



Nugget

Die Zwei-Schalen-Methode

Worum gehts?

Motivation entsteht, wenn du **Fortschritt siehst** – nicht wenn du darauf wartest. Mit zwei Schalen und zehn kleinen Markern (Münzen, Bohnen, Büroklammern) machst du Handeln sichtbar:

Jedes Mini-Tun schiebt **einen** Marker von links nach rechts. Ende der Geschichte.

So machst du es:

- Stell zwei kleine Schalen hin: **links = Start, rechts = Ziel**. Lege **10 Marker** in die linke Schale.
- Wähle **eine** Aufgabe (Fokus!): Aufräumen, Lernen, Essen vorbereiten, Sport.
- Definiere **Mini-Schritte von 1–2 Minuten** – wirklich mini:
 - Aufräumen:** 5 Gegenstände wegräumen · 1 Fläche wischen · 1 Müllteil entsorgen.
 - Lernen:** 1 Absatz markieren + 1 Stichwort notieren · 1 Übungsaufgabe anlesen.
 - Essen:** 1 Handvoll Gemüse waschen · 1 großes Glas Wasser trinken.
 - Sport:** 10 Kniebeugen oder 20 s Wandsitz oder 30 s Plank.
- **Timer 2 Minuten starten**, nur den einen Mini-Schritt machen, dann **1 Marker** rüberschieben.
- Wiederholen, bis alle 10 rechts liegen. **Stoppen ist erlaubt** – was rechts liegt, zählt. Lust auf mehr? Neue Runde mit 5–10 Markern.
- Drei Regeln:
 1. – **Kleines zählt**. Mini heißt mini.
 2. – **Ein Schritt = ein Marker**. Keine Doppel-Belohnung.
 3. – **Eine Aufgabe pro Runde**. Fokus schlägt Chaos.

Warum es wirkt:

Dein Gehirn liebt **klare Endpunkte** und **sofortiges Feedback**. Jeder wandernde Marker ist ein kleines „Geschafft!“, das Antrieb nachliefert. 1–2 Minuten liegen **unter der Aufschiebe-Schwelle**: zu klein fürs Drama, groß genug für Momentum.

Das Haptische (anfassen, rüberschieben) koppelt Handlung direkt an Ergebnis – null App, null Ausreden. So wird Motivation zur Folge von Taten, nicht zur Voraussetzung.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Zwei-Schalen-Methode

Worum gehts?

Fortschritt sichtbar machen:

Fokus

Sichtbarkeit

Momentum



5 Gegenstände
wegräumen

- Fünf Teile weniger Chaos liefern sofort Kontrolle und senken mentale Reibung.



1 Seite
lernen

- Eine Seite lernen festigt Wissen ohne Überforderung.



10 Kniebeugen
machen

- Zehn Kniebeugen erhöhen Aktivierung und pushen deine Alltagsbewegung.

JETZT: Zwei Schalen, 10 Marker links
hinein, 2-Minuten-Timer starten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤2 Min·



niedrig ·



überall



Nugget

Die Zwei-Schalen-Methode

Worum gehts?

Motivation entsteht, wenn du **Fortschritt siehst** – nicht wenn du darauf wartest. Mit zwei Schalen und zehn kleinen Markern (Münzen, Bohnen, Büroklammern) machst du Handeln sichtbar:

Jedes Mini-Tun schiebst **einen** Marker von links nach rechts. Ende der Geschichte.

So machst du es:

- Stell zwei kleine Schalen hin: **links = Start, rechts = Ziel**. Lege **10 Marker** in die linke Schale.
- Wähle **eine** Aufgabe (Fokus!): Aufräumen, Lernen, Essen vorbereiten, Sport.
- Definiere **Mini-Schritte von 1–2 Minuten** – wirklich mini:

Aufräumen: 5 Gegenstände wegräumen · 1 Fläche wischen · 1 Müllteil entsorgen.

Lernen: 1 Absatz markieren + 1 Stichwort notieren · 1 Übungsaufgabe anlesen.

Essen: 1 Handvoll Gemüse waschen · 1 großes Glas Wasser trinken.

Sport: 10 Kniebeugen oder 20 s Wandsitz oder 30 s Plank.

- **Timer 2 Minuten starten**, nur den einen Mini-Schritt machen, dann **1 Marker** rüberschieben.
- Wiederholen, bis alle 10 rechts liegen. **Stoppen ist erlaubt** – was rechts liegt, zählt. Lust auf mehr? Neue Runde mit 5–10 Markern.
- Drei Regeln:
 1. – **Kleines zählt**. Mini heißt mini.
 2. – **Ein Schritt = ein Marker**. Keine Doppel-Belohnung.
 3. – **Eine Aufgabe pro Runde**. Fokus schlägt Chaos.

Warum es wirkt:

Dein Gehirn liebt **klare Endpunkte** und **sofortiges Feedback**. Jeder wandernde Marker ist ein kleines „Geschafft!“, das Antrieb nachliefert. 1–2 Minuten liegen **unter der Aufschiebe-Schwelle**: zu klein fürs Drama, groß genug für Momentum.

Das Haptische (anfassen, rüberschieben) koppelt Handlung direkt an Ergebnis – null App, null Ausreden. So wird Motivation zur Folge von Taten, nicht zur Voraussetzung.

Richard Kerschbaumer



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Zwei-Schalen-Methode

Worum gehts?

Fortschritt sichtbar machen:

Fokus

Sichtbarkeit

Momentum

☐ 5 Gegenstände wegräumen

- Fünf Teile weniger Chaos liefern sofort Kontrolle und senken mentale Reibung.

☐ 1 Seite lernen

- Eine Seite lernen festigt Wissen ohne Überforderung.

☐ 10 Kniebeugen machen

- Zehn Kniebeugen erhöhen Aktivierung und pushen deine Alltagsbewegung.

JETZT: Zwei Schalen, 10 Marker links

hinein, 2-Minuten-Timer starten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤2 Min ·  niedrig ·  überall