



# AUFDREHEN-FERTIG-LOS

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Die Pomodoro Technique®<sup>1</sup> ist ein Zeitmanagementwerkzeug, das von Francesco Cirillo erfunden wurde. Es kann Dir dabei helfen, konzentrierter und zielgerichteter zu arbeiten.
- ▶ Du arbeitest in exakten Zeitfenstern: z.B. 25 Minuten mit 5 Minuten Pause. Cirillo nennt diese Zeitspanne "Tomate", nach den gängigen Eieruhren in Tomatenform.
- ▶ Die Zeit wird mit einem Timer heruntergezählt und sollte nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden.
- ▶ Zeit, die Du in Tomaten einteilst, nimmst Du möglicherweise anders wahr.
- ▶ Fokussiere jede Tomate auf ein bestimmtes Thema.
- ▶ Das Ziel der Tomate bestimmst Du vorher und nach Ablauf reflektierst Du das Ergebnis und Deine Zufriedenheit.
- ▶ Die Pausen zwischen den Tomaten helfen Dir die Konzentration und Motivation über eine längere Zeitspanne aufrecht zu erhalten.

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



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Besorge Dir einen Zeitmesser. Bewährt haben sich verschiedene Apps bzw. eine herkömmliche Eieruhr.
- ☐ Mache innerhalb von 2 Wochen mindestens 8 Tomaten.
- ☐ Verteile Deine Tomaten auf mindestens 4 verschiedene Tage.
- ☐ Du kannst die Tomatentechnik auch in verschiedenen Bereichen Deines Lebens (Tagesgeschäft, Job, Lernen, Hausarbeit, Hobby...) ausprobieren, wenn du magst.
- ☐ Dokumentiere zu jeder Tomate vorher Deine Ziele und nachher Deine Erfahrungen und Ergebnisse.

