

SPARK 050

(Matrix Code: **SPARK050.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Wenn du keine Angst verspürst, krierst du nicht.

VERTIEFUNG: Von den vier Gefühlskategorien (Wut, Traurigkeit, Freude und Angst) wird in der heutigen modernen Kultur die vierte Kategorie, die Angst, am wenigsten verstanden. Die typische Haltung der modernen Kultur gegenüber Angst ist: „No fear!“ Du bist darauf trainiert worden, Angst als schlimm, gefährlich und als Anzeichen dafür anzusehen, dass etwas Furchtbares passieren wird. Du vermeidest Angst, selbst wenn du dabei alle deine Gefühle komplett unterdrücken und völlig taub werden musst. Das bedeutet nicht, dass die Angst deinen Körper verlassen hat – oh nein. Die Angst ist immer noch da, auch wenn du gefühllos bist. Taubheit bedeutet bloß, dass du sie nicht fühlst.

Die alte mentale Landkarte über Angst lautet, dass Angst nicht in Ordnung ist, weil die Angst dich schwächt, dich unzuverlässig, kindisch, panisch, instabil macht und an Psychose grenzt. Angst verwirrt dich und hält dich davon ab, zu agieren. Wenn du Angst fühlst, kannst du nicht führen. Die Gewissheit, dass es nicht in Ordnung ist, Angst zu fühlen, ist fest in deiner Box verdrahtet.

Aus der verantwortlichen Sicht von Possibility Management können wir eine neue Landkarte über die Angst erstellen, wo Angst eine neutrale Quelle an Energie und Information ist – eine der vier Quellen (Wut, Traurigkeit, Freude oder Angst), die dir durch deinen menschlichen Körper zur Verfügung stehen. Auf der neuen Landkarte hat die Angst extrem nützliche Anwendungsbereiche. Du kannst die Angst beispielsweise dazu benutzen, aufzupassen, wachsam zu sein, zu erkennen, wie du Dinge beschützen kannst, zu wissen, worauf du achten musst, zukünftige Pläne zu machen, Vorsichtsmaßnahmen zu ergreifen, intelligente Risiken einzugehen, mögliche Fehlerquellen zu entdecken, Details zu bemerken, sorgfältige Entscheidungen zu treffen, gefährliche Fragen zu stellen, sichtbar in einer Gruppe zu sein, präzise zu sein und so weiter. Den Kontakt zu den Ressourcen der Angst verloren zu haben, ist ein sehr hoher Preis, der dafür bezahlt wird, modern zu sein!

Dieser SPARK beginnt mit der Einladung an dich, deine Box in Bezug auf Angst neu zu verkabeln. Niemand kann deine Box für dich neu verkabeln – du musst es selbst tun. Alles, was du für die Aufgabe des Neuverkabelns brauchst, ist deine Aufmerksamkeit und etwas Klarheit. Hier kommt die Klarheit. Die ursprüngliche Boxverkabelung verbindet Angst mit Lebensgefahr. Das nennt sich „Querverkabelung“, wo eine Sache diagonal mit einer völlig anderen Sache verkabelt ist, die nicht naturgemäß mit der ersten Sache zusammenhängt. Wenn du deine Box nicht neu verkabelst, wirst du niemals freien Zugang zu der Energie und Information der Angst erlangen, ohne gleichzeitig zu dem Schluss zu kommen, dass dir der drohende Tod bevorsteht. Der vorgeschlagene neue Entwurf ändert die Verkabelung in deiner Box von querverkabelt zu direktverkabelt. Mit der Direktverkabelung ist Angst nicht mehr gut oder schlecht, abstoßend oder attraktiv, und auch nicht gefährlich oder sicher. Die vorgeschlagene Direktverkabelung stellt eine äußerst simple neue Verbindung in deiner Box her, statt der gegenwärtig querverkabelten Verbindung. Die neue Verkabelung verbindet die Angst direkt mit der Angst. Das

heißt, Angst entspricht nur der Tatsache, dass du Angst erlebst. Angst ist Angst. Diese neue Direktverkabelung bestärkt dich mit Klarheit darüber, wo du dich auf der *Landkarte der vier Gefühle* befindest. Wenn du Angst fühlst, befindest du dich im Territorium der Angst. Das ist Klarheit. Wenn du weißt, wo du bist, weißt du auch, welche Ressourcen dir für deinen nächsten Schritt zur Verfügung stehen. Wenn du Angst erlebst, erlebst du Angst. Wenn du bereit bist, deine Box zu ändern, kannst du gleich loslegen und diese neue Verbindung jetzt herstellen. Hör auf zu lesen. Schließ deine Augen für einen Moment. Verkable die Angst neu, so dass sie nur Angst bedeutet. Atme tief durch. Öffne deine Augen, wenn du fertig bist.

