für die Entscheidung und zwei Sekunden für die Neuordnung der Box). Wenn du das, was ist, so akzeptierst, wie es ist, in diesem Moment hier und JETZT, ohne Bewertung, dann ist der nächste Moment komplett unbelastet und frei, etwas völlig anderes zu sein. Und genau *das* ist das Managen von Möglichkeit!!!