



**ANLEITUNG  
ZU DEINEM  
MAMA-GLÜCK**

**SONJA OBERLEHNER.AT**

**3. SCHRITT**

## Lösungsfindung

Nachdem du im 1. Schritt schon eine erste Bestandsaufnahme von deiner / eurer aktuellen Situation gemacht hast und die Fee dir Herzenswünsche in der Gedankenreise erfüllt hat als 2. Schritt, kannst du nun im 3. Schritt Lösungen finden und diese konkretisieren, um auch wirklich raus aus deinen Herausforderungen im MamaAlltag und FamilienLeben, wie möglicherweise Stress, Überforderung, Streit, Wut, Geschwisterstreit, Energieleere, Frustration,... zu finden.

### 3. Schritt



**Notiere dir, was die Fee in der Gedankenreise (im 2. Schritt dieser Anleitung) bei dir und deiner Familie verändert hat!**

**Was hast du in der Meditation gesehen oder gehört?**

Wichtig: mache dich nicht falsch, wenn du nichts gesehen, gehört etc. hast!

Vielleicht konntest du Gefühle, Wärme, Licht, kühle Schauer oder ähnliches wahrnehmen. Notiere auch das!

## 3. Schritt

**ja!**

Wähle nun einen konkreten Lebensbereich aus dem Lebensrad, der nicht so gut / überhaupt nicht gut läuft im Moment. Welcher **Ist es?** (Alle Lebensbereiche gleichzeitig zu verändern, das ist nur schwer umsetzbar - daher einen Lebensbereich nach dem anderen angehen!)

<https://sonjaoberlehner.at/dein-erstgesprach/>

**Schaue mal hier!**

**ja!**

Wie wäre das Ideal, das Optimum = dein ZIEL in diesem Lebensbereich. Beschreibe es möglichst detailliert!

*A little progress each day  
adds up to big results*

## 3. Schritt



Was brauchst du & was würde dir helfen, um deinem Optimum = ZIEL näher zu kommen, in mehreren kleinen Schritten in diesem Lebensbereich? Sammle Ideen!

Hast du nun vielleicht das Gefühl, dein Ziel sei schwierig alleine zu erreichen & du bist noch weit weg von deinem harmonischen, glücklichen Familienleben?  
Fallen dir möglicherweise keine machbaren Ideen ein?

Dann lies mal das:



*Ob du denkst, du kannst es,  
oder ob du denkst, du kannst es nicht,  
du wirst in beiden Fällen recht behalten  
(Henry Ford)*

Ich kann dich beruhigen, es melden sich tagtäglich wunderbare Mamas bei mir, die zwar wissen, **SO kann es nicht mehr weitergehen, SO wie es jetzt läuft, SO haben sie sich ihren MamaAlltag und ihr FamilienLeben nicht vorgestellt.**

Gleichzeitig haben sie aber **keine Ahnung, keine Ideen, wie sie ihr Ziel erreichen könnten ... LIES GLEICH WEITER!**

## *Dein entscheidender Vorteil*

Hast du schon gesehen, ich schenke dir ein Coaching Erstgespräch, **unverbindlich!**

Das bringt dich direkt in deine individuelle Lösung & rasche Verbesserung!

Meine Frage an dich:

**Willst du die Abkürzung zu deinem MamaGlück & FamilienHarmonie nehmen?**

Dein Erstgespräch ist bereits ein "echtes" Coachinggespräch für dich. **Kostenlos.**

Wir analysieren deine aktuelle Situation und dein (Familien-) System.

<https://sonjaoberlehner.at/dein-erstgesprach/>

**BUCHE HIER!**

Wir gehen ganz individuell auf dich & deine Familie ein und du wirst deine ersten AHA-Momente erleben.

Weiters erhältst du schon erste konkrete Tools und Methoden zur ersten Verbesserung in deiner Familie.

*Schenke deinen Kindern die schönste Kindheit!*

Lass uns im Coaching Erstgespräch sprechen, **weil MamaGlück und FamilienHarmonie kein Zufall sind!**

*Kleine Erinnerung:*



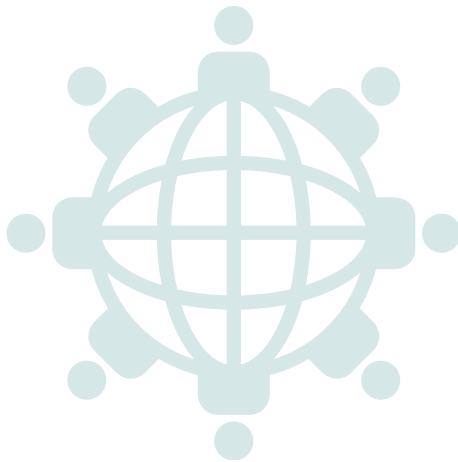
*wenn es dir als Mama  
gut geht & du glücklich  
bist,  
dann kann es auch deinen  
Kindern gut gehen!*

**Daher:**

**Mache den nächsten Schritt und  
buche dir dein kostenloses Coaching  
Erstgespräch bei mir!**

**BUCHE HIER!**





## LET'S STAY IN TOUCH

Website: <https://sonjaoberlehner.at/>

Facebook: <https://www.facebook.com/SonjaOberlehner.at>

Instagram: [https://www.instagram.com/sonja\\_oberlehner/](https://www.instagram.com/sonja_oberlehner/)

Kostenlose Facebook-Mama-Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/gluecklichemamagluecklicheskind>

E-Mail:

[hallo@sonjaoberlehner.at](mailto:hallo@sonjaoberlehner.at)