

SPARK 030

(Matrix Code: **SPARK030.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du erzeugst deine Gefühle, um bewussten oder unbewussten Absichten zu dienen.

VERTIEFUNG: Jedes Mal, wenn du etwas fühlst (Wut, Traurigkeit, Freude oder Angst) und nicht weißt, was du mit diesem Gefühl bezweckst, verfolgst du mit deinem Gefühl eine unbewusste Absicht.

Wenn zum Beispiel jemand etwas tut oder sagt, was dich beleidigt und du anfängst, dich wütend darüber zu fühlen, dann dient dieses Gefühl, das du erlebst, einer Absicht. Wenn du dir nicht klar darüber bist, dass dein Gefühl deiner wahren Absicht (deiner Bestimmung) dient, dann dient das Gefühl der versteckten Absicht deiner Box (der Gremlinabsicht).

Wenn du fühlst, wie die Wut in dir größer wird, und du die Wut als Motivation dafür benutzt, entweder der Person etwas anzutun oder ihr etwas zu sagen, oder einer anderen Person etwas über diese Person zu sagen, dann kommunizierst du nicht verantwortlich, weil deine Kommunikation unvollständig ist. Deine Kommunikation ist unvollständig, weil du in jedem Augenblick jedes der vier Gefühle (Wut, Traurigkeit, Freude oder Angst) in Bezug auf ALLES fühlen könntest. Zuerst hast du eine Absicht. Deine Absicht erzeugt die Sichtweise deiner Geschichte. Deine Geschichte erzeugt einen spezifischen Gedanken. Dein Gedanke ruft ein Gefühl hervor. Dein Gefühl motiviert dich zu sprechen oder zu agieren. Es gibt keine Begrenzung im Hinblick darauf, welche Geschichte zu erzeugst, denn es gibt IMMER Beweise, um JEDE Geschichte zu stützen.

Lass uns das an einem Beispiel veranschaulichen. Sagen wir mal, deine Absicht besteht darin, überlegen zu sein und jemand äußert sich negativ über deine Kleidung. Was fühlst du? (Ich fühle mich wütend.) Warum? (Weil derjenige einen negativen Kommentar über meine Kleidung abgegeben hat und ich mich so kleide, um überlegen zu sein. Derjenige hat mich angegriffen und ich bin kurz davor, ihn ebenfalls anzugreifen.) Nun kannst du das folgende Experiment ausprobieren. Könntest du dich unter den gleichen Umständen auch traurig fühlen? (Ja, ich könnte mich traurig fühlen.) Warum? (Weil ich mich überlegen fühlen will und mein Plan gescheitert ist. Ich fühle mich traurig, weil mein Plan gescheitert ist.) Wir fahren mit dem Experiment fort. Könntest du dich auch ängstlich fühlen? (Ja.) Warum? (Weil ich, wenn ich bei dem Versuch überlegen zu sein, scheitere, nicht mehr sicher bin und mir etwas Schlimmeres passieren könnte.) Und könntest du dich auch froh fühlen? (Ja.) Warum? (Weil ich, wenn meine Kleidung diese Person dazu gebracht hat, sich derart herabzulassen, um negative Kommentare über meine Kleidung abzugeben, im Grunde überlegen bin und meine Absicht erfüllt wurde!)

Aha, das ist doch interessant! Etwas passiert, und du könntest dich wütend, traurig, ängstlich oder froh darüber fühlen. Konntest du tatsächlich die Wahrhaftigkeit dieser Gefühle fühlen, während du erklärt hast, warum du sie fühlst? (Ja.) Es waren also echte Gefühle? (Ja.) Und du hättest im Grunde irgendeines dieser vier Gefühle fühlen können und mit jedem deine Absicht erfüllt! (Ja.) Wer hat dann also die

Gefühle erzeugt? (Ich.) Wie? (Indem ich einen Gedanken wähle, der zu meiner Geschichte passt, um meine Absicht zu erfüllen, überlegen zu sein.) Könntest du bei jedem beliebigen Umstand eine Geschichte wählen, mit der du deine Gefühle hervorruft, um deine Absicht zu erfüllen? (Ja. Ich denke, das könnte ich. Ich sehe, dass ich diesbezüglich sehr kreativ bin.) Du und jeder andere! Da du Wut, Traurigkeit, Angst oder Freude hättest wählen können, um in dieser Situation deine Absicht zu erfüllen, warum hast du dann Wut als erstes gewählt? (Weil meine Standard Boxstrategie darin besteht, überlegen und wütend zu sein.)

Interessante Unterhaltung. Der springende Punkt ist, dass du deine Gefühle hervorruft, um bewussten oder unbewussten Absichten zu dienen. In dem obigen Beispiel war die Absicht unbewusst, das heißt, Überlegenheit kann nicht in voller Bewusstheit ausgeübt werden, weil es zu schmerzhaft wäre, zu erkennen, was du mit deiner Überlegenheit bewirkt. Um Verantwortung für eine vollständige Kommunikation zu übernehmen, würdest du einen Bericht über alle vier deiner Gefühle miteinbeziehen und auch die Gründe, die du nutzen könntest, um deine Gefühle hervorzurufen, um deine Absicht zu erfüllen. Es ist deine Absicht, welche die Formgestaltung deines Ausdrucks vorherbestimmt.

Warum würdest du dazu neigen, die Kommunikation über die anderen drei Gefühle, die du für dich erzeugen könntest, zu ignorieren? Warum würdest du dich nur teilweise mitteilen? Könnten die Methoden der Box zur Rechtfertigung ihrer Abwehr dermaßen raffiniert und allgegenwärtig sein? Wie könntest du Antworten zu diesen Fragen finden? Du könntest die Antworten zu diesen Fragen auf die übliche Art und Weise entdecken: Durch Experimentieren!

EXPERIMENT:

SPARK030.01 Als Possibility Manager übernimmst du Verantwortung auf der Gefühls-ebene. Das bedeutet, du übernimmst Verantwortung dafür, in deinem Körper jene physischen Empfindungen zu erzeugen, die du mit wütend, traurig, froh und ängstlich bezeichnet hast. Hier kommt das Experiment. Das nächste Mal, wenn du anfängst, dich über etwas wütend zu fühlen (auch nur ein bisschen wütend), liefere die komplette Gefühlskommunikation in vierstimmiger Harmonie. Neben der Mitteilung, warum du dich wütend über diese Sache fühlst, sag auch, warum du dich ängstlich darüber fühlst, warum du dich froh darüber fühlst, warum du dich traurig darüber fühlst, UND, welcher Absicht deiner Box du dienen würdest, wenn du dich entscheidest, nur das erste dieser Gefühle unter Ausschluss der übrigen drei Gefühle zu benennen. Indem du die vollständige Kommunikation übermittelst, nimmst du den Sprengstoff aus der Bombe (die Spannung aus dem niederen Drama). Die Mitteilung der vollständigen Botschaft verwandelt das, was du sagst, in eine verantwortliche Kommunikation. Da Liebe eine Funktion von Kommunikation ist, wird die Tatsache, dass du dir die Mühe machst, auf verantwortliche Weise zu kommunizieren, gleichzeitig den Kern deiner Botschaft enthüllen, nämlich dass dir der Andere etwas bedeutet. Unter Verwendung dieses vollständigen Kommunikationswerkzeugs öffnet ein Possibility Manager eine Tür zu wertvollen und produktiven Beziehungen, die von beiden Seiten aus durchschritten werden kann.