



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