

SPARK 116

(Matrix Code: **SPARK116.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du konkurrierst mit anderen, weil du dich selbst nicht respektierst.

VERTIEFUNG: Vielleicht weißt du, wie es sich anfühlt, wenn sich jemand auf eine Art verhält, die mit deinen zwanghaften Verhaltensweisen in Konflikt steht. Dessen anstößige Verhaltensweise lässt all deine vier Körper reagieren. Ist dir das schon einmal aufgefallen?

- Dass deine Organe (physischer Körper) Adrenalin und Hormone in dein Hirn, in dein Nervensystem und in deine Muskeln pumpen? Dass du dich aggressiv, hysterisch, deprimiert oder isoliert fühlst?
- Dass dein Verstand (intellektueller Körper) mit barschen Stimmen zu der Person oder zu anderen spricht, kritisiert und ihr Verhalten bewertet, und das derart gerechtfertigt, dass du diese Worte sogar aussprichst?
- Dass sich dein Herz (emotionaler Körper) verkrampft und deinen Fluss an Mitgefühl und Liebe zum anderen unterbricht?
- Dass dein Sein (energetischer Körper) Respekt, Großzügigkeit und Akzeptanz für den anderen unterbricht? Dass deine Zuwendung abbricht, zumindest in diesem Moment?

Diese Reaktionen sind der Versuch deiner Box, das Verhalten des anderen deinem zwanghaften Boxverhalten anzupassen. Benutzt deine Box genau die gleichen Waffen gegen dich, wie gegen andere? Überflutet dich deine Box in dem Moment mit Hormonen, wo du eine deiner eigenen bewussten oder unbewussten Regeln brichst, und züchtigt sie dich mit kritischen Stimmen, harten Gefühlen und einer kalten Haltung? Für die meisten Menschen lautet die Antwort *Ja*.

Der Umgang mit dir selbst unter Einsatz der gleichen Mechanismen, die du beim Umgang mit anderen benutzt, zeigt ein Prinzip auf: *Die Art, wie du andere behandelst, spiegelt die Art wider, wie du dich selbst behandelst*. Wenden wir dieses Prinzip auf ein sehr verbreitetes Spiel an, welches in der modernen Kultur gespielt wird: Das Konkurrenzspiel von „Ich gewinne – du verlierst“.

Konkurrenzkampf ist eine Überlebensstrategie, die von einem Mangel an Ressourcen ausgeht. Es wird davon ausgegangen, dass es nicht genug Liebe, Gelegenheiten, Gelassenheit, Status, Selbstrespekt, oder materielle Güter wie Nahrung oder Kleidung, oder Konzepte wie Geld, Raum und Zeit gibt. Hattest du jemals Angst davor, nicht genug Geld zu haben? Genug Respekt? Genug Anerkennung? Hast du jemals mit anderen darum gerungen?

Die moderne Kultur behauptet, dass Konkurrenz Effizienz und Kreativität erzeugt. Effizienz und Kreativität sind eigentlich helle Prinzipien, die ihren eigenen Nutzen bringen, wenn sie in deinen Arbeitsraum gerufen werden. Konkurrenz entspricht einem kindlichen Verantwortungsgrad und wird von jenen gefördert, die alle Asse im Ärmel haben und ihren Vorteil aus den zahlreichen Verlierern ziehen.

Die Entscheidung, gegen eine andere Person anzutreten, bedeutet, dass du sie so wenig respektierst, dass es dir nichts ausmacht, wenn sie verliert.

Jemand anderen nicht zu respektieren zeigt, dass du dich selbst nicht genug respektierst, um es wichtig zu nehmen, ob du verlierst oder nicht. Wenn du dich respektieren würdest, würdest du das Spiel ändern und andere genügend respektieren, um mit ihnen gemeinsam Wege zu finden, wie ihr euch gegenseitig wichtig nehmt.

