

Meine Wünsche bis zum 31. Juni 2007:

Ich wünsche mir viel Fitness für meine Bergtouren im September. Und neue Unterwäsche aus Wolle.

Was tue ich dafür: trainiere jede Woche einmal Ausdauer- (Distanz Lauf-, Wander- oder Radtour erhöhen) und Krafttraining;

Wünschen statt sich ein Ziel zu setzen hat den Vorteil, dass es auf der kindlichen Ebene abläuft. Dadurch ist es spielerisch leicht, erlaubt auch ein abweichen, nutzt die Kreativität der Kindebene. (Ziel = Erwachsenenebene, Pflicht, Verantwortung, Vereinbarung wird eingehalten, kein Abweichen, Ernst)

Juni 2007, Ergebnistabelle von Günter Willmroth

Tag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Klimmzüge	-	-	8	-	7	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	9	-	-	9	-	-	9	-	10	-	-	-	-	-	-	-
Teetasse	-	-	ja	ja	-	-	-	-	ja	ja	nein	ja	ja	ja	-	ja	ja	-	ja	ja	-	-	ja	ja	nein	ja	ja	ja	-	-	-
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	21	-	-	-	-	21	-	-	21	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Laufen, Länge in Kilometer	-	-	6	-	-	-	-	6	-	6	-	6	-	-	6	-	6	-	-	-	6	-	6	-	6	-	6	3,5	-	-	-
Laufen, Zeit in Minuten	-	-	45	-	-	-	-	45	-	45	-	50	-	-	40	-	46	-	-	-	45	-	43	-	42	-	42	45	-	-	-
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren km	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren Min	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Wie erging es mir in diesem Monat, bin ich zufrieden mit dem Erreichten, wie geht es mir damit, was nehme ich mir für nächsten Monat vor, was will ich ändern oder lieber auslassen...

Mit dem Lauftraining hat es in dem Monat gut funktioniert. Dafür wurden Klimmzüge und Tibeter sowie grundsätzlich Meditationen ausgelassen. Vor allem die Tibeter vermisse ich, da ich mich damit gelenkiger, beweglicher mache. Klar, dass das im nächsten Monat ein Thema ist. (Die wenigen ja bei den Teetassen rühren daher, dass ich im Sommer morgens seltener Tee trinke).