



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Reibung + Start

Worum geht's?

Starten zum Standard machen:

*Umgebung änder
Miniplan für Tag
Start-Impuls*

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> | 1 leichter +
1 schwerer
Umgebungs-Hack | <ul style="list-style-type: none">• Gutes leichter, Schlechtes schwerer machen.• Sportsachen raus; Süßes weg. |
| <input type="checkbox"/> | 3-Treffer-Liste
am Morgen | <ul style="list-style-type: none">• Drei winzige Aufgaben (≤ 5Min) für heute.• Konkret, klein, sichtbar fertig. |
| <input type="checkbox"/> | Erste Aufgabe:
5-4-3-2-1 los | <ul style="list-style-type: none">• Runterzählen, sofort handeln.• Körper entscheidet vor dem Kopf. |

JETZT: Einen Umgebungs Hack setzten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤ 20 Min  niedrig ·  überall