



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Move & Prep

Worum geht's?

Leichter starten, länger dranbleiben:

*Bewegung in Routinen
Ortswechsel bei Stillstand
60-Sek-Abendsetup*

☐

Alle Telefonate
im Gehen

- Jeder Call = gehen.
- Bewegung + Energie gratis.

☐

Stillstand: 2-
Meter-Shift

- Hängst du fest? Wechsel den Ort um zwei Meter.
- Neuer Spot, gleicher Task, weiter.

☐

Abends 60-
Sek-Setup

- 3 Sachen für morgen vorbereiten.
- Starten mit Autopilot statt Chaos.

JETZT: erstes Setup vorbereiten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3

 ≤5 Min ·  niedrig ·  zuhause