



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 \rightarrow 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