



Nugget

Der 90 Sekunden-Anlauf

Worum gehts?

Motivation ist kein Startkapital, sondern ein Zins – er kommt **nach** dem Anfangen. Statt zu warten, baust du dir einen ultrakurzen Anlauf: 90 Sekunden echte Handlung, keine Vorbereitung, kein Perfektionismus. Mini-Start, Puls rauf, Kopf hinterher.

So machst du es:

1. **Wähle eine Aufgabe** (Schreiben, Aufräumen, Telefonat, Workout).
2. **Definiere den allerersten sichtbaren Schritt**, der in 90 Sekunden passt: Bett machen; drei Geschirrtile wegräumen; zwei Mails nur sichten; 30 Sekunden Hampelmänner plus 30 Sekunden Dehnen plus 30 Sekunden Wasser holen.
3. **Setz einen 90-Sekunden-Timer** auf deinem Handy.
4. **Physischer Start-Ritus**: Hand flach auf den Tisch, leise „Jetzt.“ sagen, Timer starten, sofort handeln.
5. Nach 90 Sekunden: **Stopp** erlauben oder **weitermachen** – beides ist ein Sieg, weil der Anlauf steht.
6. Wiederhole den Anlauf tagsüber, wenn du hängen bleibst. Gleiche Formel, neue Mikro-Schritte.

Warum es wirkt:

Warten auf Motivation ist eine Endlosschleife. Handlung erzeugt Aktivierung (Herzfrequenz, Sauerstoff, Fokus) und damit den **Motivations-Rücklauf**. 90 Sekunden sind unter deiner inneren Widerstandsgrenze – klein genug, um nicht zu verhandeln, groß genug, um spürbaren Fortschritt zu erzeugen. Der Start-Ritus koppelt eine **körperliche Geste** an den Beginn (klassisches Ankern): Hand auf den Tisch → „Jetzt.“ → Action. Der Timer ersetzt Selbstgespräche durch Klarheit: Es gibt nur „tun bis piepst“.

Ergebnis: weniger Reibung, mehr Momentum. Aus Mikro-Starts werden Minuten, aus Minuten Routinen. Und ja, manchmal bleiben es „nur“ 90 Sekunden – macht nichts. Du trainierst den Reflex „Ich beginne“, nicht „Ich warte“. Genau dieser Reflex ist die eigentliche Motivation in echt.

Warte nicht auf Motivation – starte **90 Sekunden** mit dem kleinsten Schritt, und der Antrieb zieht nach.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

90 Sekunden-Anlauf

Worum gehts?

Nicht warten, anfangen:

Timer

Start-Ritus

Momentum

- | | | |
|--------------------------|-----------------|--|
| ☐ | Schreib-Anlauf | • Datei öffnen und eine Überschrift setzen, senkt die Denkhürde und liefert sichtbaren Start. |
| ☐ | Aufräum-Anlauf | • Drei Teile wegräumen erzeugt ein schnelles „fertig“-Gefühl und zieht die nächste Mini-Aktion nach. |
| ☐ | Bewegung-Anlauf | • 30 s Hampelmänner + 30 s Dehnen + 30 s Wasser holen. Kurzes Bewegen erhöht die Aktivierung. |

JETZT: 90-Sekunden-Timer stellen, Hand flach auf den Tisch, leise „Jetzt“ sagen.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤2 Min ·  niedrig ·  überall



Nugget

Der 90 Sekunden-Anlauf

Worum gehts?

Motivation ist kein Startkapital, sondern ein Zins – er kommt **nach** dem Anfangen. Statt zu warten, baust du dir einen ultrakurzen Anlauf: 90 Sekunden echte Handlung, keine Vorbereitung, kein Perfektionismus. Mini-Start, Puls rauf, Kopf hinterher.

So machst du es:

1. **Wähle eine Aufgabe** (Schreiben, Aufräumen, Telefonat, Workout).
2. **Definiere den allerersten sichtbaren Schritt**, der in 90 Sekunden passt: Bett machen; drei Geschirrtile wegräumen; zwei Mails nur sichten; 30 Sekunden Hampelmänner plus 30 Sekunden Dehnen plus 30 Sekunden Wasser holen.
3. **Setz einen 90-Sekunden-Timer** auf deinem Handy.
4. **Physischer Start-Ritus**: Hand flach auf den Tisch, leise „Jetzt.“ sagen, Timer starten, sofort handeln.
5. Nach 90 Sekunden: **Stopp** erlauben oder **weitermachen** – beides ist ein Sieg, weil der Anlauf steht.
6. Wiederhole den Anlauf tagsüber, wenn du hängen bleibst. Gleiche Formel, neue Mikro-Schritte.

Warum es wirkt:

Warten auf Motivation ist eine Endlosschleife. Handlung erzeugt Aktivierung (Herzfrequenz, Sauerstoff, Fokus) und damit den **Motivations-Rücklauf**. 90 Sekunden sind unter deiner inneren Widerstandsgrenze – klein genug, um nicht zu verhandeln, groß genug, um spürbaren Fortschritt zu erzeugen. Der Start-Ritus koppelt eine **körperliche Geste** an den Beginn (klassisches Ankern): Hand auf den Tisch → „Jetzt.“ → Action. Der Timer ersetzt Selbstgespräche durch Klarheit: Es gibt nur „tun bis piepst“.

Ergebnis: weniger Reibung, mehr Momentum. Aus Mikro-Starts werden Minuten, aus Minuten Routinen. Und ja, manchmal bleiben es „nur“ 90 Sekunden – macht nichts. Du trainierst den Reflex „Ich beginne“, nicht „Ich warte“. Genau dieser Reflex ist die eigentliche Motivation in echt.

Warte nicht auf Motivation – starte **90 Sekunden** mit dem kleinsten Schritt, und der Antrieb zieht nach.

Richard Kerschbaumer



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

90 Sekunden-Anlauf

Datum: _____

Worum gehts?

Nicht warten, anfangen:

Timer

Start-Ritus
Momentum



Schreib-Anlauf

- Datei öffnen und eine Überschrift setzen, senkt die Denkhürde und liefert sichtbaren Start.



Aufräum-Anlauf

- Drei Teile wegräumen erzeugt ein schnelles „fertig“-Gefühl und zieht die nächste Mini-Aktion nach.



Bewegung-Anlauf

- 30 s Hampelmänner + 30 s Dehnen + 30 s Wasser holen. Kurzes Bewegen erhöht die Aktivierung.

JETZT: 90-Sekunden-Timer stellen, Hand flach auf den Tisch, leise „Jetzt“ sagen.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤ 2 Min ·  niedrig ·  überall