

Pomodoro-Technik

Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren? Hast du keine Lust überhaupt anzufangen? Oder du hast zwar den ganzen Tag gearbeitet/gelernt, aber irgendwie war alles umsonst? Dann versuche doch mal die Pomodoro-Technik!



Vorgehen

Für die einfachste Version brauchst du nur sehr wenige Dinge:

1. Küchenwecker (digitale ticken nicht so laut wie die zum Aufziehen)
2. ein Blatt Papier für eine Checkliste
3. Stift
4. und deine Arbeitsmaterialien (die Tomate kannst du weglassen 😊)

Und nun kann es eigentlich schon los gehen: Schreibe eine Liste mit den Dingen, die du heute erledigen möchtest. Suche dann **den einen Punkt** heraus, der dir am allerwichtigsten ist und unterstreiche diesen. Stelle nun den Küchenwecker auf 25 min ein und beginne mit der Arbeit an diesem einen Punkt. Nach 25 min hast du dir eine 5-minütige Pause verdient - dann würde der nächste Pomodoro beginnen bis du mit der Aufgabe fertig bist.

Tatsächlich hört sich das alles nicht besonders spektakulär an, doch ich verspreche dir, dass du erstaunt sein wirst, wie effektiv du arbeiten kannst, wenn du die Regeln beachtest.

Regeln

- **Arbeite während eines Pomodoros nur an einer Sache!** Denn unser Gehirn ist nicht für Multitasking ausgelegt - auch wenn manche es behaupten.
- **Genieße die Pausen**, du hast sie dir verdient.
- Die 25 min des Weckers können dich dich vor Störungen von außen aber auch von innen schützen. **Sei konsequent!** Anrufe, Nachrichten, Geschwister, etc. können warten, bis die 25 min vorbei sind. Auch Ablenkungen von innen („Ich habe Durst/muss auf´s Klo.“) kannst du auf die Pause verschieben.
- **Du kannst dich auf die 25 min verlassen.** Ein Blick genügt und du weißt, dass du nur noch z.B. 12:34 min durchhalten musst. Dann wartet mit 100%iger Sicherheit die Pause auf dich.

Experten-Tipp: Falls dir während eines Pomodoros ein wichtiger Gedanke kommt (bsp. „Ich muss Lisa noch zum Geburtstag gratulieren!“), musst ihn irgendwie aus dem Kopf bringen, sonst spukt er ständig herum und stört dich bei der Konzentration - in gewisser Weise auch zu Recht, du willst ihn ja nicht vergessen. Die Lösung ist so einfach wie genial: Schreibe den Gedanken als Punkt auf deine Checkliste und du kannst wieder all deine kognitiven Ressourcen auf die aktuelle Aufgabe richten.

App vs. Küchenwecker

Findige Entwickler bieten inzwischen diverse Apps für diese Technik an. Ich empfehle dir jedoch aus folgenden Gründen einen ganz einfachen Küchenwecker:

- Den Küchenwecker kannst du jederzeit ablesen ohne die Bildschirmsperre deaktivieren zu müssen.
- Du schonst Akku und Bildschirm deines Smartphones – auch wenn es eingesteckt sein sollte.
- Der Küchenwecker hat nur eine Funktion und führt dich nicht mit diversen sozialen Kontaktmöglichkeiten in Versuchung.

Links:

Um ein „Certified Pomodoro Master“ zu werden, empfehle ich dir die Lektüre folgender Seiten. Dort erfährst du auch, was diese Technik überhaupt mit Tomaten zu tun hat.

- [Informative Seite des Erfinders](#)
- [Wikipedia-Eintrag zur Promodoro-Technik](#)

[lernen](#), [Produktivität](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:pomodoro-technik?rev=1458031776>

Last update: **2016/03/15 09:49**

