



# SPIELE MIT DER ZEIT

- ▶ Die Regeln der Tomatentechnik sind ein Vorschlag und sollen Dir Deine Arbeit erleichtern. Genauso wie die ursprünglichen Regeln, können andere auch gut für Dich sein.
- ▶ Um herauszufinden, was in welcher Situation passt, musst Du Verschiedenes ausprobieren.
- ▶ Wenn Du mit Spielregeln experimentierst ist es wichtig, die Klarheit beizubehalten, indem Du Dich vor Beginn der Tomate für eine exakte Regel entscheidest. Du kannst Dich sonst schnell in Beliebigkeit verlieren.
- ▶ Als Wahrnehmungsübung helfen Dir Fragen:  
Welche Gefühle rufen Tomatenregeln und eigene Regeln bei mir hervor?  
Halte ich meine Regeln ein? Welche Regel tut mir gut?
- ▶ Ideen für andere Regeln
  - ▶ 15 min Tomate, 3 min Pause
  - ▶ 20 min Tomate, 5 min Pause
  - ▶ 45 min Tomate, 10 min Pause
  - ▶ Wenn Du früher fertig bist, beginnst Du früher mit der Pause.
  - ▶ Wenn Du länger brauchst überziehst Du ein wenig.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Mache Dir in drei Wochen mindestens sechs Tagespläne mit Tomaten.
- ☐ Plane Deine Tage am Morgen und reflektiere sie am Abend. Plane nur Tomaten, die Du auch einhalten kannst.
- ☐ Plane an mindestens drei Tagen Tomaten mit verschiedenen Regeln. Du kannst die Regeln auch miteinander kombinieren oder neue erfinden.
- ☐ Weitere Spielvorschläge:
  - Baue Dir Deine Tomaten sinnvoll hintereinander. Nimm z.B. nach einer kopflastigen Tomate etwas Körperliches wie Aufräumen.
  - Plane Deine Tomate, nachdem Du den Timer gestartet hast, und reflektiere sie nachdem die Zeit abgelaufen ist. Oder umgekehrt. Plane sie vor dem Start und nimm Dir, bevor es klingelt, genug Zeit die Tomate zu reflektieren.