



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

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

## Move & Prep

### Worum geht's?

Leichter starten, länger dranbleiben:

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

- |                          |                               |   |
|--------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Alle Telefonate<br>im Gehen   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Jeder Call = gehen.</li><li>• Bewegung + Energie gratis.</li></ul>  |
| <input type="checkbox"/> | Stillstand: 2-<br>Meter-Shift | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hängst du fest? Wechsel den Ort um<br/>zwei Meter.</li><li>• Neuer Spot, gleicher Task, weiter.</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> | Abends 60-<br>Sek-Setup       | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Sachen für morgen vorbereiten.</li><li>• Starten mit Autopilot statt Chaos.</li></ul>                   |

**JETZT:** erstes Setup vorbereiten

Tag 1  Tag 2  Tag 3

≤5 Min · niedrig · zuhause