

SPARK 214

(Matrix Code: **SPARK214.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION: Wenn du den Purpose (Absicht/Zweck) einer Kommunikation nennst, geschieht mehr Liebe.

NOTES: Nach der Kommunikationstheorie besteht eine vollständige Kommunikation aus Information und Energie. In Possibility Management ist die zunächst erforschte Kommunikationsenergie Emotionale Energie. Du lernst zu sagen: *“Ich fühle mich wütend/traurig/ängstlich/glücklich, weil _____ .”* Sowohl die Information als auch die Emotion dahinter zu kommunizieren ist bereits revolutionär (und evolutionär). Dies ist Phase Eins der Kommunikationsarbeit. In Phase Zwei der Kommunikationsarbeit – sie beginnt, wenn du bewusst Gefühle und Emotionen erfahren und ausdrücken kannst – wird eine unglaublich elegante kreative Energie verfügbar: der Purpose (Absicht/Zweck).

Wenn du den Zweck deiner Kommunikation nicht bewusst kommunizierst, ist deine Botschaft in eine unbewusste Absicht eingewickelt. Bei unbewussten Absichten geht es ums pure Überleben; sie kommen reaktiv aus deiner Box/ deinem Gremlin, mit der allzu bekannten Absicht, anzugreifen, zu verteidigen, zu gewinnen, zu manipulieren, zu täuschen, überlegen zu sein, dich zu verstecken, zu kontrollieren, dich selbst zu missbrauchen, dich zu rächen, Recht zu haben usw. Menschen tun dir dies an. Du tust dies anderen Menschen an. Ja, es kann gut sein, dass es Teil deiner Kommunikation ist “zu sagen, was du fühlst”, aber wenn der Zweck deiner Kommunikation seinen Ursprung in deiner trüben Unterwelt liegt, wird das Resultat unvermeidbar Niederes Drama sein.

Mit Kommunikationsfertigkeiten der Phase Zwei öffnet sich eine neue Schicht von Möglichkeiten als ein bewusstes Spielfeld. Du kannst deinen Purpose benennen, ehe du deine Botschaft sagst. Welche Bewussten Kommunikationsabsichten könntest du haben? Hier sind ein paar Möglichkeiten:

- Du könntest eine Grenze setzen.
- Du könntest ein Versprechen geben und halten, ein Commitment.
- Du könntest einen Vorschlag machen, etwa ein Experiment anbieten, das ihr gemeinsam ausprobiert.
- Du könntest Stellung beziehen. (Marlon Brando bezog Stellung, als er sich weigerte, seine Oscar-Nominierung für den “Paten”-Film anzunehmen.)
- Du könntest einen Fehler zugeben, dich entschuldigen und darum bitten, “nochmal von vorne” zu beginnen (ein Do-Over zu machen).
- Du könntest dich selbst in einen Breakdown führen (wenn du z.B. Groll auflöst)
- Du könntest Qualitäten von SEIN in deinem Gegenüber wertschätzen.
- Du könntest Komplimente machen. (Beispiele im Film: Besser geht’s nicht.)
- Du könntest Klarheit kreieren, in dem du eine Unterscheidung triffst, zwischen Dingen differenzierst.
- Du könntest wirklich da sein, in dem du dich verletzlich machst und deine inneren Zustände teilst (physisch, intellektuell, emotional, energetisch und archetypisch).

- Du könntest deinen Wunsch ausdrücken, den anderen zu verstehen, so wie in "Vacuum Learning"
- Du könntest sagen, was du willst, und dabei darauf achten, jenes Ich (die Identität) zu benennen, das gerade etwas will.
- Du könntest eine Frage stellen, zu der die Antwort in einem anderen Raum liegt.
- Du könntest dein Forschen mitteilen, während du dich selbst beobachtest.
- Du könntest Bewusst Deklarieren, so wie wenn du Radikal Verantwortung übernimmst.
- Du könntest eine Einladung aussprechen, so wie wenn du eine Tür zu einer neuen Möglichkeit öffnest.
- Du könntest der Raum sein, durch den die Hellen Prinzipien deiner Archetypischen Abstammung ihre Arbeit in der Welt tun.
- Du könntest eine Annahme, Erwartung, Geschichte, Projektion oder ein Urteil zugeben.
- Du könntest in Ehrfurcht stehen.

