



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