



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

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

## Abend runterfahren

### Worum geht's?

Den Tag abschließen und vorbereiten:

*Morgenstart erleichtern*

*Kopf leeren*

*Erfolge zählen*

☐

1-Min-Abend-Setup

- Schlüssel/Ausweis/Wasser/Schuhe bereitlegen.
- Morgenstart ohne Stress.

☐

5-Satz-Challenge

- 5 kurze Sätze (heute/morgen).
- Kopf leeren, klarer Plan.

☐

Erfolgsglas befüllen

- Zettel/Münze/Bohne ins Glas.
- Fortschritt sichtbar machen.

**JETZT:** Den ersten Satz aufschreiben.

☐ Tag 1   ☐ Tag 2   ☐ Tag 3



≤3 Min ·



niedrig ·



zu Hause