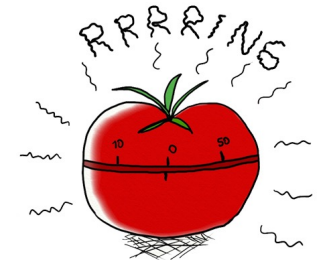




# AUFDREHEN-FERTIG-LOS

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Die Pomodoro® Technique ist ein Zeitmanagementwerkzeug, das von Francesco Cirillo erfunden wurde (vgl. Cirillo 2013). Es kann Dir dabei helfen, konzentrierter und zielgerichteter zu arbeiten.
- ▶ Du arbeitest in exakten Zeitfenstern: z.B. 25 Minuten mit 3-5 Minuten Pause (vgl. ebd., S. 14 f.). Cirillio nennt diese Zeitspanne „Pomodoro“, nach den gängigen Eieruhren in Tomatenform (vgl. ebd., S. 10).
- ▶ Die Zeit wird mit einem Timer heruntergezählt und sollte nach Möglichkeit nicht unterbrochen werden.
- ▶ Zeit, die Du in Tomaten einteilst, nimmst Du möglicherweise anders wahr.
- ▶ Fokussiere jede Tomate auf ein bestimmtes Thema und schreibe es dir auf.
- ▶ Das Ziel deiner Arbeit bestimmst Du vorher und nach Vollendung jeder Tomate vermerkst du das mit einem Kreuzchen (vgl. ebd., S. 15).
- ▶ Die Pausen zwischen den Tomaten helfen Dir die Konzentration und Motivation über eine längere Zeitspanne aufrecht zu erhalten.





# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Besorge Dir einen Zeitmesser. Bewährt haben sich verschiedene Apps bzw. eine herkömmliche Eieruhr.
- ☐ Mache innerhalb von 2 Wochen mindestens 8 Tomaten.
- ☐ Verteile Deine Tomaten auf mindestens 4 verschiedene Tage.
- ☐ Du kannst die Tomatentechnik auch in verschiedenen Bereichen Deines Lebens (Tagesgeschäft, Job, Lernen, Hausarbeit, Hobby...) ausprobieren, wenn du magst.
- ☐ Dokumentiere zu jeder Tomate vorher Deine Ziele und wie viele Tomaten du gebraucht hast, sie zu erreichen.

