

SPARK 035

(Matrix Code: **SPARK035.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Verärgert zu sein ist das Ergebnis von Wichtigtuerei.

VERTIEFUNG: Du weißt, wie es sich anfühlt, verärgert zu sein. Du bist heute schon oft verärgert worden. Die meisten Angriffe, die du heute gefühlt hast, waren so klein, dass sie kaum wahrnehmbar sind. Du könntest in diesem Moment verärgert sein, weil dir gesagt wird, dass du bereits verärgert wurdest. Nimm die Qualität des Gefühls wahr. Die körperliche Empfindung, verärgert, gekränkt oder beleidigt zu sein, ist ein fühlbarer Indikator, der dir sagen kann, dass dein unbewusster Geschichten-generator gerade aufdreht, um ein weiteres niederes Drama zu entfesseln. Da der Ärger eine so häufige und starke Empfindung ist, nutzt die Box ihn als Beweismaterial für die Echtheit ihrer Geschichte und rechtfertigt damit ihre Abwehr- oder Angriffshandlungen.

Das Gefühl, verärgert zu sein, ist lediglich die Ausschüttung chemischer Substanzen aus bestimmten Drüsen in deinen Blutstrom. Aber die Wirkung dieser Chemikalien kann tödlich sein. Menschen sind gestorben, weil ihre Box das Gefühl von Verärgerung erzeugt hat und dann diese Verärgerung als Rechtfertigung für drastische Maßnahmen verwendet hat, um ihre Positionen zu verteidigen. Die Box sagt: „Wie kannst du es wagen, du Schurke! Ich fordere dich zum Duell heraus! Wähle deine Waffe!“ Und ehe du dich versiehst, wirst du wieder in einem Haushalt in China geboren.

Es ist nützlich zu wissen, dass es die Box nur dann arrangieren kann, dass du verärgert bist, wenn du die folgenden zwei Kriterien erfüllst:

- Erstens kannst du nur verärgert sein, wenn du denkst, du seiest deine Box. (Wenn deine Box auf etwas reagiert und du dich als von deiner Box *unterschieden* erlebst, dann wirst du nicht verärgert sein. Stattdessen wirst du einfach beobachten, wie die Box ihr typisches „Reaktionsding“ abzieht, und wirst die Reaktion nicht als Grund für irgendetwas benutzen.)
- Zweitens kannst du nur verärgert sein, wenn du der Annahme unterliegst, dass du von Bedeutung bist, dass du etwas Besonderes bist oder dass du Recht hast. Du kannst nur verärgert sein, wenn du wichtigtuereisch bist.

Das Gegenteil von verärgert sein ist unsichtbar sein.

Mit Ausnahme von theatralischen Zwecken strebt ein Possibility Manager danach, unsichtbar zu sein. Unsichtbar zu sein bedeutet nicht, dass du dein Zentrum abgegeben hast. Es bedeutet, dass du mit deiner Umgebung eine Einheit bildest. Mit anderen Worten, nichts verärgert dich.

Wie kannst du lernen, unsichtbar zu sein? Indem du lernst, was dich sichtbar macht, und das nicht tust. Verärgert zu sein, macht dich sichtbar. Wichtigtuerei macht dich sichtbar. Wenn du dich selbst wichtig nimmst, wirst du zu einem gefundenen Fressen für jeden, der einen Streit anzetteln und seinen Gremlin füttern will. Andere Boxen erkennen aus einem Kilometer Entfernung deine Selbsteingenommenheit. Sie wissen bereits, dass sie dich augenblicklich in ein niederes Drama ziehen können.

Wenn du wichtig tust, ist es so als hieltest du deinen Mantel auf und riefst: „Hey, drückt diese Knöpfe und ihr könnt sicher sein, dass ich reagiere!“

Wenn sich ein erfahrener Possibility Manager angegriffen fühlt, fühlt er sich dankbar. Verärgerung über etwas liefert dem Possibility Manager eine direkte Spur zurück zu einem Ort unbeweglicher Selbstgefälligkeit in seiner Box. An diesem Ort ist die Box festgenagelt auf eine unverrückbare Position und liefert eine vorhersagbare maschinengleiche Reaktion. Die Unbeweglichkeit ist eine Blockade, die die Möglichkeit erweiterter Möglichkeiten eliminiert, und kann wie Muskelkrämpfe mit Tiefenmassage behandelt werden. Ursprünglich schien es essentiell zu sein, sich wichtig zu nehmen, um das Überleben des Selbst zu sichern. Jetzt lautet die Frage: „Welches Selbst?“ Den Krampf der Wichtigtuerei zu lindern ist so wie Felsen aus dem Fluss zu nehmen, um den Fluss frei und geschmeidig fließen zu lassen.

