



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Ordnung & Fokus

Worum geht's?

Strukturierten Durchblick schaffen:

Klarheit
Priorität
Druck raus



2-Minuten-
aufräumen

- In 120 Sek. eine Fläche freiräumen.
- Sichtbare Ordnung = Klarheit.



3-Treffer-
Liste

- 3 unter 10-Min-Aufgaben notieren.
- Kleine Abschlüsse, schneller Fortschritt.



Anti-Perfekt-
Liste

- Heute reichen 70 %.
- Perfektionismus entwerfen.

JETZT: 2 Minuten Timer starten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤5 Min ·  niedrig ·  überall