

SPARK 159

(Matrix Code: **SPARK159.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Du hast Lampenfieber, wenn du dein Zentrum in die Zukunft legst und deine Aufmerksamkeit auf dich richtest.

VERTIEFUNG: Fast jeder erlebt unter bestimmten Umständen Lampenfieber mit folgenden Merkmalen:

- Feuchtkalte Hände.
- Stottern.
- Deinen Text vergessen.
- Die Aufmerksamkeit der anderen ist auf dich gerichtet und du bist nicht in der Lage zu sprechen.
- Leichter Schwindel.
- Kurzatmigkeit.
- Schneller Puls.
- Leerer, aber rasender Verstand.
- Panik.
- Von dort weg wollen.
- Entsetzt darüber sein, was andere gerade von dir denken könnten.
- Angst, jedwede Glaubwürdigkeit zu verlieren.
- Kurz davor, in die Hose zu machen.
- In allen vier Körpern zittern.
- Klingelnde Ohren.
- Weiche Knie.
- Kurz davor, in Ohnmacht zu fallen.
- Leichte Übelkeit.
- ... füge deine eigenen Besonderheiten hinzu!

Einige davon kombiniert reichen aus, um bei dir Lampenfieber zu erzeugen.

Lampenfieber kann im Nu aufkommen, wenn du kurz davor bist, zu sprechen oder etwas aufzuführen, kurz bevor sich die Aufmerksamkeit der Menschen oder die Kameras auf dich richten. Dieser Vier-Körper-Zustand übernimmt dich wie eine schwarze Wolke, die beschlägt und dir jeden möglichen Fluchtweg versperrt. Du hast Angst, *irgendeine* Bewegung zu machen, weil das mit Sicherheit ein Fehler sein wird. Wenn dann schließlich der Zeitpunkt kommt, um vor das Publikum oder die Kamera zu treten, bist du so eingefroren wie ein Schneemann.

Falls du jemals eine solche Erfahrung gemacht hast, möchtest du vielleicht die folgenden Experimente ausprobieren. Es ist hilfreich, einen Freund zu bitten, beim Üben dieser neuen Fertigkeiten dabei zu sein, um dir objektives Feedback und Coaching darüber zu geben, wie du dich machst.

EXPERIMENT:

Es ist leicht, Lampenfieber zu bekommen. Richte deine Aufmerksamkeit auf dich selbst und lege dein energetisches Zentrum in die Zukunft. Stell dir vor, was du tun solltest, wenn du auf der Bühne stehst, wie du auf Fragen antworten solltest, wie du

aufzutreten solltest, damit du in dieser baldigen Situation ganze Arbeit leistest. Es scheint eine gute Sache zu sein, so vorzugehen, aber das ist es nicht. Das Problem ist, dass du in der Zukunft keinerlei Kraft hast.

Wenn du dein energetisches Zentrum in die Zukunft wirfst, und seien es nur wenige Minuten in die Zukunft ... selbst wenn es nur wenige SEKUNDEN sind..., kannst du dort *nichts* bewirken, weil die Zukunft noch nicht hier ist. Deine Kraft liegt in der Gegenwart.

Das heißt, du kannst nur JETZT sprechen, dich bewegen, Maßnahmen ergreifen, auftreten. Genau JETZT. In einem sehr kleinen JETZT. In diesem JETZT. Nicht dann, nicht in ein paar Sekunden.

Stell dir vor, du versuchst, eine Treppe hochzugehen, bevor du an der Treppe bist. Was passiert? Du fällst flach auf den Boden. Warum? Weil die Treppe immer noch ein paar Meter weit weg ist. Dieses Beispiel ist fast lächerlich, weil es so offensichtlich ist. Aber es ist genau das, was du tust, wenn du dein Zentrum in die Zukunft legst. Du versuchst, in einer Zeit aktiv zu werden, die noch nicht zur Gegenwart geworden ist. Du versuchst, etwas zu tun, um dich um eine Situation zu kümmern, die noch nicht eingetreten ist. Du bist machtlos und schwingst dein Schwert mit voller Kraft gegen zukünftige Phantome, während du deine Aufmerksamkeit auf dich selbst richtest, um zu sehen, wie du dich machst. Es wird entsetzlich sein, denn du bist machtlos, etwas in der Zukunft zu bewirken, selbst wenn diese Zukunft nur wenige Zeittakte entfernt ist. Das ist schlimmer als in einem Alptraum zu sein, denn es ist kein Alptraum. Es ist wahr. Das ist Lampenfieber.

