

Lichtwächter der Anerkennung

Die Farbe seines Lichtstrahles ist Smaragd-Grün



Botschaft des Lichtwächters

- **Sich und andere anerkennen**
- **Freundschaft mit sich schließen**
- **Sich willkommen und geliebt fühlen**
- **Nehmen und Geben ins Gleichgewicht bringen**
- **Geben ohne zu erwarten**
- **Helferrolle anschauen und erkennen, welche Hilfe du selbst benötigst**
- **Inneren Mangel anschauen und bearbeiten**
- **Bewusstwerdung, Illusionen und Täuschungen erkennen**
- **Sich anerkennen und loben**

Wenn der Lichtwächter der Anerkennung zu dir gekommen ist, möchte er dir sagen, dass in dem Bereich des Nehmens und Gebens in dir ein Ungleichgewicht entstanden ist. Vielleicht gibst du pausenlos, hilfst und unterstützt andere und übergehst dabei deine eigenen Bedürfnisse. Das heißt, du gibst dir in diesem Fall zu wenig. Vielleicht erwartest du aber auch zu viel und möchtest mehr haben, weil dir etwas in deinem Inneren fehlt und du das Gefühl von Mangel in dir spürst.

Die Beantwortung der folgenden Fragen zeigt dir deinen aktuellen Stand:



- Kannst du besser geben oder nehmen?
- Was gibst du anderen und was bekommst du von anderen?
- Wie oft wirst du um Hilfe gebeten? Wie reagierst du darauf?
- Wie oft hilfst du anderen?
- Wie oft bittest du andere um Unterstützung und Hilfe?
- Wie sieht es mit deiner Erwartungshaltung aus?
- Wie groß ist dein Wunsch nach Anerkennung, bzw. was unternimmst du, um Anerkennung von anderen zu bekommen?
- Wie sieht es mit deiner Anerkennung dir selbst gegenüber aus?
- Wie häufig lobst du dich und wie oft kritisierst du dich?
- Was fehlt dir und wie sieht es mit deinem inneren Mangel aus?
- Wie oft fühlst du dich abgelehnt, zu kurz gekommen, unzufrieden?
- Was bist du wert, wenn du im Außen keine Anerkennung

bekommen würdest?



Jeder Mensch wünscht sich Anerkennung

Vieles wird nur gemacht, um die Anerkennung im Außen zu erhalten. Das Nehmen und Geben hat daher sehr viel mit der Anerkennung zu tun. Auf der irdischen Ebene besteht ein Ungleichgewicht im Nehmen und Geben, denn der irdische Verstand lernt schon sehr früh, dass Nehmen besser ist, als das Geben. Es wird zwar auch sehr viel gegeben, jedoch nur, um dafür wieder mehr zurückzubekommen.

Das Geben auf der Erde ist fast immer mit einer Erwartungshaltung verknüpft. Eine Erwartung entsteht aus einem Mangel heraus. Derjenige, der etwas erwartet, meint zu wenig zu haben und wünscht sich mehr. Dabei ist es unwichtig, ob es sich um materielle Dinge, oder aber um eine Aufmerksamkeit oder Anerkennung handelt.

Wird die Erwartung nicht erfüllt so sind die Folge: Enttäuschungen, Verletztheit und der Kummer darüber, dass die anderen die eigenen Bedürfnisse übersehen oder ignorieren. Diese Erfahrung füttert wiederum den inneren Mangel. Der Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit sowie die Erwartungshaltung werden dadurch noch größer.

Werden die Erwartungen nicht erfüllt, kommt es zur inneren Zwietracht und dem Grundgefühl, zu kurz gekommen zu sein. Hieraus entstehen eine innere Unzufriedenheit und die Gefühle von Begrenzung, Unfreiheit und Ablehnung in uns aktiviert. Hier schließt sich der Kreislauf und das Spiel beginnt von vorne.

Der Lichtwächter der Anerkennung empfiehlt dir in der nächsten Zeit nur das zu geben, was du vom Herzen geben möchtest. Das heißt, keine Erwartungen an das Geben zu knüpfen. Überprüfe daher jedes Mal bevor du etwas gibst, ob du es auch aus deinem Herzen kommt und frei von Erwartungen ist. Das bezieht sich auf Geschenke, die du machst.

Schenkst du bedingungslos, oder weil du möchtest, dass der andere etwas Bestimmtes damit macht?

Mache dir dazu auch bewusst, was es in dir auslöst, wenn die andere Person dein Geben nicht zu schätzen weiß und dir in einer späteren Situation ihre Hilfe oder Unterstützung verweigert. Wie fühlst du dich, wenn dein Geschenk nicht die richtige Wahl war oder aber, wenn du erfährst, dass dein Geschenk weiter verschenkt wurde?

Jedes Gefühl der Empörung, der Kritik oder des Unverständnisses, zeigt dir an, dass du Erwartungen und Bedingungen an dein Geschenk oder mit deiner Hilfe geknüpft hattest. Überprüfe in diesem Zusammenhang auch deine positiven Gefühle, sie können ebenfalls darauf hinweisen, dass du nur etwas gegeben hast, um eine positive Anerkennung zu bekommen.



Durch die Kraft des Mondes hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Anerkennung, das ausgewogene Nehmen und Geben ohne Erwartungen..
- **Loslassen bei abnehmendem Mond: Loslassen:** Ablehnung, Ungleichgewicht im Nehmen und Geben und zu große Erwartungen, Enttäuschungen, Illusionen.



🌀 **Anregung:**

Nutze deinen Verstand und werde dir klar darüber, was du vom Herzen her geben kannst. Achte nicht darauf, was du durch dein geben zurück bekommen wirst. Mache dir auch bewusst, das alles was du anderen mit einer Erwartungshaltung gibst oder geben möchtest, Hinweise sind, was du selber gerade benötigst.

Mache in der nächsten Zeit die folgende Übung:

Immer wenn du etwas geben möchtest, dann gebe dir das Gleiche. Befolge ebenso deine Empfehlungen die du anderen gibst. Beziehe deinen Rat auf deine Problematik und befolge ihn ebenso.

Wenn du zu den Menschen gehörst, die gerne viel geben, dann teste einmal aus, wie es ist, wenn du nur noch dann gibst, wenn du wirklich um Hilfe gebeten wirst. Lerne auch einmal öfters nein zu sagen und dich abzugrenzen. Vergiss vor allem niemals, dir ebenfalls etwas zu geben. Kannst du genauso gut annehmen wie geben? Sofern nicht, lerne jetzt auch das Annehmen und das Bedanken.

Gehörst du zu den Menschen, die mehr nehmen als geben, dann gebe in der nächsten Zeit mehr. Überlege wie du anderen eine Freude machen kannst und was sie von dir gebrauchen könnten, ohne damit Erwartungen zu haben. Arbeite an deinem Mangel und gebe dir selber alles was du benötigst, um dich satt und erfüllt zu fühlen.

Der Lichtwächter der Anerkennung unterstützt dich mit seiner Kraft, wenn du dich nicht angenommen, zu kurz gekommen oder dich benutzt bzw. ausgenutzt fühlst.

Fülle deinen Körper mit der Smaragd-Grünen Lichtkraft auf und du wirst seine Fähigkeiten in dir aktivieren.