



ICH BIN IN EINER TOMATE

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Oft überschätzen wir die Kapazität, die an einem Tag sinnvoll gestemmt werden kann und laufen dann mit einem entsprechenden Mangelgefühl im Bauch herum, nicht genug getan zu haben oder sind frustriert, weil uns äußere Einflüsse von unserer geplanten Arbeit abgehalten haben.
- ▶ Wenn Du beginnst zu dokumentieren, was in Deinen Tag passt, bekommst Du eine Wahrnehmung, was Deine tatsächliche Tageskapazität ist.
- ▶ Du kannst die Tomate¹ 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 brauchst Du einen passenden Umgang mit Deinem Umfeld und im anderen Fall Training, um bei der Sache bleiben zu können.
- ▶ Wenn Du eine Wahrnehmung dafür entwickelt hast, welche Störer und Ablenker Dich am stärksten beeinflussen, kannst Du Ideen und Strategien entwickeln, wie Du am besten mit Ihnen umgehen kannst.

¹ www.pomodoratechnique.com



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe zwei Wochen lang zu jeder Tomate eine Liste mit Deinen Störern und Ablenkern².
- ☐ 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 aufgreifen 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.
- ☐ Erstelle zwölf Listen und zeige sie Deinem Team.



² Noteborg, S. (2010): Pomodoro Technique Illustrated, The Pragmatic Programmers