

# Effizient lernen mit der Pomodoro-Technik

## Was ist die Pomodoro-Technik?

Die **Pomodoro-Technik** ist eine einfache und effektive Methode, um konzentriert zu lernen – ganz ohne Überforderung. Statt stundenlang am Schreibtisch zu sitzen, lernt man in **kurzen, intensiven Zeitblöcken** mit bewussten Pausen dazwischen. Entwickelt wurde sie vom Italiener Francesco Cirillo – seine Eieruhr in Tomatenform („Pomodoro“) gab der Methode ihren Namen.

## So funktioniert's – Schritt für Schritt

### ◆ 1. Lernziel festlegen

Formuliere ein konkretes Ziel für den nächsten Lernblock:  
„Französisch-Vokabeln Lektion 3 wiederholen“ oder „Mathe-Aufgaben auf Seite 38 lösen“.

### ◆ 2. 25 Minuten fokussiert lernen

Stelle einen Timer (z. B. Wecker oder App). Während dieser Zeit:  
**kein Handy, keine Unterbrechung, volle Konzentration.**

### ◆ 3. 5 Minuten Pause machen

Beweg dich, hol dir ein Glas Wasser, schau aus dem Fenster –  
aber **verzichte auf Handy, YouTube oder TikTok!**

### ◆ 4. Nach 4 Lernblöcken: lange Pause (20–30 Minuten)

Jetzt ist Zeit für Erholung: frische Luft, Musik, Bewegung – oder einfach Nichtstun.

## Darum ist die Methode so wirkungsvoll

- ✓ **Motivations-Boost:** 25 Minuten klingt machbar – das hilft beim Start.
- ✓ **Gehirnfreundlich:** Pausen verhindern Überlastung und steigern die Aufnahmefähigkeit.
- ✓ **Klarer Rhythmus:** Struktur hilft Kindern und Jugendlichen, sich zurechtzufinden.
- ✓ **Erfolgsgefühl:** Jede erledigte Einheit ist ein kleiner Sieg!

## Fazit

Die Pomodoro-Technik ist besonders geeignet für Schüler:innen, die sich schwer konzentrieren können oder leicht aufschieben.

Mit klaren Zeitfenstern und echten Pausen entsteht ein positiver Lernfluss – und das Lernen macht endlich wieder Sinn.