



**ANLEITUNG
ZU DEINEM
MAMA-GLÜCK**

SONJA OBERLEHNER.AT

Herzlich
Willkommen!



Du bist
die allerbeste
Mama
für deine Kinder!



Einleitung

Herzlich Willkommen!

Wie geht es dir damit, wenn du diesen Spruch liest?
Fühlst du dich aktuell wie die allerbeste Mama für deine Kinder?
Ja, klar?
Oder: naja, so halbwegs?
Oder hast du das Gefühl, dass du davon im Moment weit entfernt bist?

Egal, wie deine Antwort ausfällt, diese Anleitung zu deinem Mama-Glück kann ein erster Schritt oder auch ein weiterer Schritt sein, dass du deinen Zielen als Mama & euren Familien-Zielen näher kommst.

Diese Anleitung ist in 3 Schritte aufgebaut.
Im 1. Schritt, hier auf diesen folgenden Seiten, findest du Reflexionsfragen sowie das "wheel of life", das ist eine Bestandsaufnahme, um Klarheit zu erlangen, was schon gut läuft und was verbesserungswürdig ist.
Keine Sorge, das klingt jetzt vielleicht komplizierter, als es ist.

Im 2. Schritt habe ich eine wunderschöne Gedankenreise vorbereitet. Ich leite dich dabei an. Es sind keinerlei Vorkenntnisse oder Meditationserfahrungen nötig!
Kleiner Hinweis vorab:
dabei kannst du auch liegen oder gemütlich sitzen :-)

Im 3. Schritt geht es um die Konkretisierung deiner Lösungsideen und selbstverständlich kannst du dir hierbei Unterstützung nehmen.

Folge diesem Motto, um Antworten zu finden:

*Folge deinem Herzen,
es kennt den Weg*



Reflexionsfragen

1. Schritt

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, möglichst in Ruhe und beantworte die folgenden Fragen:



Wie würde wer, der dich liebt, dich als Mama und deine Familie beschreiben?



Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 = sehr gut) wie gut & harmonisch schätzt du selbst dein MamaLeben und eure Familien Situation ein?



Weshalb hast du diese Zahl in der Skala gewählt? Beschreibe!



Beschreibe dein derzeitiges Leben, deinen MamaAlltag, dich, deine Familie, so wie du es empfindest in 3 Wörtern:

Reflexionsfragen

ja!

Was sind aktuell deine/eure Herausforderungen? Nimm dir für diese Frage gern ein paar Minuten mehr Zeit, beschreibe auch Details, konkrete Situationen! Notiere Sätze und Wörter, die du immer wieder sagst oder die du von deinen Familienmitgliedern zu hören bekommst. Beschreibe deine Gefühle!

Wichtig: sei 100% ehrlich zu dir selbst!

*Entspricht das, was
ich gerade lebe,
meinem Herzen?*



Status Quo

Deine Bestandsaufnahme

Wir schauen uns jetzt deinen Status Quo an.

Bei deiner Bestandsaufnahme wird dir bewusst, wo du aktuell stehst, mit all deinen Herausforderungen und wie es gerade bei dir läuft. Das ist wichtig zu wissen, um für Veränderungen vorbereitet zu sein.

Weil ein ehrliches Hinschauen schon die halbe Miete ist!

Solltest du schon einmal eine Situationsanalyse gemacht haben, so macht das gar nichts. Es ist sogar empfehlenswert, dies regelmäßig zu machen!

Fülle nun **das Lebensrad = wheel of life** auf der nächsten Seite folgendermaßen aus:

Es sind 2 Aufgaben zu machen beim Bild auf der nächsten Seite.



Wie erfüllt bist du derzeit in den jeweiligen Lebensbereichen?

Am Bild auf der nächsten Seite schätze dich selbst ein, ganz spontan, ohne lange nachzudenken.

Stufe eins (in der Mitte) bedeutet, dass hier noch viel ungenutztes Potential drinsteckt. Es also durchaus noch ausbaufähig ist.

Stufe zehn bedeutet, dass du bereits das Optimum erreicht hast.

1. Male die einzelnen Lebensbereiche an, immer beginnend von der Mitte, möglichst spontan. Du entscheidest ganz individuell, auf welcher Stufe du dich in dem jeweiligen Bereich gerade befindest.

