



# 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, Bürokämmern) 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 min!:
  - 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 nach liefert. 1–2 Minuten liegen **unter der Aufschiebe-Schwelle**: zu klein für 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.

# JETZT-BOX

## Zwei-Schalen-Methode

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

### Worum gehts?

Fortschritt sichtbar machen:

*Fokus*  
*Sichtbarkeit*  
*Momentum*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> <b>5 Gegenstände</b><br>wegräumen | • Fünf Teile weniger Chaos liefern sofort Kontrolle und senken mentale Reibung. |
| <input type="checkbox"/> <b>1 Seite</b><br>lernen          | • Eine Seite lernen festigt Wissen ohne Überforderung.                          |
| <input type="checkbox"/> <b>10 Kniebeugen</b><br>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