SPARK 217

(Matrix Code: **SPARK217.00** für StartOver.xyz game.)

UNTERSCHEIDUNG: Du benutzt deine Wunden, um deinen Gremlin zu füttern oder um deine Transformation zu unterstützen.

VERTIEFUNG: Welches Feuer willst du schüren? Das Feuer der Opferrolle? Rache zu bekommen? Eine wirklich gute Ausrede zu haben, warum du nicht glücklich und erfolgreich bist? Oder willst du das Feuer des Matrix-Aufbaus schüren? Bewusstheit erlangen? Deinen Ursprungspunkt verschieben? Zentriert, präsent und unhakbar werden? Niemand kann diese Entscheidung für dich treffen. Andererseits kann dich auch niemand daran hindern, dein Leben in die Hand zu nehmen und es in andere Bahnen zu lenken, die zu einem anderen Ergebnis führen. Du kannst entweder verwundet bleiben oder das, was du gelernt hast, für deinen Transformationsweg nutzen.

Das oben erklärte Konzept ist leicht zu verstehen. Was *nicht* einfach ist, ist die Umsetzung der praktischen Details. Der Weg der Transformation mag kein schöner Ausblick sein. Er führt in der Regel direkt in deine persönliche Unterwelt, wo du genau die Charaktereigenschaften an dir unter die Lupe nimmst, von denen du nicht wahrhaben willst, dass sie dein Handeln reaktiv bestimmen, Tag für Tag.

"Zu wissen, was zu tun ist," kann schnell zur Waffe deines Gremlins werden, wenn es darum geht, etwas anderes zu tun. Deshalb lass uns direkt zu den Experimenten gehen. Hier ist ein praktischer Vorschlag: Lies das nächste Experiment erst, wenn du das Experiment, das du gerade gelesen hast, abgeschlossen hast. Machen wir uns hier nichts vor, einverstanden?

EXPERIMENTE: (Perfekt für dein Possibility Team oder einen ganztägigen WorkShop)
SPARK217.01 LISTE DIE 7 GRÖSSTEN WUNDEN DEINES LEBENS AUF (60 Minuten) Hol dein *Beep! Buch* und beschrifte eine Seite mit **MEINE 7 KRITISCHEN WUNDEN.** Beschreibe für jede Wunde die folgenden 10 Dinge im Detail: 1. Was ist dir passiert? 2. Wer hat dir das angetan? 3. Warum haben sie dir das angetan? 4. Was macht diese Wunde mit deiner inneren Welt? 5. Wie wirkt sich diese Wunde auf deine Beziehungen aus? 6. Wie wirkt sich diese Wunde auf deine Fähigkeit aus, etwas zu tun oder zu schaffen? 7. Warum lässt dich dieses Ereignis immer noch machtlos zurück? 8. Wie fühlt sich dein Gremlin durch diese Wunde gestärkt? 9. Wie benutzt dein Gremlin diese Wunde als Waffe gegen dich selbst oder gegen andere? 10. Wie benutzt dein Gremlin diese Wunde, um dich zu 'beschützen'?
SPARK217.02 UNTERSUCHE, WIE DU EINE WUNDE IN DIR KREIERST (60 Minuten) Woraus wird eine 'Wunde' gemacht? Was sind ihre Bestandteile? Zunächst einmal passiert etwas, was du nicht *erwartest*, dass es passiert. Oder es passiert etwas *nicht*, von dem du *erwartest, dass es passieren sollte*. Oder etwas geschieht *auf eine andere Weise, als du es erwartest*. Es ist klar, dass Erwartungen an der Entstehung deiner Wunden beteiligt sind. Woher kommen die Erwartungen? Du erschaffst eine Erwartung aus jeder Annahme, von der du glaubst, dass sie wahr ist, und nicht, dass sie nur eine Annahme ist, die du dir ausgedacht hast. (Albern, nicht wahr?) Jeder kann über alles eine Annahme machen. Annahmen kosten zehn Cent das Dutzend.

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-english.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.

Bemerke, dass du nur bestimmte Annahmen in Erwartungen umwandelst. Warum ist das so? Wie wählst du aus, welche Annahme du in eine Erwartung umwandelst? Es kostet zusätzliche Mühe, eine Annahme in eine Erwartung zu verwandeln. Was hast du davon, wenn du dich mehr anstrengst? Vielleicht ist das 'Du', das von der Anstrengung profitiert, dein Gremlin? Welchen Nutzen könnte dein Gremlin daraus ziehen, eine Erwartung zu machen? Ahhh! Eine Erwartung ist eine psycho-emotional-energetische Falle! Jede Erwartung, die du stellst, ist wie das Aufstellen einer Mausefalle. Immer wenn jemand deine Erwartung nicht erfüllt - vor allem deine versteckte oder geheime Erwartung - wird die Falle ausgelöst und dein Gremlin fängt eine Maus! Diese unerfüllte Erwartung wird zu deiner 'Wunde'. Was bedeutet die Wunde für deinen Gremlin? Die 'Wunde' ist die 'Lizenz' deines Gremlins, sich zu rächen! Bitte gehe deine **7 KRITISCHE WUNDEN** durch und schreibe für jede Wunde diese vier Dinge auf: 1. Welche unerfüllte Erwartung hat zu dieser Wunde geführt? 2. Was war die Annahme, die du vorher hattest und die du in eine Erwartung gewandelt hast? 3. Auf welche Weise hat dein Gremlin diese Wunde benutzt, um Rache zu nehmen? 4. Eine Wunde ist eine mächtige Waffe gegen die Verwandlung. Was erreicht dein Gremlin, indem er diese Wunde für dich am Leben erhält?

