

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, medитieren).

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 with several irregular shapes cut out, representing Tetris pieces. Each shape contains the text 'Geschafft am:'. In the top right corner, there is a box labeled 'Etabliert am:' with a checkmark and the text 'Jetzt ist sie fester Bestandteil meines Alltags!'. In the bottom left corner, there is a section labeled 'BEREITS BESTEHENDE GEWOHNHEIT:'. In the bottom middle, there is a section labeled 'NEUE GEWOHNHEIT:'. At the bottom right, there is another 'Geschafft am:' label.