

# Der Kampf um das Selbstwertgefühl

Kryon durch Lee Carroll vom 14.05.2025

Englische Originalaufzeichnung unter [www.kryon.com](http://www.kryon.com)

Gibt es einen Kampf um deinen Selbstwert?

Seid begrüßt, ihr Lieben. Ich bin Kryon vom Magnetischen Dienst.

Selbstwert war in vielen Channelings bis heute ein Thema.

Ihr hört in diesem Programm oft über Selbstwert – und über die vielen Gründe, warum es gerade in dieser Zeit vielleicht besonders schwierig ist, ihn überhaupt zu fühlen.

Aber die heutige Frage ist etwas direkter als sonst:

**Gibt es einen Kampf um euren Selbstwert?**

Ich sage euch: Es **wirkt** ganz so, oder nicht?

Ich stelle euch ein paar persönliche Fragen.

Die erste lautet:

Wenn ihr morgens aufwacht – in diesem ersten Moment, in dem ihr merkt: „Okay, ich bin nicht mehr im Traum, ich bin wieder hier“ – Was sind eure ersten Gedanken?

Habt ihr eine freudige Routine? Denkt ihr: *„Oh, ich bin so glücklich, am Leben zu sein. Was für eine wunderbare Zeit auf der Erde!“*

Im Allgemeinen ist das nicht der Fall, ihr Lieben. Und genau das sprechen wir an.

Gibt es eine überwältigende depressive Energie, die viele von euch gerade umgibt, sodass es unglaublich schwer wird, eure eigene Majestät und Großartigkeit überhaupt zu erkennen?

Die Antwort lautet: **Ja**.

Es scheint tatsächlich so, als gäbe es eine Art Kampf – nicht nur einen zwischen Licht und Dunkelheit, darüber haben wir oft gesprochen, sondern einen gezielten Versuch, euch **den Selbstwert zu rauben**.

Die Antwort ist also: **Ja**.

Ich möchte, dass ihr das, was jetzt kommt, **wirklich** versteht – vielleicht mehr als alles, worum ich euch jemals gebeten habe.

Menschen neigen dazu, solche Dinge zu analysieren und dann zu überlegen, *wer* das wohl verursacht. Sie denken oft:

*„Es müssen andere sein, die das tun. Eine Verschwörung. Jemand greift uns an.“*

So gelangt ihr sofort in die Art von Kampf, die ihr aus eurer Geschichte kennt:  
„Die da – gegen uns.“

Aber diesmal ist es **anders**.

Wir haben viele Male über alte und neue Energie gesprochen.  
Doch plötzlich gibt es auf diesem Planeten eine **Allianz der alten Energie**  
und eine **Allianz der neuen Energie** – und diese beiden stehen sich gegenüber.

Aber es geht nicht darum, dass *jemand* euch etwas wegnehmen will.

Stattdessen seht ihr etwas, das ich einen **Überlebensreflex der alten Energie** nenne. Es ist keine Verschwörung. Es ist **Gewohnheit**.  
Eine alte Energie, die bemerkt, dass Licht auf diesen Planeten kommt –  
und versucht, es zu unterdrücken.

Das ist ihr grundlegender Überlebensinstinkt:  
**Alles soll so bleiben, wie es war.**

Für die alte Energie gibt es nichts Beängstigenderes als die Neue.  
Denn Licht beginnt, Dunkelheit zu ersetzen und auszuradieren.

Und das ist sehr bedrohlich für diejenigen, die an den **alten Wegen**, den *sehr* alten  
Wegen, festhalten.

So entsteht der Eindruck, als würde jemand gezielt euren Selbstwert angreifen.  
Ganz stimmt das nicht – aber es ist die **alte Energie in jeder Form**:

- in Konzernen
- in Regierungen
- in einzelnen Personen

Sie funktioniert einfach noch nach dem alten Muster. So war die Welt früher  
strukturiert. Und so gibt es immer Ziele – Ziele, die im Alten bleiben wollen.  
Ziele des Lichts, die angegriffen werden, damit alles so bleibt, wie es war:  
in der alten, dunklen Energie.

Und nochmals: Es ist **keine** Verschwörung, ihr Lieben.

Was ihr hier seht, ist genau das, was ich euch vorausgesagt habe:  
Nicht nur ein Kampf zwischen Licht und Dunkelheit – sondern jetzt wird  
es **persönlich**.

Wenn ihr morgens aufwacht und es schwerfällt, euer Leben zu feiern – was ist das?

Ihr befindet euch in einem Umfeld, auf einem Planeten, der auf jeder Ebene daran  
interessiert ist, **so zu bleiben wie früher**.

Der Grund, warum all das geschieht, und warum ihr vielleicht Schwierigkeiten habt,  
euren inneren Frieden zu finden, ist folgender:

**Das kollektive Bewusstsein des Planeten reagiert.** Es will das Alte festhalten.  
Und das drückt auf euch – hinein in euer Feld.

Wir haben das schon früher erwähnt: Was im Feld liegt, färbt alles, was euch umgibt.  
Wenn dieses Feld voller Negativität ist – voller Depression, Angst, Chaos, düsterer  
Vorahnungen und Untergang – wie solltet ihr unter solchen Bedingungen eine echte  
Chance haben, euch gut zu fühlen?

Vielleicht ist es Zeit zu überdenken, was ihr tun könnt – und das wäre etwas Neues.

