

SPARK 093

(Matrix Code: **SPARK093.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du hast unbegrenzte Mittel, wenn du um Hilfe bitten kannst.

VERTIEFUNG: Wenn du deine primäre Blockade, die dich von dem abhält, was du wirklich tun willst, untersuchen könntest, wäre es dann möglich, dass du beschlossen hast, nicht die geeigneten Mittel zu haben? Nicht genug Zeit, Geld, Verbindungen, Intelligenz, Kraft, Anerkennung, Fähigkeiten, Einsichten und so weiter – diese Mängel summieren sich zu einer einleuchtenden Erklärung, weshalb du nicht vorwärts kommen kannst.

Vielleicht hast du dir nach einer guten Tasse Kaffee schon einmal vorgestellt, wie es wäre, *wenn du* auf irgendeine Art die Mittel gefunden *hättest*, die du zum Weitermachen benötigst. In diesem Moment eröffnet sich dir eine neue Aussicht – die Möglichkeit, sofort mit dem zu beginnen, was du tun willst. Die Aussicht könnte einen Schock auslösen, so als stündest du plötzlich am Rand des 5-Meter-Bretts. Ein weiterer Schritt und du bist im freien Fall. Im gleichen Moment tauchen tiefer liegende Hindernisse auf und weitere fehlende Ressourcen werden offensichtlich: „Ich kann das nicht tun, weil ich scheitern und bloßgestellt werden könnte. Ich könnte albern aussehen und verspottet werden. Ich könnte mein Gesicht verlieren und einen schlechten Ruf bekommen.“ Nervös könntest du zu dem Schluss kommen, dass es dir an Mut fehlt.

Dieser SPARK zielt darauf ab, eine Veränderung zu größerer Vielseitigkeit und Antriebskraft zu initiieren. Dieser SPARK stellt die These auf, dass die Blockade, die dich davon abhält, dich ganz und gar auf deine Möglichkeiten im Leben einzulassen, einfach nur darin besteht, dass du keine Gesellschaft hast. Wir können da gemeinsam mit einem Experiment Abhilfe schaffen.

EXPERIMENT:

SPARK093.01 Sieh auf die Uhr. Bestimme, wann fünf Minuten vorbei sein werden. Kannst du eine fünfminütige Lücke für dich einrichten, um darin zu arbeiten? Erstelle in diesen fünf Minuten eine spontane Liste auf deinem PC oder einem Blatt Papier. Die Liste besteht aus drei Kategorien verantwortlicher Dinge, die du gerne ausprobieren, bauen, erschaffen, lernen, erfahren, haben, starten, entdecken, mitteilen usw. würdest. Dies ist keine Anti-Liste von dem, was du nicht willst, von Dingen, die jemanden verletzen oder Schaden anrichten könnten. Dies ist eine Liste, die das unterstützt, was du *tun willst*, respektvolle Dinge, die deiner wahren Bestimmung und Integrität entspringen.

- 1) Die erste Kategorie sind Dinge, von denen du glaubst, sie seien gut für dich, Dinge für dich selbst, etwa wie die Garage von allem auszumisten, was du in den letzten zwei Jahren nicht mehr in die Hand genommen hast, oder alle deine Kreditkartenrechnungen zu bezahlen oder deine Zähne in Ordnung bringen zu lassen oder eine Einliegerwohnung in dein Haus einzubauen, damit deine Schwiegermutter darin leben kann, oder dein Hobbyprojekt zu vollenden und so weiter.

- 2) Die zweite Kategorie sind Dinge, die sehr aufregend für dich wären, Dinge mit anderen Menschen, wie mit deinen Kindern zwei Monate lang auf den Pfaden der Inkas in Peru zu wandern oder ein *Expand The Box* Training zu machen oder ein Drehbuch zu schreiben und einen Film daraus zu drehen oder ein Bild zu malen, eine Skulptur zu gestalten oder ein Konzert zu geben, bei denen Stimmungen zum Ausdruck kommen, die dein Herz schon seit Ewigkeiten inspirieren, oder eine Firma zu gründen, die Leute darin trainiert, Technopenuriaphobie (TPP), die Angst vor dem Scheitern moderner Technologie, heilen zu können und so weiter.
- 3) Die dritte Kategorie sind vollkommen abenteuerliche Dinge, deren Durchführung du dir kaum vorstellen kannst, aber die dein Leben wirklich großartig, fantastisch und lebenswert machen würden, wenn du sie verwirklichen könntest. Dinge, die einen Unterschied für die Menschheit machen würden, etwa eine neue tragfähige menschliche Kultur zu gründen, die auf dem Verständnis basiert, dass wir in einem geschlossenen ökologischen System leben, oder eine Heilmethode für missbrauchte Kinder zu erschaffen oder Frieden auf der Welt zu schaffen oder die Weltreligionen in Einklang zu bringen und so weiter. Füll die Lücken hierzu aus. Ich habe keine Ahnung, was dich begeistern würde. Du musst auch keine Erklärungen abgeben. Du musst überhaupt nicht vernünftig klingen. Lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf. Spiel damit. Schreib mindestens drei Dinge in jede Kategorie. Analysiere oder denke nicht so viel während du deine Liste erstellst. Schreib, was du schreibst. Überrasch dich selbst. Du kannst jederzeit Dinge hinzufügen, streichen oder ändern. Wir brauchen einfach irgendetwas, um anzufangen. Dies ist deine „Amazing Grace“ Liste. Beginne jetzt. Du hast gerade Amazing Grace empfangen.

