

Meine Wünsche bis zum 31. Januar 2007:

Ich wünsche mir mehr Aktivität, langsame Vorbereitung auf die Bergtouren im September.

Was tue ich dafür: trainiere jede Woche mehrmals Klimmzüge, Liegestütz, 5 Tibeter, mindestens einmal spazieren ca. 5km, in ein Ideenheft schreiben;

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 = Erwachsenenenebene, Pflicht, Verantwortung, Vereinbarung wird eingehalten, kein Abweichen, Ernst)

Januar 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	-	4	-	4	-	-	4	-	-	4	-	5	5	-	-	-	5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Liegestütz	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5 Tibeter Wiederholung	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laufen, Länge in Kilometer	-	9	-	-	1,1	-	5	1,2	-	-	-	1,3	-	5	5	-	-	1,2	-	-	-	2	-	-	2,5	-	-	-	1	-	-
Laufen, Zeit in Minuten	-	120	-	-	9:30	-	60	10	-	-	-	10	-	60	60	-	-	10	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	10	-	-
Mentaltraing in Minuten	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-
Gymnastik in Minuten	-	-	-	-	70	5	-	60	-	-	-	50	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	60	-	-
Gelassenheit- Übung in Min.												60									60	15			15						
Sonnengruss																					3		3								

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

Am 12.01 im Aufwärmen für die Gymnastik (Laufen auf dem Band) wieder im linken Bein die Wadenmuskeln überfordert (schmerzt wie Sehnenentzündung). Statt Laufen wähle ich jetzt ersatzweise oder ergänzend schnelles Gehen und den Radtrainer.