



SPIELE MIT DER ZEIT

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Eine Tomatenlänge¹ von 25 min ist lediglich ein Vorschlag. Auch andere Tomatenlängen können in verschiedenen Situationen gut funktionieren.
- ▶ Um herauszufinden, was in welcher Situation passt, kannst Du unterschiedliche Tomatenlängen ausprobieren.
- ▶ Wenn Du mit den Tomatenlängen experimentierst, ist es wichtig, Klarheit beizubehalten. Du kannst Dich sonst schnell in Beliebigkeit verlieren.
- ▶ Vor Beginn der Tomate legst Du fest, wie lange sie sein soll. Die Länge über mehrere Tomaten konstant zu halten, hilft Dir ein Gefühl dafür zu entwickeln.
- ▶ Ideen für Tomaten wären:
 - ▶ 5 min Tomate
 - ▶ 15 min Tomate
 - ▶ 20 min Tomate
 - ▶ 45 min Tomate

¹ www.pomodorotechnique.com



TRAININGSAUFGABEN

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

