

Die Pomodoro-Technik

Konzentrationsmaximierung durch gezieltes Pausieren



Wie hilft mir das?

- Größere Aufgaben werden in kleinere, leicht zu bewältigende Einheiten unterteilt.
- Das Loslegen wird erleichtert.
- Ablenkungen werden vermieden und zielgerichtetes Arbeiten ermöglicht.
- Fokussierung auf eine Aufgabe wird gefördert.
- Konzentration wird maximiert.
- Regelmäßige Kurzpausen fördern die Aufnahmefähigkeit und Motivation.

CC BY-SA – <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>



Du brauchst:



Küchenuhr/App,
Papier, Stift

Was haben Tomaten und Zeitmanagement miteinander zu tun?

Wir alle kennen das: Du hast einen langen Text zu lesen oder ein Kapitel für die Hausarbeit zu schreiben, lässt dich aber ständig ablenken oder fängst gar nicht erst an. Dabei gibt es einen ganz einfachen Trick, wie du die eigene Aufmerksamkeit steigern und effizienter arbeiten kannst: Die Pomodoro-Technik. Diese Technik geht zurück auf Francisco Cirillo, der das gezielte Abwechseln von Arbeits- und Pausenphasen zur Konzentrationsmaximierung und Motivationssteigerung systematisiert hat. Zur Kontrolle der einzelnen Intervalle verwendet er dabei eine Küchenuhr in Form einer Tomate, daher auch Pomodoro (ital. für Tomate)-Technik.

Quelle:

<https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>



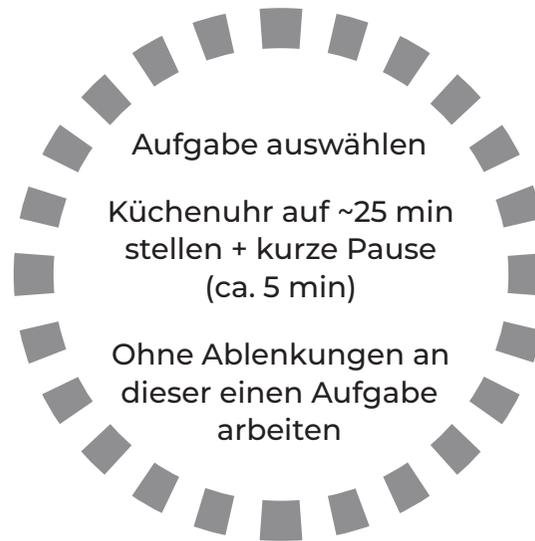
Was zu tun ist:

1. Schreibe alle Aufgaben, die am heutigen Tag anstehen, auf eine To-Do-Liste. Sortiere alle Aufgaben nun nach Priorität.
2. Hast du deine Prioritäten festgelegt, schätze den Zeit- und Arbeitsaufwand für jede Aufgabe möglichst genau ab. Plane dabei Pufferzeiten mit ein.
3. Nun geht es an die Pomodoro-Technik. Wähle eine der Aufgaben aus deiner To-Do-Liste aus. Stelle deine Küchenuhr oder App auf 25 Minuten.
4. Nimm dir nun diese 25 Minuten, um konzentriert an deiner Aufgabe zu arbeiten. Stelle dazu dein Handy zum Beispiel auf Flugmodus und/oder schließe Webseiten auf deinem Computer, um Ablenkungen möglichst zu vermeiden.
5. Sobald die Küchenuhr klingelt, nimm dir bis zu 5 Minuten Zeit, um aktiv eine kurze Pause zu machen. Steh zum Beispiel vom Schreibtisch auf, hol dir einen Apfel oder checke kurz deinen Instagram-Feed.
6. Sind die 5 Minuten vorbei, stellst du den Timer erneut auf 25 Minuten. Die nächste konzentrierte Arbeitsphase beginnt.
7. Wiederhole die beiden Schritte (Arbeitsphase + Pause) bis zu 4 Mal. Leg danach eine längere 30-minütige Pause ein. Nach dieser Pause kannst du konzentriert mit der nächsten Pomodoro-Einheit starten.





1. Planung



2. Bearbeitung



3. Visualisierung

Wenn dir in der Arbeitsphase neue und wichtige Aufgaben einfallen, notiere sie dir.

Bewege dich in der Kurzpause und mache nichts kognitiv Anstrengendes.

Nach einer längeren Arbeitsphase braucht der Kopf und der Körper auch eine etwas längere Pause, um zu regenerieren. Mache deshalb nach 4 Einheiten eine längere Pause von ca. 30 Minuten.

