



# AUFDREHEN - FERTIG - LOS

SILKE KAINZBAUER & REGINA BRANDHUBER

- ▶ Bevor Du diese Karte trainierst, solltest Du ein Zertifikat für TOM 01 haben. Diese Karte baut darauf auf.
- ▶ 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

- ☐ Mache zwei Wochen lang die Variante 1 und zwei Wochen lang die Variante 2 und dokumentiere wie bisher zu jeder Tomate vorher Deine Ziele und nachher Deine Erfahrungen und Ergebnisse.
- ☐ Variante 1:
  - ☐ Mache 15 Tomaten an mindestens acht verschiedenen Tagen innerhalb der zwei Wochen.
  - ☐ Du dokumentierst vor der Tomate nicht nur das Ziel, sondern auch die Schritte dorthin: Welche kleinen Schritte brauchst Du, um das Tomatenziel zu erreichen?
- ☐ Variante 2:
  - ☐ Mache 15 Tomaten an mindestens acht verschiedenen Tagen innerhalb der zwei Wochen.
  - ☐ Wieviel Prozent von dem, was Du Dir vorgenommen hast, hast Du erreicht? Ergänze Deine Tomaten-Dokumentation um diese Prozentangabe. Das Ziel ist, möglichst genau einschätzen zu können, was Du in einer Tomate schaffst. Auch wenn Du mehr geschafft hast, als vorhergesagt, ist das eine Abweichung von Deinen Vorhersagen, genau wie wenn Du Dir zu viel vorgenommen hast.