EXPERIMENT:

SPARK035.01 Dieses Experiment besteht aus zwei Phasen.

Phase 1: Achte heute genauestens auf die Zeiten, in denen du dich angegriffen oder verärgert fühlst. Benutze dein Notizbuch im Taschenformat – dein „Beep/-Buch“ – und deinen Stift, um jedes Beispiel von Verärgerung aufzuschreiben. Mache Spalten, um diese drei Fragen zu beantworten:

- 1) Welches bestimmte Detail hat dich verärgert?
- 2) Warum genau war es eine Verärgerung?
- 3) Was kannst du jetzt tun, da du verärgert bist?

In sehr kurzer Zeit wirst du beobachten, wie oft du dich angegriffen oder verärgert fühlst und welchen Absichten deiner Box die Verärgerung dient. Du wirst auch Muster in den Gründen entdecken, warum du verärgert bist. Diese Muster an Gründen skizzieren den Entwurf deiner Box.

Nachdem du den Auslösemechanismen deiner Box ein paar Tage lang auf der Spur warst, kannst du mit Phase 2 des Experiments beginnen.

Phase 2: Lass deine Selbsteingenommenheit verschwinden. Du kannst deine Selbsteingenommenheit verschwinden lassen, wenn du aufhörst, Recht zu haben. Statt zu versuchen, in einer Situation Recht zu haben, triff die Annahme, dass du im Grunde nicht weißt, was gerade passiert, und dass du *vollkommen* damit einverstanden bist, nicht bereits zu wissen, was gerade passiert. Es nicht zu wissen erlaubt dir zum Beispiel, präsenter und verbundener zu sein, als du wärest, wenn du bereits alles darüber wüsstest. Du kannst aufmerksamer und interessierter an der Entfaltung der bevorstehenden Ereignisse sein, wenn du nicht bereits alles über sie weißt.

Während du es dir für dich so einrichtest, dass du nicht bereits alles weißt, was gerade passiert, und deswegen auch nicht Recht hast, versuche, das „Ich weiß nicht“ der Ignoranz, Verwirrung oder Ohnmacht zu vermeiden. Benutze stattdessen das „Ich weiß nicht“ von Offenheit, Akzeptanz, Interesse, Staunen und Ehrfurcht. Gib dich komplett dem Nichtwissen hin.

Egal, was passiert, komm runter von der Position, dass du Bescheid weißt oder dass du Recht hast. Blicke stattdessen mit neuen Augen auf die Erschütterung dessen, was die Kraft besitzt, deine Box zu verärgern. Sieh die Erschütterung nicht als Grund an, verärgert zu sein, sondern vielmehr als Tor zu neuer Möglichkeit.

Wenn die Erschütterung, die normalerweise deine Box verärgert, zum Beispiel jemand ist, der sich dir widersetzt oder dich korrigiert, nutze die Erschütterung als neu geöffnete Tür, um dieser Person einen Schritt näher zu kommen. Da du annimmst, dass du nicht bereits die ultimative Kenntnis besitzt, bist du bereit, informiert zu werden. Wenn sich dir jemand widersetzt oder dich korrigiert, versucht derjenige eigentlich, dir zu helfen, dein Wissen zu erweitern. Du kannst ihm vollkommen zustimmen, seine freundliche Einladung annehmen und durch seine geöffnete Tür eintreten, um ein genaueres Verständnis davon zu erlangen, wie es für ihn ist. Du kannst mit Freude Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, wenn sich dir jemand widersetzt oder dich korrigiert, weil du nicht mehr alleine dastehen musst in deiner allwissenden Selbstherrlichkeit. Jetzt sind die anderen bei dir und machen einen Unterschied für dich!