SPARK217.03 UNTERSUCHE, WARUM DU SO SEHR AN DEINEN WUNDEN HÄNGST Wir sind so selbstgerecht, wenn es um unsere Wunden geht. Warum ist das so? Wir wollen nicht, dass die Wunden verschwinden. Wir denken, sie sind so dauerhaft und real. Wir denken: *"So bin ich nun mal! Wie kannst du es wagen, mich in Frage zu stellen? Wie könnt ihr es wagen, mich so zu behandeln, als ob ich nicht verwundet wäre!"* Spürst du, dass es legitim ist, deine Verwundenheit zu verteidigen? Du stehst in der Position, dass du ein Recht darauf hast, verwundet zu sein! Niemand versteht, wie es für dich ist, auf diese Weise verwundet zu sein! Keiner sieht dich wirklich! Bei diesem Experiment schreibst du in dein Beep! Buch 5 ernsthafte Antworten auf jede dieser 3 Fragen: 1. Warum hängt mein Gremlin so sehr an meinen Wunden? 2. An welchen meiner Wunden hängt mein Gremlin am meisten? 3. Welche Veränderung könnte passieren, wenn ich mich nicht an diese Wunde klammern würde?

SPARK217.04 ENTDECKE DIE MÖGLICHKEIT, UN-VERWUNDET ZU SEIN (90 Minuten) Bei diesem Experiment schreibst du zwei Geschichten über dich. HINWEIS: Bitte schreibe die erste Geschichte, bevor du die Anweisungen für die zweite Geschichte liest.

ANLEITUNG FÜR DIE ERSTE GESCHICHTE ÜBER DICH: Verbringe 30 Minuten damit, in dein *Beep! Buch* die geheimen Geschichten über dich aufzuschreiben, die deine Unzulänglichkeiten, deine Verwundung, deine Unfähigkeit und deine fehlende Qualifikation, ein geheilter Mensch zu sein, belegen. Sei in deiner Geschichte klar und deutlich und zähle jeden Grund auf, der dir einfällt, warum deine verwundete Geschichte über dich wahr ist. Vervollständige immer wieder den Satz: *"Ich bin ein verwundeter Mensch, weil _____."* Bitte beginne JETZT.

ANWEISUNGEN FÜR DIE ZWEITE GESCHICHTE VON DIR: Mach zuerst einen 30-minütigen Spaziergang im Freien, atme die Luft, berühre Bäume, Blumen oder Pflanzen, streichle die Hunde und Katzen der Nachbarschaft, füttere die Enten oder Karpfen am Teich mit Brot. Während du mit der nicht-menschlichen Welt da draußen interagierst, achte darauf, wie viel von ihr die Geschichte *"Ich bin verwundet"* trägt. Wie viel Prozent sind es? (Wahrscheinlich null Prozent. Die Natur erschafft keine Geschichten über sich selbst.) Wenn du wieder nach drinnen kommst, mach dir eine

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-english.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.

Tasse Tee und schreibe dann 30 Minuten lang das folgende Szenario: (du kannst es nicht sicher wissen, aber es geht darum, zu raten, zu schätzen, zu überlegen): *"Wie würde mein Leben ohne Wunden aussehen?"* Schreibe: *"Ich habe mich von meinen Wunden befreit und kann jetzt _____."*
SPARK217.05 ENT-WUNDE DICH 'As Is' deine Wunden ('So wie es ist'). NACHDEM du die ersten 4 Experimente in diesem S.P.A.R.K. gemacht hast, vereinbare ein Treffen mit zwei Possibilitatoren, online oder in einem Possibility Team. Stelle drei Stühle auf. Du (als dein erwachsenes Ich) sitzt einer Person gegenüber, die deinen Gremlin spielt. Die dritte Person sitzt an der Seite als dein Coach. Der Coach sagt: *"Dies ist ein Gespräch zwischen dir und deinem Gremlin über die siebte deiner **7 KRITISCHEN WUNDEN**. Der Zweck dieses Gesprächs ist es, das, was dir passiert ist, zu 'As Is' ('so wie es ist'). Wir wissen, dass du eine Wunde geheilt hast, wenn du nicht mehr von ihr verletzt wirst. Sag deinem Gremlin, dass du dich entschlossen hast, dich zu ent-wunden, dass du bereit bist, dich zu ent-wunden. Dein Gremlin kann dir bei der transformatorischen Selbstoperation helfen, indem er jede Geschichte von der Wunde ablöst und sie in ein schwarzes Loch fallen lässt, bis das Geschehene geschichtslos wird."* Coach: Achte darauf, dass sie Vollendungsschleifen verwenden. Löse alle 7 Wunden. Tauscht dann die Rollen und macht weiter.

World Copyleft © 2023 by Clinton Callahan. Creative Commons BY SA International 4.0 License. Please share the SPARKs. https://sparks-english.mystrikingly.com. Free weekly Eng SPARKs http://sparks-english.mystrikingly.com/#subscribe-to-sparks. Free subscription to monthly Possibility Management Newsletter or Newest SPARKs. Thanks for experimenting. Experimenting builds matrix to hold more consciousness. Powered by Possibility Management http://possibilitymanagement.org.