



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Kreativ-Flow

Worum geht's?

Momentum erzeugen:

Kontextwechsel

Zeitbox

Start-Trigger

2-Meter-Shift

- Arbeitsort um 2 m wechseln.
- Mini-Ortswechsel bricht Blockaden.

Ein-Song-Sprint

- 1 Lied und nur eine Sache.
- Spielerische Dynamik + Fokus.

5-4-3-2-1 Start

- Bei Stocken neu starten.
- Sofort zurück ins Tun.

JETZT: Lieblingsong an und loslegen.

Tag 1 Tag 2 Tag 3

 ≤4 Min ·  niedrig ·  überall