



# SPIELE MIT DER ZEIT

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Innerhalb eines Zeitfensters von 25 min zu arbeiten, ist eine Möglichkeit neben vielen weiteren, die auch gut funktionieren können.
- ▶ Um herauszufinden, welches für Dich am besten passt, kannst Du unterschiedliche Zeitfenster ausprobieren.
- ▶ Wenn Du damit experimentierst, ist es wichtig, Klarheit beizubehalten. Du kannst Dich sonst schnell in Beliebigkeit verlieren.
- ▶ Vor Beginn Deiner Pomodoro<sup>1</sup> 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.
- ▶ Die Erfahrung zeigt, dass 15 min- oder 5 min-Tomaten auch sehr wirkungsvolle Zeitscheiben sein können.



<sup>1</sup> [www.pomodorotechnique.com](http://www.pomodorotechnique.com)



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trainiere in 2 Wochen 3 Phasen, in denen Du Deine Zeitfenster änderst.
- ☐ Jede Phase sollte über 2 - 4 Tage andauern, an denen Du Pomodoros machst. Innerhalb dieser Zeit änderst Du ihre Länge nicht.
- ☐ Mache in einer Phase mindestens 3 Pomodoros mit gleicher Länge, also insgesamt 9.
- ☐ Dokumentiere jede Pomodoro und notiere auch Antworten auf folgende Wahrnehmungsfragen:
  - Was tut mir gut?
  - Halte ich meine Zeitfenster exakt ein?
  - Reißt meine Konzentration während der Pomodoro ab?
  - Bräuchte ich längere oder kürzere Pomodoros? Warum?

