



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

Datum: \_\_\_\_\_

## Neustart-Tag

### Worum geht's?

Tagesablauf im Voraus planen:

*Umgebung steuern*

*Fokus wählen*

*Automatismen*

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Reibung<br>hacken   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Gutes vorbereiten, Schlechtes<br/>erschweren.</li><li>• Umgebung lenkt Verhalten.</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> 3-Treffer-<br>Liste | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Mini-Erfolge planen.</li><li>• Sichtbare Wins = Motivation.</li></ul>                     |
| <input type="checkbox"/> 1x<br>Wenn-Dann     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Auslöser → Mini-Aktion festlegen.</li><li>• Gewohnheit entsteht automatisch.</li></ul>      |

**JETZT:** Eine Sache sofort leichter machen.

Tag 1  Tag 2  Tag 3

 ≤6 Min ·  niedrig ·  überall