Wir haben euch bisher immer gesagt:

„Ihr seid großartig.“

„Erkennt eure Magnifizenz.“

„Liebt euch selbst.“

„Ihr seid wertvoll.“

Aber das ist ein schwieriger Auftrag, wenn man sich schlecht fühlt. Es ist sehr  
schwer, jemandem, der am Boden ist, zu sagen: *„Kopf hoch – fühl dich gut!“*

Man sieht die Reaktion fast vor sich: *„Ernsthaft? Das ist alles, was du zu bieten  
hast?“*

In euch ist die **größtmögliche Liebe**, die irgendwo existieren kann. Ihr kommt mit ihr  
auf die Welt. Ihr verdient sie.

Aber wenn ihr euch niedergeschlagen fühlt, besonders, wenn euer Selbstwert  
getroffen ist, ist das nichts, wozu ihr euch „einfach motiviert“.

Es ist auch nichts, dessen ihr euch in solchen Momenten bewusst seid.

Was wäre, wenn es ein wenig **Hilfe** gäbe?

Zuerst möchten wir euch sagen:

Wir haben bereits beschrieben, dass es **helfende Energien** gibt. Energien, die  
beginnen, bei euch zu sein – für euch da zu sein.

Sie beginnen sogar, das Feld zu mildern, damit ihr alles klarer sehen könnt:

den „Wolf im Schafspelz“,  
die Bemühungen, euch deprimiert zu halten,  
die Mechanismen, die euer Licht dämpfen sollen.

Wenn das Licht angeht und ihr sagt: *„Oh, jetzt erkenne ich, was hier passiert“*,  
wird das **Erwachen leichter**.

Das erfordert Arbeit – manchmal sogar Recherche, damit ihr die Absicht der alten  
Energie erkennt, die euch kleinhalten will, damit ihr euer Licht nicht zeigt.

Doch es gibt Lösungen – **einfach, wirkungsvoll und neu**.

Es hängt davon ab, wie sehr ihr bereit seid, euch daraus zu befreien.

Ich nenne es **aktive Meditation**. Ihr könnt es nennen, wie ihr wollt.

Es erfordert ein wenig Einsatz – vielleicht mehr, als ihr bisher bedacht habt  
oder wovon ihr wusstet, dass es möglich ist.

Und vielleicht – nur vielleicht – braucht es dafür nur **3 bis 4 Minuten am Tag**.  
Ihr könnt es morgens tun, abends tun – wann immer ihr es braucht.

Der Zweck ist, zu erkennen, **welche Täuschung** dort wirkt. Welche Tricks euch glauben machen wollen, dass ihr Opfer dieses Planeten seid.

Denn bei einigen von euch funktioniert das:  
Ihr fühlt euch ständig belastet durch die Depression anderer, oder durch deren Negativität, oder durch das, was ihr in den Medien seht.  
Und ihr habt Mühe, euch davon zu erholen.  
Das ist real, ihr Lieben – und wir wissen das.

Denkt einen Moment darüber nach, und ich ermutige euch:  
Geht in einen meditativen Zustand, so gut ihr könnt – **egal, wie schlecht ihr euch fühlt**.

Tatsächlich ist es besonders gut, diese Übung dann zu machen, wenn ihr euch schlecht fühlt, depressiv seid, oder euer Selbstwert am Boden liegt – wenn ihr denkt:  
*„Ich bin nichts. Ich fühle mich schrecklich.“*

Denn der erste Schritt dieser Meditation ist: **Sitzen. Still werden.** Ein oder zwei Atemzüge.

Und hier kommt die Herausforderung, von der ich weiß, dass sie funktioniert:  
**Hebe deine Hand. Vielleicht beide.**

Sage:

*„Lieber Spirit, ich fühle mich furchtbar. Zeige mir, dass du da bist.“*

Und an diesem Punkt lade ich euch ein, zu spüren, wie das **Kribbeln** beginnt – in euren Händen, Armen, vielleicht sogar Schultern.

Das ist ganz klar **Ursache und Wirkung**.

Es ist eine **positive Reaktion** auf das, was ihr gerade erbeten habt.  
Denn Spirit liebt euch so sehr – und sitzt so oft neben euch und denkt:

*„Warum fragen sie nicht?“*

*„Warum sagen sie es nicht einfach laut?“*

*„Warum lassen sie uns nicht ihre Hände nehmen?“*

Das hier ist **aktive Meditation**. Es ist ein bewusstes *Zeigen* und *Erlauben*.

Und wenn ihr beginnt, dieses Kribbeln und diese Empfindungen zu spüren, dann **erzwingt ein Lächeln** und sagt die Worte:

**„Danke, Spirit. Ich sehe dich.“**

Das ist der Beginn eines **Resets**.

Und dieser Reset wird täglich gebraucht, wenn ihr zu denen gehört, die immer wieder im Selbstwert getroffen werden.  
Dieser Reset wartet **jeden Tag** auf euch.

Sagt:

*„Lieber Spirit, ich fühle mich nicht wertvoll. Zeige mir, dass du da bist.“*

Und wenn dann die unmittelbare Reaktion kommt – das Kribbeln, das Gefühl, das Wissen – dann lächelt und sagt:

**„Danke.“**

In diesem Lächeln könnt ihr sagen: *„Danke, dass du mich liebst. Ich möchte meinen Selbstwert fühlen. Gib ihn mir jetzt.“*

Dies sind Hilfen, die ihr **erbitten** und für die ihr **anwesend** sein müsst – sie gehören zu einer neuen Energie.

Ihr Lieben, ich liebe euch so sehr. Warum versucht ihr es nicht? Es ist an der Zeit, die Dunkelheit zu besiegen. Und damit ist es getan.

**Ich bin Kryon, in Liebe mit euch allen.**

**KRYON**

PDF als Download