

Meine Wünsche bis zum 30. November 2007:
Häufiger 5T und regelmäßigeres Lauftraining, ein Schnupperabend Taekwondo.

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)

November 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	
Klimmzüge	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Teetasse	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	-	21	21	21	-	-	-	21	-	-	21	21	
Laufen, Länge in Kilometer	7,5	-	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,5	-	-	-	7,5	-	-	-	-	6,2	-	-	7,5	-	11	-	-	
Laufen, Zeit in Minuten	58	-	-	54	-	-	-	-	-	-	-	-	-	55	-	-	-	54	-	-	-	-	43	-	-	56	-	85	-	-	
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	20	-	-	-	40	-	20	-	20	-	-	
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
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...

Sieben mal die Fünf Tibeter und sieben mal zum Joggen. Im Schnitt wäre das etwa jeden vierten Tag. Das ist dann auch regelmäßig. Betrachte ich nur die zweite Monatshälfte bin ich richtig zufrieden. Mentaltraining (Meditation) gab es auch wieder häufiger. Bis auf den Schnupperabend Taekwondo habe ich mir meine Wünsche erfüllt. Damit erfreue ich mich sehr.