



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Reibung + Start

Worum geht's?

Starten zum Standard machen:

*Umgebung änder
Miniplan für Tag
Start-Impuls*

- 1 leichter +
1 schwerer
Umgebungs-Hack
 - Gutes leichter, Schlechtes schwerer machen.
 - Sportsachen raus; Süßes weg.
- 3-Treffer-Liste
am Morgen
 - Drei winzige Aufgaben (≤ 5 Min) für heute.
 - Konkret, klein, sichtbar fertig.
- Erste Aufgabe:
5-4-3-2-1 los
 - Runterzählen, sofort handeln.
 - Körper entscheidet vor dem Kopf.

JETZT: Einen Umgebungs Hack setzen

Tag 1 Tag 2 Tag 3

≤20 Min niedrig · überall