Was bewirkt diese Neuverkabelung für dich? Normalerweise lebst du in der Nähe des Zentrums deiner Box, wo die Bedingungen am bequemsten und sichersten erscheinen. Je näher du an den Rand deiner Box gelangst, desto größer wird die Intensität deiner Angst, sogar bin hin zu Panik. Worum geht es bei der Angst? Du weißt es nicht. Wenn du an die Grenze dessen kommst, was deine Box umschließt, schützt dich die Box davor, das Unbekannte zu betreten, indem sie dir Angst einflößt. Da Angst mit schlimm und gefährlich verkabelt war, kehrst du automatisch zum sicheren und bekannten Zentrum deiner Box zurück. Du hast das zehn Mal am Tag gemacht, ohne zu wissen, wie gründlich die Box dich davon abgehalten hat, Neuerungen vorzunehmen.

Kannst du dich daran erinnern, wie du nachts als Kind im Bett gelegen hast? Hattest du jemals Angst, deine Hand oder deinen Fuß über die Bettkante herunter hängen zu lassen, weil du nicht mit Sicherheit wusstest, was sich da unten befindet? Unter dem Bett ist das schattige Unbekannte. Dieses Unbekannte ist riesig, groß genug, um große, fiese, speckige Ratten mit sehr scharfen Zähnen zu beherbergen, oder einen schwarzen Mann mit kalten, nassen, gummiartigen Händen, mit denen er dich jeden Moment ergreifen und zu sich unter das Bett ziehen könnte. Du weißt es nicht, also hast du Angst. Wenn die Erfahrung der Angst mit der Bedeutung „schlimm“ verkabelt ist, malst du dir mit deiner Vorstellungskraft das Schlimmste aus, was dir einfällt. Wenn du deine Box neu verkabelst, so dass Angst nicht mehr schlimm ist, so dass Angst einfach Angst ist, dann kannst du mit den Projektionen aufhören und einfach die Angst fühlen. Wenn es in Ordnung für dich ist, Angst zu fühlen, kannst du dich in das Unbekannte begeben. Die Angst ist nützlich, weil sie dir bestätigt, dass du tatsächlich im Unbekannten bist, jenseits der Grenzen deiner Box. Du erlangst buchstäblich die neue Fähigkeit, deine Hand über die Bettkante herabhängen zu lassen! Dieses wirklich beängstigende Unbekannte ist der Ort, wo Kreation ihren Ursprung nimmt. Jetzt, da du bereit und in der Lage bist, in der Angst zu bleiben und immer noch zu funktionieren statt in Panik zu geraten und wegzulaufen, kannst du wahrhaftig anfangen zu kreiern.

Innerhalb der Grenzen deiner Box kannst du nur das tun, was du immer getan hast. Wenn du innerhalb der Grenzen kreiern, die durch deine Box festgelegt sind, kreiern du nur aus dem heraus, was bereits existiert. Das ist eine sehr eingeschränkte Art des Krierns, unzureichend, um wirkungsvoll auf eine lebendige, sich ständig weiterentwickelnde Welt zu reagieren. Du brauchst eine unbegrenzte Form des Krierns – die Fähigkeit zu reagieren, indem du dich in jede Richtung bewegst, um bereitzustellen, was gewollt und gebraucht wird, ob du weißt, was das ist oder nicht. Unbegrenztes Kriern kann nur erfolgen, wenn du aus dem heraus kreiern, was du

nicht kennst – aus dem Unbekannten, das jenseits des Randes deiner Boxwelt liegt, wo du Angst erleben *musst*, wenn du dorthin gehst. Wenn du keine Angst spürst, krierst du nicht.

EXPERIMENT:

SPARK050.01 Gefühle haben unterschiedliche Intensitäten, irgendwo zwischen 0% und 100%. Gefühle können nützlich sein, selbst wenn du sie nicht mit einer Intensität von 100% erlebst. Es ist wie mit dem Gaspedal eines Autos – du fährst nicht immer mit Vollgas und kommst trotzdem an dein Ziel. Das Experiment ist Folgendes: Setz dich zu Hause oder im Büro an deinen Schreibtisch und lass dich ohne Grund Angst fühlen. Lass die Angst 10% bis 20% intensiv werden – hör einfach auf, deine Angst zu blockieren, und du wirst sie fühlen. Fühlst du den Schauer über deinem Rücken? Fühlst du, wie sich die Haare auf deinen Armen aufstellen? Siehst du, wie schnell sie kommt? Lass deine Angst durch deine neue Verkabelung laufen, bei der „Angst Angst ist“, und nutze dann die Angst als Energie dafür, das Nächste, was ansteht, zu tun, was auch immer es ist. Nutze deine frei fließende Aufmerksamkeit, um alles zu durchleuchten, was getan werden muss. Du könntest zum Beispiel entdecken, dass als nächstes ansteht, deine Mutter anzurufen, zum Zahnarzt zu gehen, deine unterste Schublade zu öffnen, um ein Versicherungspapier zu lesen, oder einen Blick in deinen Terminkalender für morgen Nachmittag zu werfen. Die Angst könnte dich anweisen, etwas vollkommen Unerwartetes und doch völlig Angemessenes zu tun. Zwei Dinge, die du entdecken kannst, wenn du dieses Experiment einmal am Tag machst, sind: 1) Verantwortliche Angst besitzt Weisheit, der du vertrauen kannst, und 2) Das Unbekannte birgt wertvolle Möglichkeiten, aber du gewinnst nur Zugang zu ihnen, wenn du damit einverstanden bist, Angst zu fühlen.