



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Fokus-Dreier

Worum geht's?

Fokus ohne Willenskraft-Drama:

*weniger digitale Reize
kurzer Nervensystem-Reset
klares Wenn-Dann*



Max. 2 Tabs
gleichzeitig

- Mehr Browser-Tabs = mehr Ausreden.
- Alles schließen, 1 Start-Tab lassen.



Ninja-Reset
20– 30 Sek

- Kiefer lösen → Zehen 5 Sek. krallen →
3x 4-4-4 atmen
- 20–30 Sek., niemand merkt's.



1 Wenn-
Dann- Satz
nutzen

- Wenn Auslöser, dann Mini-Aktion.
- Wenn Handy → erst Schluck Wasser.

JETZT: Alle Tabs schließen (1 offen)

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤4 Min ·  niedrig ·  überall