

Meine Wünsche bis zum 31. August 2007:

Ich wünsche mir viel Fitness für meine Bergtouren im September, neue Unterwäsche aus Wolle und neue Laufschuhe.

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 wird eingehalten, kein Abweichen, Ernst)

August 2007, Ereignistabelle 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	-	-	-	-	-	-	-	7	-	6	-	6	7	7	9	-	-	8	-	4	-	9	-	9	6	7	-	9	10	10	-
Teetasse	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	-	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Laufen, Länge in Kilometer	-	7	-	-	6,2	-	-	7,5	-	-	6,2	-	-	-	6,2	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	7,5
Laufen, Zeit in Minuten	-	60	-	-	44	-	-	54	-	-	43	-	-	-	45	-	-	56	-	-	-	52	-	-	62	-	-	-	53	-	54
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	30	30	-	5	-	-	-	8	-	-	15	-	-	-	-	-	-	20	-	-	25	-	-	-	-	-	20
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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 Ende des Monats habe ich mir meine Wünsche erfüllt und bin sehr zufrieden damit. Laufstrecke verlängert und Laufzeiten verkürzt, zehn Klimmzüge geschafft, neue Unterwäsche bereits positiv getestet und die Urlaubstour gut vorbereitet. Für den nächsten Monat verzichte ich auf ein Wunschprogramm.