



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Gut genug reicht

Worum geht's?

Perfektionismus runterdrehen:

Mini-Sieg

Kurze Arbeitsinsel

Bewusst 70%

- 1 Mikro-Sieg am Morgen
 - Etwas, das in ≤ 2 Min. erledigt ist: Bett, Mail, Müll...
 - Morgens Sieg → Tag hat Rückenwind.
- 10-Min. für Nerv-Aufgabe
 - 10 Minuten hassen hält jeder aus.
 - Timeralarm = Erlaubnis zum Stoppen
- 1 Sache auf 70 % erledigen
 - Such dir eine Aufgabe, die heute schlecht sein darf.
 - Erlaubnis killt Perfektionismus.

JETZT: 10:00 Timer stellen

Tag 1 Tag 2 Tag 3

⌚ ≤12 Min · 🟢 niedrig · ⚡ überall