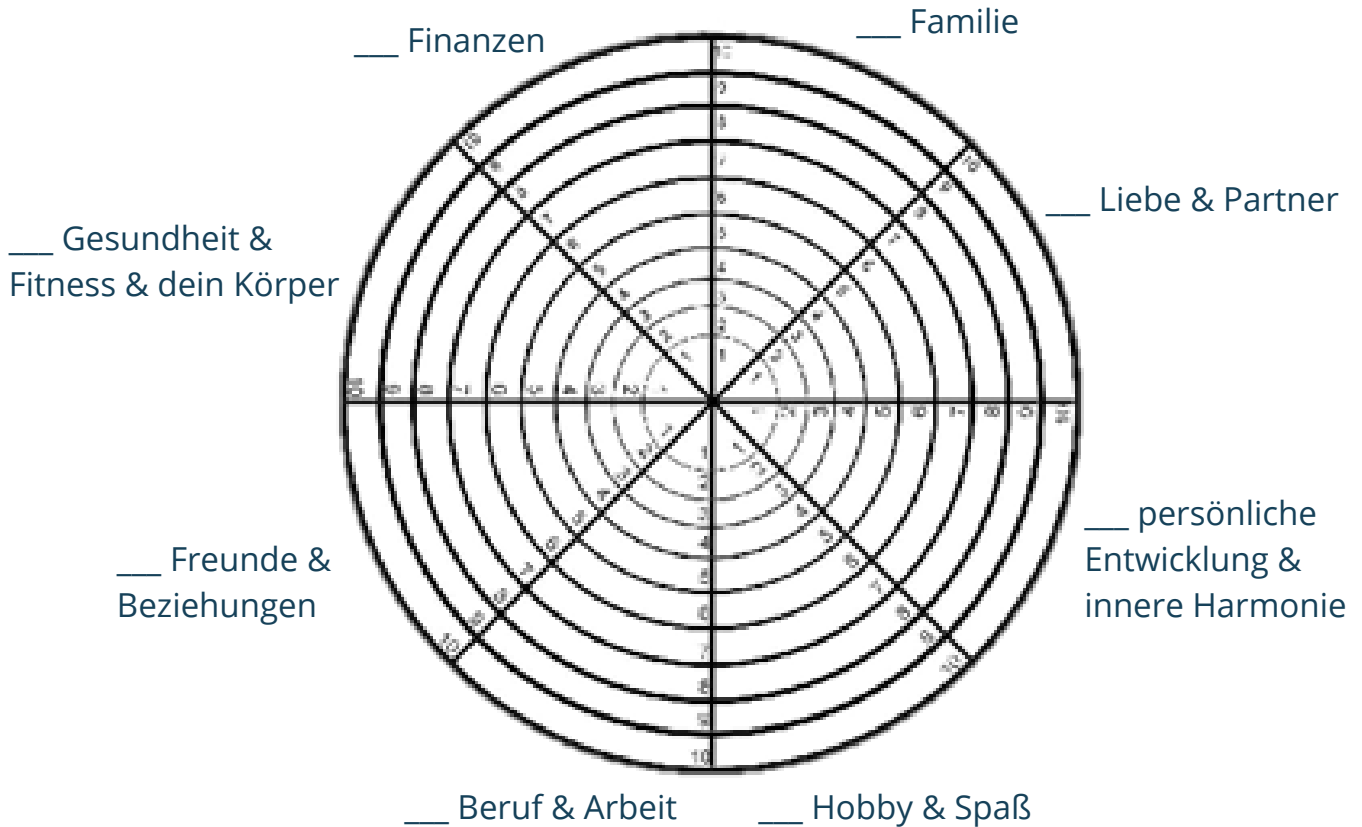


Wie wichtig sind dir die verschiedenen Lebensbereiche?

2. Nummeriere die einzelnen Lebensbereiche von 1 bis 8 durch. 1 ist dir am wichtigsten, 8 ist dir am unwichtigsten.

Status Quo

Das Rad deines Lebens



Nun hast du einen ersten Überblick über deine aktuelle Situation & Empfindlichkeit.

Schau es dir in Ruhe an, lass es auf dich wirken.

Wie schaut dein Lebensrad aus & was kannst du ablesen?

Eher gleichmäßig rund oder ganz zackig? Keine Form ist „gut“ oder „schlecht“. Ein Rad muss nicht immer rund sein!

In Lebensbereichen, bei denen nur wenig angemalt ist, hast du noch Potential! Es kann jedoch auch sein, dass dir manch ein Lebensbereich einfach nicht wichtig ist.



*If you can dream it,
you can do it.
(Walt Disney)*

Reflexionsfragen



In welchen Bereichen hast du schon 5 oder mehr erreicht?



Gibt es auch etwas, worauf du stolz bist, wenn du dein Lebensrad anschaust? Was ist es?

Schaue mal hier!



Notiere, wie fühlt es sich für dich insgesamt an? Bist du zufrieden? Überraschend oder wie erwartet?

Wichtig: es gibt kein gut oder schlecht!

Alles hat seinen Grund, warum womöglich ein Lebensbereich nur wenig angemalt und ein anderer viel mehr angemalt ist

*Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht!*

Franz Kafka

Reflexionsfragen

ja!

Meine persönliche Lieblingsfrage:

wie willst du es haben? Wie möchtest du deinen Tag verbringen?

Welche wunderbaren AlltagsErlebnisse möchtest du deinem Partner begeistert erzählen, wenn er abends von der Arbeit nach Hause kommt? Wie möchtest du dein Leben leben?

Wie möchtest du dich fühlen?

Beschreibe möglichst detailliert!

*Du erreichst dein großes Ziel,
durch kleine Schritte in genau
diese Richtung.*



2. Schritt

Jetzt hast du dir als 1. großen Schritt bereits viele Gedanken gemacht, Reflexionsfragen beantwortet und dein Lebensrad erstellt.

Nun kommst du zum nächsten Schritt dieser Anleitung zu deinem Mama-Glück.

2.Schritt

Nimm dir nun als 2.Schritt etwas Zeit, in Ruhe, für dich und höre dir die Meditation an, lass dich in eine wunderschöne Welt verführen ...

Du musst dabei keine bestimmte Position einnehmen. Lege oder setze dich so hin, wie es dir angenehm ist.

Wirklich wichtig dabei ist, dass du nicht gestört wirst. Diese Gedankenreise dauert nur wenige Minuten.

Sei es dir wert diese Ruhe zu nehmen!

Ich persönlich bevorzuge es mit Kopfhörer zu hören.

Keine Sorge, du behältst zu jeder Zeit die Kontrolle und kannst einfach deine Augen öffnen.

Sollten dich immer wieder Gedanken ablenken, so bewerte ich dich nicht dafür! Setze diese Gedanken auf eine Wolke, der Wind trägt sie fort und kehre mit deiner Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zu der Meditation.

Lausche meiner Stimme und der Musik und lasse dich nun überraschen ...

