



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Anti-Aufschub-SOS

Worum geht's?

Aufschieberitis austricksen:

Denken umgehen

Winzig starten

Verhalten verstärken

- 5-4-3-2-1
 - Runterzählen und los.
 - Kopf aus, Körper startet.
- 1-Minuten-Regel
 - Exakt 60 Sek dranbleiben.
 - Anlaufsperrre knacken, weitermachen erleichtern.
- Mini-Preis
 - Nach dem Start mini belohnen.
 - Starten wird positiv verknüpft.

JETZT: 5-4-3-2-1 & Timer 1:00

Tag 1 Tag 2 Tag 3

 ≤3 Min ·  niedrig ·  überall