EXPERIMENT:

SPARK116.01 Menschen sind von Natur aus Gemeinschaftswesen und nicht feindlich gesinnt. Wir sind Experten darin, Bedingungen zu schaffen, wo alles und jeder um uns herum gewinnt und profitiert. Klar, es gibt Indizien, die das Gegenteil beweisen – sieh dir nur die Schockstrategie und den Katastrophenkapitalismus des konzerngesteuerten politischen Reiches an. Die moderne Kultur operiert auf einem kindlichen Verantwortungsgrad, aber das ist eine vorübergehende Phase in der menschlichen Evolution. Wer sagt denn, dass du auf diesem Level weiterspielen musst? Bei diesem Experiment greifst du dir an den eigenen Schopf und wirst erwachsen, um deine Meinung zu ändern und ein größeres Spiel zu spielen. Und so funktioniert es:

Triff eine neue Entscheidung: Triff jetzt die Entscheidung, dich radikal zu respektieren. Sprich die Worte laut aus: „Ich respektiere mich radikal.“ Das ist keine große Sache. Radikaler Selbstrespekt ist dein natürliches Geburtsrecht. Na los. Gestehe es der Welt ein. Sprich es laut aus.

Montiere nun einen *Konkurrenzdetektor* auf deine linke Schulter. Es ist ein gelbes Licht, das jedes Mal „Bong! Bong! Bong!“ macht, wenn du eine andere Person so wenig respektierst, dass du gegen sie antrittst. In dem Moment, wo dein Alarm losgeht, ersetzt du deine Angst vor Mangel oder deinen wetteifernden Neid mit dem Vorschlag für kreative Zusammenarbeit.

Versuche nicht, das wetteifernde Verhalten eines anderen dir gegenüber zu ändern. Bei diesem Experiment geht es darum, *dich selbst* genug zu respektieren, um Zusammenarbeit anzubieten, um dich dann mit anderen zusammenzutun und einander wichtig zu nehmen. Dein Angebot könnte ausgeschlagen werden. Es geht nicht um die Akzeptanz. *Es geht darum, Angebote zu machen.* Auf der anderen Seite könntest du überrascht sein, wie viele deiner Angebote willkommen sind und von anderen angenommen werden.

Du kannst Zusammenarbeit in großem oder kleinem Maß anbieten, lang oder kurz. Wenn du in der Post Schlange stehst, könntest du zum Beispiel die Person vor dir ansprechen und ihr anbieten, ihren Platz freizuhalten, wenn sie sich noch ein bisschen im Shop umsehen will. Oder du könntest bei deinem nächsten Firmenmeeting vorschlagen, die Disziplin einzuführen, im Team die Intelligenz der Angst zu nutzen, so dass jedes Mal, wenn jemand in Konkurrenz tritt, derjenige sagt, was er befürchtet, damit gemeinsam über den Grund gesprochen und dieser aus dem Weg geräumt werden kann.

Ein anderes Beispiel: So viele alleinerziehende Mütter leben in verzweifelter Isolation, weil sie nicht genug Respekt sich selbst gegenüber aufbringen, um sich mit anderen Vollzeitmüttern zusammenzutun, um einen kleinen Stamm von Müttern und Kindern zu bilden, in welchem sie sich jeden Tag umeinander kümmern.

Beim Schreiben meines letzten Buches steckte ich fest. Andere Autoren haben ihre Bücher fertiggestellt und ich habe versucht, mich mit ihnen zu messen, um mich zu motivieren, aber das hat nicht funktioniert. Eines Tages erkannte ich, dass ich mir selbst nicht genügend Respekt entgegenbrachte, um eine Zusammenarbeit vorzuschlagen. Ich habe daraufhin einer Trainerkollegin ein „Piratenabkommen“ vorgeschlagen. Ich fragte sie, ob sie mit einem wöchentlichen Telefonbericht von mir einverstanden sei, um mir zu helfen, mit dem neuen Material für das Buch zu ringen. Sie sagte *Ja*. Es brauchte nur ein Telefonat und das Schreiben war wieder im Fluss bis das Buch fertig war. Respektiere dich selbst genug, um eine Zusammenarbeit zum gegenseitigen Nutzen anzubieten.