EXPERIMENTS:

SPARK214.01 **Bemerke deine Absicht, ehe du sprichst.** Beginne eine neue Praxis: Bemerke deine Absicht, ehe du deinen Mund öffnest. Um etwas zu bemerken, musst du deine Aufmerksamkeit in zwei Teile aufteilen. Der eine Teil deiner Aufmerksamkeit wacht immer dann auf, wenn du drauf und dran bist zu sprechen. Sag dem wachen Teil, er soll den anderen Teil deiner Aufmerksamkeit darauf aufmerksam machen, dass er die Absicht deines Sprechens festlegt. Es gibt zwei grundlegende Kategorien für die Absicht deines Sprechens. Die eine Kategorie ist Unbewusste Absicht. Die andere Kategorie ist Bewusste Absicht. Du kannst mit Sicherheit davon ausgehen, dass du immer, wenn du dir der Absicht deines Sprechens nicht bewusst bist, im Dienste Unbewusster Absichten sprichst – mit anderen Worten: du fütterst deinen Gremlin. Der knifflige Teil dieses Experiments ist zu bemerken, wenn du dir deiner Absicht nicht bewusst bist. Wie kannst du darauf achten, worauf du nicht achtest? Dies könnte eine neu zu entwickelnde Art von Beobachtungsfertigkeiten sein. Hinweis: Werde langsamer und sprich nicht, ehe du dir nicht klar bist, welche Absicht du mit deinem Sprechen verfolgst. Wenn dein Sprechen einem unbewussten Purpose dient, **SPRICH NICHT**. Schreibe in dein Beep!Buch die häufigsten unbewussten Absichten deines Sprechens. Mach diese Übung ein paar Wochen lang, ehe du das nächste Experiment ausprobierst. Es könnte sein, dass andere Menschen feststellen, dass du nicht so viel sprichst wie vorher. Wenn sie dich danach fragen, kannst du sagen: *"Ja, ich mach grad das SPARK Experiment 214.01"*

SPARK214.02 Nachdem du das SPARK Experiment 214.01 einige Wochen lang gemacht hast, füge einen weiteren Schritt hinzu. Teile deinem Gegenüber - ehe du sprichst – die Absicht deiner Kommunikation mit, egal ob du schreibst oder zu einer Gruppe sprichst. Wenn etwa deine Absicht ist, eine Grenze zu ziehen, dann beginne mit: *"Ich werde jetzt eine Grenze ziehen."* Oder, wenn deine Absicht ist, einen Vorschlag zu machen, während du 5-Körper-Intimität navigierst, sag: *"Ich werde dir jetzt einen Vorschlag machen."* Oder, wenn deine Absicht ist, ein Kompliment zu machen, sag: *"Ich werde dir jetzt ein Kompliment machen."* Oder, wenn deine Absicht ist zu sagen, was du willst, dann sag: *"Ich werde dir jetzt sagen, was ich will."* Dies mag äußerst simpel klingen, aber du etablierst eine neue Art von

Aufmerksamkeit in deinen Kommunikationsräumen, indem du deine Absicht sagst, ehe du sagst, was du sagst. Der Unterschied ist tiefgehend und immens befriedigend.

SPARK214.03 Wähle und benenne eine neue Art der Kommunikation. Jetzt, wo du deinen Purpose entdecken und benennen kannst, ehe du sprichst, geh nochmal zurück zur obigen Liste der möglichen Absichten Bewusster Kommunikation. Wähle eine Sprechabsicht, die du für gewöhnlich nicht hast. Widme diese Woche zum Beispiel der Absicht, Versprechen zu geben und zu halten, oder außergewöhnliche Fragen zu stellen, oder Angebote für Nichtlineare Möglichkeiten zu machen, oder deine Selbstbeobachtungen zu teilen, oder dich selbst in einen Breakdown zu führen, um präsenter zu sein und fähig, zu höchster Verletzlichkeit zu navigieren. Notiere in deinem Beep!Buch, was du probierst und was das in deinen Beziehungen kreiert.

SPARK214.04 Entdecke das Vergnügen darin, andauernd Kommunikationen mit einer bewussten Absicht zu kreieren. Bewusste Kreation ist Liebe in Aktion. Du kannst unmittelbar Archetypische Liebe erfahren, die das Universum in jedem Moment durchdringt, wo immer du bist, indem du andauernd Kommunikationen mit einer bewussten Absicht kreierst. Du wirst der Autor, Regisseur und Schauspieler in deinen eigenen andauernden Hohen Dramen, während du gleichzeitig Verantwortung übernimmst. Beobachte die Schöpferkraft, die in dir wirkt. Nutze einen Teil deiner Aufmerksamkeit, um komplett zu genießen, dass du im Feld von "Liebe geschieht" bist, während du neue bewusste Absichten in deinen Kommunikationen erfindest. Nicht all deine Experimente werden erfolgreich sein. Wenn du merkst, dass es nicht geklappt hat, entschuldige dich, und dann mach ein ehrliches "Nochmal-von-Vorne", um dich wieder der Außergewöhnlichkeit zu verpflichten, die möglich ist.

