

# gewohnheiten • Tetris

WIE FUNKTIONIERT ES? ÜBERLEGE DIR EINE GEWOHNHEIT, DIE DU ETABLIEREN MÖCHTEST. STARTE MIT KLEINEN EINHEITEN. ÜBERLEGE AN WELCHE GEWOHNHEIT DU DIESE NEUE GEWOHNHEIT ANDOCKEN KÖNNTEST. GENAU WIE BEIM TETRIS, PASSEN NICHT ALLE GEWOHNHEITEN ZUEINANDER UND ES SPIELT DURCHAUS EINE ROLLE, WIE GENAU DU SIE AUF EINANDER STAPELST. WELCHE GEWOHNHEIT IST SCHON FESTER BESTANDTEIL IN DEINEM LEBEN UND WO PASST DIE NEUE DAZU. SPIELE TETRIS INDEM DU DIE FOLGENDE FORMEL VERWENDEST,

Nachdem ich (bestehende Gewohnheit, z.B. Mittag GEGESSEN habe),  
werde ich (NEUE Gewohnheit, z.B. spazieren gehen, meditieren).

DOKUMENTIERE DEINE GEWOHNHEITEN UND LASS SIE FESTER BESTANDTEIL DEINES ALLTAGS WERDEN.  
MARKIERE JEDEN TAG EIN TETRISFELD BIS DU DIE NEUE GEWOHNHEIT ETABLIERT HAST. VIEL SPAß DABEI!

The form is a large grid-based structure. At the top right, there is a box labeled "Etabliert am:" with a checkmark. Below it, a smaller box contains the text "Jetzt ist sie fester Bestandteil meines Alltags!". The main grid is composed of several interconnected shapes, each containing the text "Geschafft am:". In the bottom left corner, there is a box labeled "BEREITS BESTEHENDE GEWOHNHEIT:". In the bottom center, there is a box labeled "NEUE GEWOHNHEIT:". At the bottom right, there is another box labeled "Geschafft am:". The grid is designed to be filled with dates as habits are completed.