



# ICH BIN IN EINER TOMATE

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Du kannst die „Tomate“<sup>1</sup> zu einem Schutzraum für Deine Konzentration machen. Dazu braucht es Training, wie Du mit Störern und Ablenkern umgehen kannst.
- ▶ Störer sind Unterbrechungen von außen, z.B. Telefon, Klingel, Mitbewohner, Arbeitskollegen, etc.
- ▶ Ablenker sind Impulse oder Gedanken, die aus Dir heraus entstehen, und das Ziel der Tomate nicht unmittelbar verfolgen.
- ▶ Beide Ereignisse unterbrechen Deine Konzentration. Im einen Fall brauche ich einen passenden Umgang mit meinem Umfeld und im anderen Fall Training, um bei der Sache bleiben zu können.
- ▶ In Ausnahmefällen kann man die Tomate stoppen. Überlege aber genau, was ein echter Ausnahmefall ist. Sobald das Notwendigste geregelt ist, lässt man den Timer weiterlaufen. Die Tomate sollte möglichst kurz unterbrochen werden, um den Konzentrationsfaden nicht abreißen zu lassen. Hier solltest Du nicht zu großzügig mit Dir sein, da sonst der gewünschte Trainingsreiz verloren geht.
  - ▶ Möglicher Umgang mit Unterbrechungen:
    - ▶ Tomate wird verworfen und man beginnt nach Unterbrechung immer eine neue Tomate.
    - ▶ Tomate kann 1-5 min unterbrochen werden und läuft dann wieder weiter. Bei längerer Unterbrechung beginnst Du eine neue Tomate.



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



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe 2 Wochen lang zu jeder Tomate eine Liste mit Deinen Störern und Ablenkern.
- ☐ Notiere zu jedem Ablenker den genauen Gedanken, der Dich ablenkte, und zu jedem Störer, wer und warum.
- ☐ Schau nach der Tomate Deine Ablenker nochmals durch und überlege, welche Gedanken Du in einer Folgetomate noch einmal verfolgen möchtest und welche Du wegstreichen möchtest, weil es sich nicht lohnt sie weiterzuverfolgen.
- ☐ Zähle Deine Störer auf der Liste zusammen und notiere für jeden Störer, welche Lösung Du dafür in der nächsten Tomate finden möchtest. Mögliche Lösungen für Störer:
  - ☐ Telefon während einer Tomate ausschalten oder ignorieren, um nach der Tomate zurückzurufen.
  - ☐ Arbeitskollegen und Mitbewohner die Tomatentechnik erklären. Evtl. ein Schild auf den Schreibtisch stellen oder an die Tür hängen, dass man nicht gestört werden möchte.
- ☐ Erstelle 8 Störer-Ablenker-Protokolle und zeige sie Deinem Team.

