



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Abend runterfahren

Worum geht's?

Den Tag abschließen und vorbereiten:

Morgenstart erleichtern

Kopf leeren

Erfolge zählen

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1-Min-Abend-Setup | <ul style="list-style-type: none">• Schlüssel/Ausweis/Wasser/Schuhe bereitlegen.• Morgenstart ohne Stress. |
| <input type="checkbox"/> 5-Satz-Challenge | <ul style="list-style-type: none">• 5 kurze Sätze (heute/morgen).• Kopf leeren, klarer Plan. |
| <input type="checkbox"/> Erfolgsglas befüllen | <ul style="list-style-type: none">• Zettel/Münze/Bohne ins Glas.• Fortschritt sichtbar machen. |

JETZT: Den ersten Satz aufschreiben.

Tag 1 Tag 2 Tag 3

≤3 Min · niedrig · zuhause