



Nugget

Der Ein-Satz-Vertrag

Worum gehts?

Motivation liebt Klarheit. Kein Tagebuch, kein Bullet-Journal-Ballett – **ein Satz**, unterschrieben, jetzt. Du gibst dir selbst einen Mini-Vertrag: Aufgabe, Zeitfenster, Start. Keine Gefühle verhandeln, nur unterschreiben und loslegen.

So machst du es:

- **Wähle eine Aufgabe**, die heute spürbar hilft (Schreiben, Lernen, Küche, Rechnung).
- **Formuliere deinen Vertrag in einem Satz** auf Papier oder Handy-Notiz:
„Ich mache [konkrete Handlung] für [Zeitfenster 5–10 Min], startend jetzt.“
Beispiel: „Ich sortiere 10 Minuten meine Belege, startend jetzt.“
- **Unterschrift + Uhrzeit** darunter (ja, wirklich). Mini-Ritual = Startsignal.
- Lege den Zettel **sichtbar** vor dich (Tastaturkante, Arbeitsfläche).
- **Timer stellen** und los. Kein Perfektionismus, keine Nebenquests.
- Nach Ablauf: **Haken setzen** oder einen zweiten Ein-Satz-Vertrag beginnen – freiwillig.
- Sammle die Zettel eine Woche lang. Stapel = sichtbare Beweistücke für „Ich tue, was ich mir zusage.“

Warum es wirkt:

Dein Kopf verheddert sich gern in „sollte/könnte/müsste“. Der Ein-Satz-Vertrag zwingt dich zu **Entscheidung + Begrenzung**: eine Handlung, ein kurzes Zeitfenster, ein Startpunkt. Schrift + Unterschrift erhöhen **Selbstverpflichtung** – du machst es nicht „irgendwie“, du gibst dir ein **Versprechen**.

Das nimmt Verhandlungen mit der Stimmung raus: Der Timer läuft, der Satz gilt, fertig. Der sichtbare Zettel reduziert **kognitive Last** (du musst nichts behalten) und liefert **sofortige Rückmeldung** (Haken drunter = Mini-Dopamin).

Durch die Kürze bleibst du **unter der Widerstandsgrenze**: 5–10 Minuten sind klein genug zum Starten, groß genug für Momentum.

Und der Zettel-Stapel trainiert deine **Identität**: Wer Verträge mit sich hält, traut sich die nächsten zu. Motivation entsteht nicht aus Warten, sondern aus **erfüllten Zusagen** – ein Satz nach dem anderen.



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Der Ein-Satz-Vertrag

Worum gehts?

Kurz zusagen, handeln statt warten:

Selbstverpflichtung

Klarheit

Momentum

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ich sortiere 10 Minuten Belege | <ul style="list-style-type: none">• Reduziert Papier-Chaos sichtbar und öffnet die nächste Mikro-Aufgabe einfacher. |
| <input type="checkbox"/> Ich räume 10 Minuten die Küche | <ul style="list-style-type: none">• Ein klar begrenzter Bereich liefert sofort Ordnung und senkt die mentale Reibung für alles danach. |
| <input type="checkbox"/> Ich gehe 10 Minuten zügig | <ul style="list-style-type: none">• Erhöhte Aktivierung, Alltagsbewegung und hebt die Stimmung für den nächsten Schritt. |

JETZT: Satz aufschreiben, Uhrzeit dazu,
unterschreiben, Timer stellen 10 Min.

Tag 1 Tag 2 Tag 3

⌚ ≤10 Min · 🟢 niedrig · ⚡ überall



Richard Kerschbaumer

Nugget

Der Ein-Satz-Vertrag



JETZT-BOX

Der Ein-Satz-Vertrag

Datum: _____

Worum gehts?

Motivation liebt Klarheit. Kein Tagebuch, kein Bullet-Journal-Ballett – **ein Satz**, unterschrieben, jetzt. Du gibst dir selbst einen Mini-Vertrag: Aufgabe, Zeitfenster, Start. Keine Gefühle verhandeln, nur unterschreiben und loslegen.

So machst du es:

- Wähle eine **Aufgabe**, die heute spürbar hilft (Schreiben, Lernen, Küche, Rechnung).
- Formuliere deinen **Vertrag in einem Satz** auf Papier oder Handy-Notiz:
„Ich mache [konkrete Handlung] für [Zeitfenster 5–10 Min], startend jetzt.“
Beispiel: „Ich sortiere 10 Minuten meine Belege, startend jetzt.“
- **Unterschrift + Uhrzeit darunter** (ja, wirklich). Mini-Ritual = Startsignal.
- Legt den Zettel sichtbar vor dich (Tastaturkante, Arbeitsfläche).
- **Timer stellen und los**. Kein Perfektionismus, keine Nebenquests.
- Nach Ablauf: **Haken setzen** oder einen zweiten Ein-Satz-Vertrag beginnen – freiwillig.
- Sammle die Zettel eine Woche lang. Stapel = sichtbare Beweisstücke für „Ich tue, was ich mir zusage.“

Warum es wirkt:

Dein Kopf verheddert sich gern in „sollte/könnte/müsste“. Der Ein-Satz-Vertrag zwängt dich zu **Entscheidung + Begrenzung**: eine Handlung, ein kurzes Zeitfenster, ein Startpunkt. Schrift + Unterschrift erhöhen **Selbstverpflichtung** – du machst es nicht „irgendwie“, du gibst dir ein **Versprechen**.

Das nimmt Verhandlungen mit der Stimmung raus: Der Timer läuft, der Satz gilt, fertig. Der sichtbare Zettel reduziert **kognitive Last** (du musst nichts behalten) und liefert **sofortige Rückmeldung** (Haken drunter = Mini-Dopamin).

Durch die Kürze bleibst du **unter der Widerstandsgrenze**: 5–10 Minuten sind klein genug zum Starten, groß genug für Momentum.

Und der Zettel-Stapel trainiert deine **Identität**: Wer Verträge mit sich hält, traut sich die nächsten zu. Motivation entsteht nicht aus Warten, sondern aus **erfüllten Zusagen** – ein Satz nach dem anderen.

Richard Kerschbaumer

Worum gehts?

Kurz zusagen, handeln statt warten:

Selbstverpflichtung

Klarheit

Momentum

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ich sortiere 10 Minuten Belege | <input type="checkbox"/> Ich räume 10 Minuten die Küche |
| • Reduziert Papier-Chaos sichtbar und öffnet die nächste Mikro-Aufgabe einfacher. | • Ein klar begrenzter Bereich liefert sofort Ordnung und senkt die mentale Reibung für alles danach. |
| <input type="checkbox"/> Ich gehe 10 Minuten zügig | |
| • Erhöhte Aktivierung, Alltagsbewegung und hebt die Stimmung für den nächsten Schritt. | |

JETZT: Satz aufschreiben, Uhrzeit dazu, unterschreiben, Timer stellen 10 Min.

Tag 1 Tag 2 Tag 3

≤10 Min. niedrig überall