

A10 • Die STOPP-Karte

Interrupt & Shift aus Kapitel 15 — die Seite für den Moment, nicht für die Auswertung. Kopieren, ausschneiden, neben den Monitor legen — dorthin, wo dein Blick ohnehin hinfällt.

ZUERST, IMMER

Hände weg von der Maus. Zurücklehnen. Vier Runden atmen — vier ein, sechs bis acht aus. Erst danach lesen.

WENN ICH DENKE	DANN TUE ICH
Ich will rein, weil sich gerade etwas bewegt	
Ich will größer werden	
Ich will den Verlust von vorhin zurückholen	
Ich will schließen, obwohl mein Ziel noch nicht da ist	
Ich sehe mein Setup und klicke nicht	
Mein Limit ist erreicht	Plattform schließen. Rechner aus. Für heute fertig.

Die Antworten trägst du vorher ein, an einem ruhigen Tag. Im Moment selbst wird nur gelesen, nicht formuliert. Was hier stehen sollte, ist etwas Körperliches: aufstehen, Wasser holen, einmal um den Block — keine Absichtserklärung.

Wenn du nur eine Zeile ausfüllst, dann die, die bei dir am häufigsten vorkommt. Eine Karte mit einer Zeile schlägt eine leere Karte mit sechs.