

Meine Wünsche bis zum 31. Oktober 2007:

Ohne Programm was die Übungen betrifft. Einen besonderen Wunsch habe ich mir erfüllt. Reiten auf einem Pferd ohne Sattel.

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

Oktober 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	-	4	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Teetasse	ja	nein	nein	ja	ja	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laufen, Länge in Kilometer	7,5	-	7,5	-	7,5	-	3	-	7,5	-	-	7,5	7,5	-	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	-	7,5	-	-
Laufen, Zeit in Minuten	58	-	54	-	55	-	25	-	52	-	-	60	55	-	-	-	59	-	-	-	-	-	-	54	-	-	-	-	55	-	-
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Radfahren km	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Radfahren Min	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

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...

Bis Mitte des Monats war ich recht munter und war oft an der frischen Luft. Doch dann?? Vielleicht habe ich auch nur vergessen, meine Trainingsläufe aufzuschreiben. Ich bin zur Zeit recht vergesslich. Die fehlenden Einträge bei den Teetassen sind ok. Es gab eine Zeit lang keinen Tee in der Frühe. Und offensichtlich bin ich so fit, das ich die Fünf Tibeter ohne Training 21-mal wiederholen kann (ohne Muskelkater). Am 12. und 13.10 war ich zu einem Seminar in Bad Münstereifel und habe mich morgens mit 5T aufgemuntert und erfrischt. Doch zu Hause vermeide ich die Übungen. Mal sehen, ob ich das im nächsten Monat ändere. Ich habe ein paar eingerostete Glieder bemerkt, die ich mit 5T flexibilisieren könnte.