



# ICH BIN IN EINER TOMATE

- ▶ Du kannst die Tomate zu einem Schutzraum für Deine Konzentration machen. Dazu braucht es Training, wie Du mit Störern und Ablenkern umgehen kannst.
- ▶ Störer sind Unterbrechungen von außen, z.B. Telefon, Klingel, die eigenen Kinder, Arbeitskollegen, etc.
- ▶ Ablenker sind Impulse oder Gedanken, die aus Dir heraus entstehen und das Ziel der Tomate nicht unmittelbar verfolgen.
- ▶ Beide Ereignisse unterbrechen Deine Konzentration. Im einen Fall brauche ich einen passenden Umgang mit meinem Umfeld und im anderen Fall Training, um bei der Sache bleiben zu können.
- ▶ Mögliche Lösungen für Störer:
  - ▶ Telefon während einer Tomate ausschalten oder ignorieren, um in der Tomatenpause zurückzurufen.
  - ▶ Arbeitskollegen und Familienmitglieder die Tomatentechnik erklären. Evtl. ein Schild auf den Schreibtisch stellen oder an die Tür hängen, dass man nicht gestört werden möchte.
  - ▶ In Ausnahmefällen kann man die Tomate stoppen. Überlege aber genau, was ein echter Ausnahmefall ist. Sobald das Notwendigste geregelt ist, lässt man den Timer weiterlaufen. Die Tomate sollte höchstens kurz unterbrochen werden, um den Konzentrationsfaden nicht abreißen zu lassen.
- ▶ Möglicher Umgang mit Unterbrechungen:
  - ▶ Tomate wird verworfen und man beginnt nach Unterbrechung immer eine neue Tomate.
  - ▶ Tomate kann eine bis fünf Minuten unterbrochen werden und läuft dann wieder weiter



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe eine Woche lang zu jeder Tomate eine Strichliste, wie viele Störer und Ablenker in jeder Tomate vorhanden waren.
- ☐ Notiere zu jedem Ablenker den Gedanken, der Dich ablenkte.  
Du kannst die Notiz nach der Tomate als Ideenliste für Folgetomaten verwenden und die Gedanken wegstreichen, die sich nicht für eine weitere Tomate eignen.
- ☐ Probiere spätestens nach einer Woche verschiedene Strategien aus, wie Du damit umgehen möchtest. Bleibe dabei nicht nur bei einer Möglichkeit, sondern erarbeite Dir so viele wie möglich, um zu sehen, was am besten für Dich passt.
- ☐ Notiere auch hier zu jeder Tomate, welche Lösungen Du gefunden hast und bewerte sie für Dich mit eins bis fünf Sternen.