



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

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

## Puls-Tag

**Worum geht's?**

Rhythmus statt Ruck:

*Mikropausen  
kurzer Sprint  
Mini Belohnung*

- 3 Ruhe-Pings setzen
  - Dreimal am Tag 30 Sek. nichts.
  - Klingt lächerlich, entstresst spürbar.
- 1 Ein-Song-Sprint
  - Arbeitet ein Lied lang (3–4 Min.)
  - Kein Handy, keine Ablenkung.
- Danach Mini-Belohnung
  - Kleiner Erfolg → kleine Belohnung.
  - Belohnt Starten, nicht Heldentaten.

**JETZT:** Song markieren

Tag 1  Tag 2  Tag 3

≤6 Min · niedrig · überall