



WIEVIEL PASST IN EINE TOMATE?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Erfolgreiches Zeitmanagement braucht eine Wahrnehmung, was Du den ganzen Tag tust und wieviel Zeit es kostet.
- ▶ Um Deine Wahrnehmung zu schulen, kannst Du beginnen Dir ein konkretes Zeitfenster zu setzen um herauszufinden, was Du in dieser Zeit alles schaffen kannst.
- ▶ Einen Timer zu stellen, der Dir ein Signal gibt, wann Dein Zeitfenster vorüber ist, hilft Dein Training messbar zu machen.
- ▶ Ein Zeitfenster kann fünf oder zehn Minuten dauern. 25 Minuten haben sich bei kopflastigen Arbeiten als guter Einstieg bewährt, bevor die Konzentration nachlässt.
- ▶ Es geht in Deinen Zeitfenstern nicht darum, so schnell wie möglich zu arbeiten, sondern herauszufinden, was Du alles in einem bequemen Tempo schaffen kannst.
- ▶ Francesco Cirillo, der Erfinder der Pomodoro Technique® ¹, nennt diese Zeitfenster „Tomaten“. Dabei geht er von 25 Minuten aus, denen eine fünfminütige Pause folgt.



TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Nimm Dir für den Anfang die von Francesco Cirillio vorgeschlagene Zeitspanne von 25 Minuten.
- ☐ Stelle Dir einen Timer, übe oder arbeite das, was gerade bei Dir anliegt. Notiere Dir nachdem der Wecker geklingelt hat, wieviel Du geschafft hast.
- ☐ Für die Zertifizierung dieses Moves brauchst Du in zwei Wochen acht Durchführungen dieser Zeitfenster.
- ☐ Teile Deine Dokumentation mit Deinem Team und lass Dir Deine Ergebnisse unterschreiben.

