



SPIELE MIT DER ZEIT

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Innerhalb eines Zeitfensters von 25 min zu arbeiten, ist eine Möglichkeit neben vielen weiteren.
- ▶ Um herauszufinden, welche Zeitfensterlänge für Dich am besten passt, kannst Du unterschiedliche ausprobieren.
- ▶ Wenn Du damit experimentierst, ist es wichtig, Klarheit beizubehalten, indem du für ein Set (3-4 Tomaten) bei der gleichen Tomatenlänge bleibst. Andernfalls verlierst Du die Vergleichbarkeit innerhalb der Tomaten (vgl. Cirillo 2013, S. 72 f.).
- ▶ Vor Beginn Deiner Pomodoro legst Du fest, wie lange sie sein soll. Die Länge über mehrere Tomaten konstant zu halten, hilft Dir ein Gefühl dafür zu entwickeln.
- ▶ Francesco Cirillo, der Erfinder der Pomodoro Technik, empfiehlt Einheiten von 20-40 Minuten (vgl. ebd., S. 73).
- ▶ Die Erfahrung zeigt, dass 15 min- oder 5 min-Tomaten auch sehr wirkungsvolle Zeitscheiben sein können.





TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trainiere in 2 Wochen 3 Sets (3-4 Tomaten am Stück), mit unterschiedlicher Zeitfensterlänge.
- ☐ Dokumentiere nach jedem Set Antworten auf folgende Wahrnehmungsfragen:
 - Was tut mir an dieser Tomatenlänge gut oder nicht gut?
 - Halte ich meine Zeitfenster exakt ein?
 - Reißt meine Konzentration während der Pomodoro ab?
 - Bräuchte ich längere oder kürzere Pomodoros? Warum?
- ☐ Lass Dich von Deinem Team zertifizieren, indem Du Deine Aufzeichnungen teilst.

