



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

Datum: \_\_\_\_\_

## Digital-Bremse

### Worum geht's?

Online Ablenkung reduzieren:

*Reiz senken*

*Grenze sichtbar*

*Fokus halten*

- |                          |                   |   |
|--------------------------|-------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Strom weg         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ladekabel raus und Flugmodus an.</li><li>• Sinkender Akku bremst scrollen.</li></ul>                  |
| <input type="checkbox"/> | Not-to-do-Post-it | <ul style="list-style-type: none"><li>• „Heute nicht: ganze Serien-Staffel schauen“.</li><li>• Grenze sichtbar, Versuchung kleiner.</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> | Zwei-Tab-Regel    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Offene Tabs auf 2 begrenzen.</li><li>• Fokus sichern, Frust senken.</li></ul>                         |

**JETZT: 1 Post-it kleben**

Tag 1  Tag 2  Tag 3

≤2 Min · niedrig · überall