



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

- Arbeite 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