



# SPIELE MIT DER ZEIT

- ▶ Eine Tomatenlänge<sup>1</sup> von 25 min ist lediglich ein Vorschlag. Auch andere Tomatenlängen können in verschiedenen Situationen gut funktionieren.
- ▶ Um herauszufinden, was in welcher Situation passt, kannst Du unterschiedliche Tomatenlängen ausprobieren.
- ▶ Wenn Du mit den Spielregeln experimentierst, ist es wichtig, Klarheit beizubehalten. Du kannst Dich sonst schnell in Beliebigkeit verlieren.
- ▶ Vor Beginn der Tomate legst Du fest, wie lange sie sein soll. Die Tomatenlänge über mehrere Tomaten konstant zu halten, hilft Dir ein Gefühl für diese Tomatenlänge zu bekommen.
- ▶ Ideen für Tomaten wären:
  - ▶ 5 min Tomate
  - ▶ 15 min Tomate
  - ▶ 20 min Tomate
  - ▶ 45 min Tomate

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



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Trainiere in zwei Wochen drei Phasen, in denen Du Deine Tomatenlängen änderst.
- ☐ Jede Phase sollte über zwei bis vier Tage gehen, an denen Du Tomaten machst.  
Innerhalb dieser Zeit änderst Du die Tomatenlänge nicht.
- ☐ Mache in einer Phase mindestens drei Tomaten mit gleicher Länge, also insgesamt neun Tomaten.
- ☐ Dokumentiere jede Tomate und notiere auch Antworten auf folgende Wahrnehmungsfragen:
  - Was tut mir gut?
  - Halte ich meine Tomatenlängen ein?
  - Reißt meine Konzentration während der Tomate ab?
  - Bräuchte ich längere oder kürzere Tomaten? Warum?

