



Aus meiner Quelle

Anerkennung

Warum ist sie dir so wichtig?
Was bezweckst du damit?
Welche Wunde willst du damit schließen?
Die Wunde, des sich nicht Geliebt-fühlens,
des sich Abgelehnt-fühlens?
Des Gefühls, es nicht wert zu sein?
Wisse, du bist es wert!
Du bist es wert, geliebt zu werden,
auch von dir selbst!
Du bist es wert, Anerkennung zu erfahren,
auch von dir selbst!
Du bist es wert, ganz einfach weil du bist!
Du bist es wert,
von dir selbst gesehen und anerkannt zu werden
für alles, was du leistest.
Höre auf, um Anerkennung zu buhlen.
Solange du sie dir selbst verweigerst,
kannst du im Außen lange darauf warten,
du wirst sie nicht erhalten.
Denn solange du den Mangel in dir fühlst,
kannst du keine Anerkennung aus dem Außen an dich heranlassen.
Doch wisse:
Sobald du dir selbst Anerkennung geben kannst,
sie dir selbst geben kannst,
wird sie dir auch im Außen entgegenkommen,
ganz selbstverständlich.
Also höre auf, dich zu verstellen, dich zu belügen,
dich anzupassen an deine Umwelt in der Hoffnung,
hier und da ein bisschen Anerkennung zu erheischen.
Höre auf, dich selbst so unwürdig zu behandeln.
Beginne, dich zu entscheiden, immer wieder neu,
dich selbst liebevoll zu betrachten,
dich selbst liebevoll zu behandeln,
dich nicht mehr zu verurteilen für jeden kleinsten „Fehler“,
den du angeblich begangen hast.
Das ist Unsinn.
Du selbst entscheidest, was du tust, wann und wie du es tust oder auch nicht.
Und das geht nur dich etwas an.
Denn es sind deine Erfahrungen, deine selbst gewählten Erfahrungen,
dein Reichtum deines von dir gelebten Lebens.
Erkenne es an, erkenne den Reichtum deiner Erfahrungen an
und danke und werde frei.