Neue Fertigkeiten zum Üben:

1. **SPARK159.01** Teile deine Aufmerksamkeit zweifach, zum Beispiel um ein Lied zu singen und deine Hand auf ungewohnte Weise zu bewegen, oder stell dir das Mona Lisa Gemälde vor und steh auf einem Bein usw. Bitte deinen Coach, dich immer wieder auf vielerlei Weise zu testen und dir Feedback über deine „Muskeln“ zur Teilung der Aufmerksamkeit zu geben.
2. **SPARK159.02** Halte 50% deiner Aufmerksamkeit auf alltägliche Interaktionen gerichtet, etwa darauf, die Straße entlangzugehen, während du die anderen 50% deiner Aufmerksamkeit darauf richtest, zu scannen und dein energetisches Zentrum zu lokalisieren. Wo ist dein Zentrum jetzt? Sprich aus, was du wahrnimmst. Dann bitte deinen Coach, dir Feedback darüber zu geben, wo er dein energetisches Zentrum sieht. Hier sind einige Orte, wo dein energetisches Zentrum sein könnte:
 - In deinem Kopf bei irgendeinem Konzept, mit dem du versuchst, nach deinem energetischen Zentrum zu scannen... was nicht in deinem Kopf, nicht in deinem intellektuellen Körper geschieht. Scannen geschieht in deinem energetischen Körper.
 - Bei deinem Coach, indem du angepasst bist, dem Coach deine Autorität gibst, versuchst, es ihm recht zu machen, Angst vor seiner Kritik hast (übrigens, Coaching als Kritik anzusehen kommt von der *Alten Landkarte über Feedback und Coaching...*).
 - Bei einer Erinnerung aus der Vergangenheit, wo du dich vielleicht an eine Zeit erinnerst, wo du einen Fehler gemacht hast oder wo etwas

„Schlimmes“ passiert ist, was dich veranlasst, JETZT Angst davor zu haben, dass das Gleiche wieder passieren könnte.

- In der Zukunft, wo du versuchst, mit etwas klarzukommen, was *da* passieren könnte, jedoch ohne irgendwelche Kraft, *da* etwas zu bewerkstelligen... *denn da ist in der ZUKUNFT!* Und niemand hat Kraft in der Zukunft.

Gebrauche deine Aufmerksamkeit JETZT, um JETZT dein energetisches Zentrum zu finden.

3. **SPARK159.03** Halte deine *Aufmerksamkeit* auf dein energetisches Zentrum gerichtet (*Punktaufmerksamkeit*) und nutze gleichzeitig deine *Intention*, um dein energetisches Zentrum von da, wo es JETZT ist, auf dein physisches Zentrum zu legen – welches sich drei Finger breit unterhalb deines Bauchnabels in der Körpermitte befindet.
4. **SPARK159.04** Wenn dein energetisches Zentrum auf deinem physischen Zentrum liegt, bist du zentriert. Bleib zentriert. Nutze 10% deiner Aufmerksamkeit, um sicherzustellen, dass du zentriert bleibst...
5. **SPARK159.05** ...und richte 90% deiner Aufmerksamkeit auf das, was JETZT in deinem Umfeld passiert, damit du JETZT mit diesem Umfeld kraftvoll und effektiv umgehen kannst. Vergiss, um was du dich in der Zukunft kümmern musst, denn die Zukunft ist noch nicht hier und jetzt. Sie ist eine Phantasie. Du weißt eigentlich gar nicht, was dann passieren wird, und du hast sowieso keine Kraft, damit umzugehen. Das, womit du umgehen kannst, passiert genau JETZT um dich herum. Genieße die Kraft, damit umzugehen.
6. **SPARK159.06** Merke, dass du nicht mehr die Symptome von Lampenfieber hast...
7. **SPARK159.07** Was nimmst du stattdessen wahr? (HINWEIS: Es könnte Freude sein.)

ANMERKUNG 1: Verstehe diesen SPARK nicht falsch, dass du etwa vielbefahrene Straßen mit einem kleinen JETZT überqueren solltest, ohne nach rechts und links zu gucken, in dem Glauben, dass du nicht auf herannahende Autos achten musst, weil sie noch nicht hier sind... Das wäre einfach nur albern.

ANMERKUNG 2: Verstehe diesen SPARK nicht falsch, dass du *nicht* planen oder dich *nicht* intelligent auf das vorbereiten solltest, was passieren könnte. Das wäre auch albern! (Komm schon! SPARKs sind nicht dazu da, sie zu irgendetwas Albernem zu verdrehen! Ich will dir keine Warnungen geben müssen, etwa wie: „*Stell deine Katze nicht zum Trocknen in die Mikrowelle...*“ Komm schon! SPARKs sind Experimente in radikaler Verantwortung. *Deiner* radikalen Verantwortung. Danke fürs Zuhören...)

SPARK159.08 Und weil wir schon beim Thema sind, was das Planen betrifft, so kannst du folgendermaßen vorgehen: Reserviere dir ein paar Minuten, um zu planen. Das ist deine *Planungszeit*. Trage Planungszeiten in deinen Kalender ein. Bring die notwendigen Leute zusammen, die dir dabei helfen, gute Pläne zu machen. Setzt euch zusammen und reist in die Zukunft, zu anderen Kulturen, anderen Dimensionen, anderen Eventualitäten... was auch immer es braucht, um euch zu überlegen, worum du dich kümmern müsstest. Mach deine Pläne. Dann hör auf zu planen. Geh komplett aus dem *Planungsmodus* raus (manche Menschen lassen den

Planungsmodus eingeschaltet und die ganze Zeit im Hintergrund laufen, in dem Glauben, sie seien effizient, sind aber stattdessen ein Nervenbündel...). Kehre nach dem Planen zurück zu einem kleinen HIER und einem kleinen JETZT und lebe ganz und gar, indem du kraftvolle Schritte in der Gegenwart unternimmst, während du auf deine eigenen exzellenten hausgemachten radikal verantwortlichen Pläne vertraust!