



## AUFDREHEN – FERTIG - LOS

- ▶ 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: 25 Minuten mit 5 Minuten Pause.
- ▶ Die Zeit wird mit einem Timer heruntergezählt und sollte nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden.
- ▶ Jede Tomate ist auf ein Thema fokussiert.
- ▶ Das Ziel der Tomate bestimmst Du vorher und nach Ablauf reflektierst Du das Ergebnis und Deine Zufriedenheit.
- ▶ Zeit, die Du in Tomaten einteilst, nimmst Du anders wahr. Tomaten helfen Dir zu messen, wie lange Du für bestimmte Aufgaben brauchst.
- ▶ Die Pausen zwischen den Tomaten helfen Dir die Konzentration und Motivation über eine längere Zeitspanne aufrecht zu erhalten.

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



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Nun variierst Du den Move, um ein noch besseres Gefühl für Deine Tomaten zu bekommen und immer genauere Vorhersagen machen zu können.
- ☐ Mache eine Woche lang die Variante 1 und eine Woche lang die Variante 2 und dokumentiere wie bisher zu jeder Tomate vorher Deine Ziele und nachher Deine Erfahrungen und Ergebnisse.
- ☐ Variante 1:
  - ☐ Mache 8 Tomaten an 4 verschiedenen Tagen
  - ☐ 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 8 Tomaten an 4 verschiedenen Tagen.
  - ☐ Wie viel Prozent von dem, was Du Dir vorgenommen hast, hast Du erreicht?  
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.