Die Liste, die du gerade erstellt hast, ist privat. Sie gehört dir allein. Du zeigst sie niemandem. Niemand wird dich in Bezug auf das, was du geschrieben hast, auf die Probe stellen. Lass uns ein geheimes Abkommen treffen. Das geheime Abkommen besteht darin, deine Liste durchzugehen und je einen Punkt in jeder deiner drei Kategorien einzukreisen oder zu markieren. Unsere Vereinbarung besteht von jetzt an für den Rest unseres Lebens darin, dass wir zusammenarbeiten, um diese Dinge geschehen zu lassen.

Wenn du mit diesem geheimen Abkommen einverstanden bist, dann haben wir beide gerade drei Projekte gestartet. Nicht mehr. Nicht weniger. Drei. Und egal, wie deine derzeitigen Umstände aussehen, behältst du im Hinterkopf, dass du gleichzeitig in die Verwirklichung dieser drei Projekte involviert bist, selbst wenn es nicht so aussieht. Dies sind fortlaufende parallele Hintergrundprojekte. Du beschäftigst dich immer und jederzeit damit, unabhängig davon, was du sonst noch tust – egal, wann du dich das letzte Mal praktisch darum bemüht hast, sie voranzutreiben. Die Tatsache, ob du diese Dinge erfüllst oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist diese geheime Vereinbarung zwischen uns beiden, dir und mir, dass du an all den anderen Dingen in deinem Leben arbeitest, *um* jeweils eines der Dinge in deinen drei Kategorien zu erfüllen. Du wachst zum Beispiel morgens auf und duschst und putzt deine Zähne, *um* die Dinge deiner Amazing Grace Liste zu erfüllen. Es zählt das, was dich bewegt. Du bringst den Müll raus und fährst zur Arbeit, *um* die Dinge deiner Amazing Grace Liste zu erfüllen. Da wir nun diese Vereinbarung haben –

vorausgesetzt, dass du dieser Vereinbarung zugestimmt hast – leuchtet es ein, dass du selbstverständlich all die anderen Dinge in deinem Leben auch tust, weil sie getan werden müssen, aber du tust sie, *damit* du jeweils eine Sache aus deiner Liste erfüllen kannst.

Wenn du beschlossen hast, diese geheime Vereinbarung zu treffen, können wir fortfahren. Denk daran, wie es für dich ist, wenn dich jemand um Hilfe bittet. Zuerst wirfst du vielleicht einen prüfenden Blick auf die Person, um zu sehen, ob sie überhaupt Nutzen aus deiner Hilfe ziehen würde. Deine Hilfe ist wertvoll. Kann die Person tatsächlich Nutzen aus dem ziehen, was du anzubieten hast? Wenn dein Name hinter ihren Bemühungen stünde, würde dein Name ein gutes Ansehen genießen? Deine Einschätzung würde positiver ausfallen, wenn du wüsstest, dass die Person nicht in einer Phantasiewelt lebt und wenn das, worum sie dich um Hilfe bittet, ein lebenslanges Bestreben für sie ist, und keine vorübergehende euphorische Laune. Du wärst eher dazu geneigt, deine Energie einzubringen, wenn sie sich wirklich für das Projekt engagiert und unabhängig von deiner Mithilfe weiterhin versucht, es zu verwirklichen. Wenn du dieser Person hilfst und ihr Bestreben eher nobel als eigennützig ist, dann wirst du gebraucht, um etwas Größerem als dir selbst zu dienen. Würdest du ihr helfen? Ja, natürlich. Wahrscheinlich würdest du alles tun, um ihr zu helfen. Wäre das großartig für dich? Es wäre super! Nun, das ist die Erfahrung, die jemand erhält, wenn du ihn um Hilfe bittest.

Hier ist das Experiment: Egal, wie groß oder klein die Sache ist, die du für den nächsten Schritt in jedem deiner drei Projekte brauchst – sie ist die Sache, für die du jede Person, die du triffst, um Hilfe bittest. Die Dinge, die dir helfen würden, sind das Thema, über das du überall sprichst, beim Frühstück, auf einer Party, bei einem Treffen, oder beim Schlangestehen in der Post. Lass es zu einem Teil deiner täglichen Gespräche werden. Du bist bereits in Aktion. Frag jede Person, die das Universum vor dich hinstellt, nach dem, was du brauchst. Auf diese Art werden unbegrenzte Ressourcen für dich verfügbar. Wenn du nicht genau weißt, wen du um Hilfe bitten sollst, dann frag danach, wen du um Hilfe bitten könntest. Wenn du um Hilfe bittest, wirst du nicht gerettet. Die angebotene Hilfe ist dann eine Art kreative Zusammenarbeit zwischen dir und dem Helfer. Jetzt sind selbst die langweiligen Bereiche deines Lebens interessant, weil du niemals weißt, wer dir als nächstes begegnet, den du um Hilfe bitten kannst.