



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Digital-Bremse

Worum geht's?

Online Ablenkung reduzieren:

*Reiz senken
Grenze sichtbar
Fokus halten*

☐

Strom
weg

- Ladekabel raus und Flugmodus an.
- Sinkender Akku bremst scrollen.

☐

Not-to-do-
Post-it

- „Heute nicht: ganze Serien-Staffel schauen“.
- Grenze sichtbar, Versuchung kleiner.

☐

Zwei-Tab-
Regel

- Offene Tabs auf 2 begrenzen.
- Fokus sichern, Frust senken.

JETZT: 1 Post-it kleben

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤2 Min ·



niedrig ·



überall