



# ALLES TOMATE

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Wie viele Tomaten schaffe ich an einem Tag? Mit welchem Tagespensum fühle ich mich überfordert? Wann wird es langweilig?
- ▶ Ein Tagesplan, den Du auf Tomaten herunterbrichst (siehe TOM 01), hilft Dir eine Wahrnehmung zu entwickeln, wie viele konzentrierte Tomaten Du an einem Tag schaffen kannst. Er fordert Dich auf Dir zu überlegen, was Du machen magst. Wofür bist du heute aufgestanden? Wie viel davon kannst du umsetzen?
- ▶ Wenn Du vor Deinem Tagwerk beginnst zu planen und danach reflektierst, was du geschafft hast, bekommst Du mit der Zeit ein Gefühl, welches Pensum Dir hilft, Dich und Deine Ziele zu entwickeln.
- ▶ Für Dein Team schafft es Transparenz, weil jeder weiß, woran du arbeitest. Dein Plan kann auch ein Trainingsanreiz für andere sein.
- ▶ Experimentiere mit der Abfolge der Tomaten. Welche Tomaten brauchst Du hintereinander, damit Du konzentriert bleiben kannst? Was machst du besser vormittags, was nachmittags?
- ▶ Richtwerte aus der Erfahrung: Als Anfänger kannst Du mit 2 Tomaten pro Tag beginnen und Dich später auf bis zu 8 oder 10 Tomaten zu je 25 Minuten steigern.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Plane Deinen Tag am Abend zuvor oder am selben Tag, bevor Du mit der Arbeit beginnst.
- ☐ Das Ziel ist am Ende genau das zu erreichen, was Du Dir vorgenommen hast. Vermeide liegen gebliebene Dinge vom Vortag wieder reinzuarbeiten. Jeder Tag ist einzigartig und nicht das Anhängsel von gestern.
- ☐ Teile Dir Deine Arbeit in Tomaten ein und gib jeder Tomate einen Titel.
- ☐ Schreibe in 2 Wochen 8 Tagespläne.
- ☐ Zeig Deinem Team Deine Tagespläne.

