

Meine Wünsche bis zum 31. Dezember 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)

Dezember 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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Teetasse	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	-	nein	nein	ja	ja	ja	ja	nein	-	-	-	-	ja	nein	ja	ja
5 Tibeter Wiederholung	21	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Laufen, Länge in Kilometer	-	7,5	-	-	7,5	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	5	7,5	-	-	-	-	6,2	-	-	-	-	-	-	5	-	6,2
Laufen, Zeit in Minuten	-	52	-	-	52	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	35	54	-	-	-	-	49	-	-	-	-	-	-	60	-	47
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	15	-	-	-	30	-	10	15	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Gelassenheit-Übung in Min.	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	10	-	-	-	-	-	-	15	15	15	-	-	-	-	-
Sonnengruss	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren km	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Radfahren Min	-	-	-	-	-	-	-	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

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...

Den Schnupperabend Taekwondo habe ich ganz verdrängt, die fünf Tibeter wegen Kreuzschmerzen eingestellt (da war wohl was grippiges im Anmarsch) und eine Woche später auch das Lauftraining (Wadenzerrung, hat mit meinem 4. und 5. Lendenwirbel zu tun). Heiße Bäder mit Entspannungsmedi haben mir gut getan. Zum Jahreswechsel geht es bereits aufwärts (obwohl der Biorhythmus am 22.12. sein Maximum hatte und zum Monatsende ein Minimum! Seltsam?). Tja, und das ist vielleicht meine allerletzte veröffentlichte Ereignistabelle.