



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Anti-Aufschub-SOS

Worum geht's?

Aufschieberitis austricksen:

Denken umgehen

Winzig starten

Verhalten verstärken

☐

5-4-3-2-1
Go

- Runterzählen und los.
- Kopf aus, Körper startet.

☐

1-Minuten-
Regel

- Exakt 60 Sek dranbleiben.
- Anlaufsperrknack, 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