



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Neustart-Tag

Worum geht's?

Tagesablauf im Voraus planen:

Umgebung steuern

Fokus wählen

Automatismen

☐

Reibung
hacken

- Gutes vorbereiten, Schlechtes erschweren.
- Umgebung lenkt Verhalten.

☐

3-Treffer-
Liste

- 3 Mini-Erfolge planen.
- Sichtbare Wins = Motivation.

☐

1x
Wenn-Dann

- Auslöser → Mini-Aktion festlegen.
- Gewohnheit entsteht automatisch.

JETZT: Eine Sache sofort leichter machen.

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤6 Min ·  niedrig ·  überall