

Konzentration – Pomodoro-Technik I



Die **Pomodoro-Technik** wurde nach einer Küchenuhr in Tomatenform benannt. Bausteine dieser Technik sind, Planen, Nachverfolgen, Aufzeichnen, Bearbeiten und Visualisieren.

Aufgaben werden nach Wichtigkeit in eine Liste geschrieben.

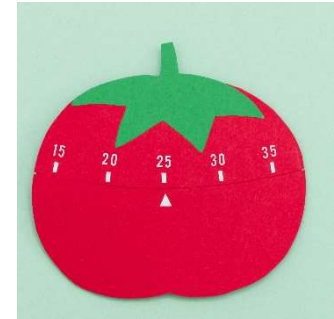
Dann stellt man den Wecker auf eine Zeiteinheit (25 Minuten) – zu Beginn kann die Einheit auch kürzer sein. Sobald der Wecker klingelt wird die erledigte Einheit durchgestrichen: Das bewirkt ein Erfolgsgefühl.

Ein wichtiges Ziel der Technik ist es, sich leichter auf Aufgaben einlassen zu können.

Inneres Abschweifen oder Störungen von außen sollen dadurch minimiert werden.

Der feste zeitliche Rahmen erleichtert den Anfang und einen beständigen Fortschritt.

Ist eine Einheit geschafft, plant man eine Pause ein (5 Min. nach 15 bzw. 25 Minuten).



Quelle: <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html> Autorin: Angelika Unger (16.12.2021)

Überlege eine Aufgabe. Schreibe Teilaufgaben oder Teilschritte in eine Liste. Dann stelle Dir den Wecker auf 10, 15 oder 25 Minuten. Jetzt beginnst Du mit der Arbeit. Wenn der Wecker klingelt, prüfe, wie weit Du gekommen bist.



Konzentration – Pomodoro-Technik II

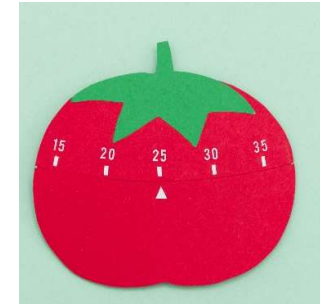


Reflexion

Du hast die Pomodoro-Technik schon angewendet?

Überlege nun jeder und jede für sich selbst:

- Was klappt dabei gut?
- Welche Störungen von außen gibt es, während Du arbeitest?
- Welche eigenen Gedanken halten Dich vom Arbeiten ab?
Schreibe die Gedanken auf und überlege später, wann Du diese bearbeiten oder umsetzen willst.
- Wie erlebst Du die kurzen Pausen zwischen den Pomodoro-Einheiten?
(5 Minuten Pause bei 15 oder 25 Minuten Arbeit)



Quelle: <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html> Autorin: Angelika Unger (17.12.2021)

Geht zusammen die einzelnen Punkte durch und überlegt gemeinsam, was man an welchem Punkt noch verbessern könnte.

