



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 entwaffnen.

**JETZT:** 2 Minuten Timer starten

Tag 1  Tag 2  Tag 3

 ≤5 Min ·  niedrig ·  überall