



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Akzeptieren & Aktivieren

Worum geht's?

So wird aus Widerstand ein kleiner Start:

*„Kein Bock“ anerkennen
Sofort Bewegung dranhängen
Abends klar werden*

☐

Laut „Kein Bock“
sagen

- Sag's laut: „Ich hab keinen Bock.“
- Widerstand schmilzt, wenn er Licht sieht. Danach: klein anfangen.

☐

30 Sekunden auf
und ab gehen

- 30 Sekunden im Zimmer auf und ab.
- Blut bewegt -> Kopf bewegt.

☐

Abends 5 Sätze
notieren

- Kein Tagebuchroman. Nur fünf Sätze.
- Was lief schlecht/gut? Wofür dankbar? Was morgen anders?

JETZT: 30 Sekunden gehen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤3 Min ·  niedrig ·  überall