



WIEVIEL PASST IN EINE TOMATE?

- ▶ Bei den meisten Aufgaben, die man täglich bewältigt, achtet man nicht genau auf die Zeit. Man kombiniert vielleicht verschiedene Tätigkeiten, macht dies und das und schwupp...ist die Zeit vorbei.
- ▶ Wenn ich mir ein Zeitfenster setze und einen Timer stelle, der mir ein Signal gibt, wenn es vorüber ist, kann ich ein Gefühl dafür entwickeln, wie lange z. B. 25 Minuten sind und wie viel ich in dieser Zeit wirklich schaffe. Wir nennen diese Zeitfenster „Tomaten“ nach der Pomodoro Technique®¹ von Francesco Cirillo.
- ▶ Eine Tomate kann auch 5 oder 10 Minuten dauern. 25 Minuten haben sich bei kopflastigen Arbeiten als gute Konzentrationsspanne bewährt. Im Sport wäre für den Anfang sicher eine kürzere Tomate sinnvoll.
- ▶ Es geht nicht darum, 25 min. mit Vollgas zu arbeiten, sondern konzentriert in einen kontinuierlichen Fluss zu kommen.
- ▶ Bei einem so genau definierten zeitlichen Rahmen kann ich feststellen, wie lange ich mich konzentrieren kann oder ob die gewählte Zeitspanne für gewisse Aufgaben zu kurz oder zu lang ist.
- ▶ Ich kann dabei auch vergleichen, wie es ist, wenn ich mich nur auf eine Tätigkeit konzentriere oder wenn ich mehrere Dinge gleichzeitig mache. Wann bin ich effizienter und/oder effektiver?
- ▶ Ich bekomme eine Wahrnehmung dafür, ob ich Spaß bei einer Aufgabe hatte. Wenn die 25 Minuten schnell vergangen sind, weiß ich, dass ich etwas Cooles gemacht habe. Ich merke auch, was „Zeitfresser“ sind, also Tätigkeiten, die weder besonders wichtig noch sehr effektiv sind, aber viel Zeit in Anspruch nehmen.
- ▶ Die Erinnerung, dass die Zeit um ist, kann als „Wecker“ dienen, wenn ich mich zu sehr in etwas verloren bzw. verhasst habe.
- ▶ Am Ende der gemessenen Zeit ist die Reflexion wichtig:
 - ▶ Wie ging es mir?
 - ▶ Was genau habe ich alles geschafft?
 - ▶ Habe ich weiterhin Lust auf meine Tätigkeit?
 - ▶ Hat sich meine Konzentration verändert?

¹ www.pomodoratechnique.com



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Um Deine Wahrnehmung zu schulen, was Du in 25 min. arbeitest, schaue Dir in 2 Wochen mindestens 8 mal an, wie viel Du in dieser Zeitspanne ohne besondere Anstrengung bewältigst.
Dazu solltest Du einen Zeitmesser (Eieruhr, Timer etc.) nutzen, 25 min. einstellen und Dir beim Klingeln notieren, was Du alles in dieser Zeit gemacht hast und wie es Dir dabei ging.
- ☐ In der zweiten Trainingswoche kannst du den Move TOM-01 (Aufdrehen, fertig, los!) parallel zu diesem Training machen.
Wie geht es Dir bei den unterschiedlichen Moves? Welche Erfahrungen von dem einem Move helfen Dir bei der Umsetzung des anderen?
- ☐ Besprich deine Erfahrungen nach zwei Wochen mit Deinem Team.