



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Frisch · Klar · Offline

Worum geht's?

Leichter starten, weniger Ablenkung:

Mini-Frischekick

Mikro-Ordnung

weniger Handy

☐

10 Sekunden
kalt duschen

- Nur 10 Sekunden kaltes Wasser.
- Wach ohne Drama.

☐

2 Min-Aufräum
Sprint

- 120 Sekunden Timer. Eine Fläche.
- 2 x am Tag. Ordnung kickt Fokus.

☐

Ab 20:00
Ladegerät weg

- Ladegerät raus, Fokusmodus an
- Akku als natürlicher Stopp.

JETZT: Erinnerung 20:00 setzen

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤4 Min ·  niedrig ·  zuhause