



WIEVIEL PASST IN EINE TOMATE?

- ▶ Bei den meisten Aufgaben, die man täglich bewältigt, achtet man nicht genau auf die Zeit. Man kombiniert vielleicht verschiedenen Tätigkeiten, macht dies und das und schwupp...ist die Zeit vorbei.
- ▶ Wenn ich mir einen Timer stelle, der mir mein Zeitfenster runterzählt, kann ich ein Gefühl dafür entwickeln, wie lange z. B. 25 Minuten sind und wieviel ich in dieser Zeit wirklich schaffe.
- ▶ Dieser Move könnte auch 5 Minuten in den Fokus nehmen oder 10. 25 Minuten haben sich bei kopflastigen Arbeiten als gute Konzentrationsspanne bewährt. Im Sport wäre für den Anfang sicher eine kürzere Tomate sinnvoll.
- ▶ Es geht nicht darum 25 min. mit Vollgas zu arbeiten, sondern in einen kontinuierlichen Fluss zu kommen.
- ▶ Man kann vergleichen, wie es ist, wenn man sich nur auf eine Tätigkeit konzentriert oder wenn man mehrere Sachen gleichzeitig macht. Wann ist man effizienter und/oder effektiver?
- ▶ Bei einem so genau definierten zeitlichen Rahmen kann ich feststellen, ob ich mich so lange konzentrieren kann oder ob die gewählte Zeitspanne für gewisse Aufgaben zu kurz oder zu lang ist.
- ▶ Ich bekomme eine Wahrnehmung dafür, ob ich Spaß bei einer Aufgabe hatte. Wenn die 25 Minuten schnell vergangen sind, weiß ich, dass ich etwas Cooles gemacht habe. Ich merke auch, was „Zeitfresser“ sind, also Tätigkeiten, die weder besonders wichtig noch sehr effektiv sind, aber viel Zeit in Anspruch nehmen.
- ▶ Die Erinnerung, dass die Zeit um ist, kann als „Wecker“ dienen, wenn ich mich zu sehr in etwas verloren bzw. verhasst habe.
- ▶ Am Ende der gemessenen Zeit ist die Reflexion wichtig:
 - ▶ Wie ging es mir?
 - ▶ Was genau habe ich alles geschafft?
 - ▶ Habe ich weiterhin Lust auf meine Tätigkeit?
 - ▶ Hat sich meine Konzentration verändert?



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Um Deine Wahrnehmung zu schulen, was Du in 25 min arbeitest, schaue Dir in 2 Wochen mindestens 8 mal an, wieviel Du in dieser Zeitspanne ohne besondere Anstrengung bewältigst.
Dazu solltest Du einen Zeitmesser (Eieruhr, Timer etc.) nutzen, 25 min. einstellen und Dir beim Klingeln notieren, was Du alles in dieser Zeit gemacht hast und wie es Dir dabei ging.
- ☐ In der zweiten Trainingswoche kannst du den Move TOM-01 (Aufdrehen, fertig, los!) parallel zu diesem Training machen.
Wie geht es Dir bei den unterschiedlichen Moves? Welche Erfahrungen von dem einem Move helfen Dir bei der Umsetzung des anderen?
- ☐ Besprich deine Erfahrungen nach zwei Wochen mit Deinem Team.