

Pomodoro-Technik

Die sogenannte Pomodoro-Technik* wurde in den 1980er Jahren von Francesco Cirillo entwickelt. Man teilt dabei Aufgaben in Zeiteinheiten von 25 Minuten (= ein Pomodoro) ein, auf die jeweils kürzere Pausen folgen. Nach vier erledigten Arbeitseinheiten erfolgt eine längere Pause von 15-20 Minuten. Die Zeit wird mit Hilfe eines Weckers (einer Uhr, einer App) gemessen.

Legen Sie zunächst unterschiedliche Aufgaben fest (z. B. für die nächste Woche) und notieren Sie diese am besten nach Wichtigkeit geordnet. Vermerken Sie, wie viel Zeit und Aufwand die jeweilige Aufgabe ungefähr beanspruchen wird.

Anleitung:

- Notieren Sie eine einzelne Arbeitsaufgabe auf einem Blatt Papier.
- Stellen Sie den Wecker auf 25 Minuten ein.
- Arbeiten Sie an der Aufgabe, bis die Zeit um ist.
- Streichen Sie einen Pomodoro auf Ihrem Aufgabenzettel ab.
- Legen Sie eine kurze Pause ein (5 Minuten).
- Nach vier erledigten Pomodori folgt eine längere Pause (15-20 Minuten).

Das Abstreichen der erledigten Arbeitseinheiten soll Ihnen bewusst machen, wie viel Sie bereits geschafft haben. Die überschaubaren ‚Zeitportionen‘ erhöhen außerdem die Motivation, eine Aufgabe konzentriert und zügig zu bearbeiten. Ablenkungen und Unterbrechungen des Arbeitsprozesses sollen so vermieden werden.

Auswahl an Freeware: *focusbooster* (Windows), *clockwork tomato* (Android) – es gibt viele weitere!

* Francesco Cirillo verwendete als Zeitmesser eine Eieruhr in Form einer Tomate (ital. pomodoro), daher der Name ‚Pomodoro-Technik‘.

Literatur:

Cirillo, Francesco: „The Pomodoro Technique.“ <http://www.pomodorotechnique.com> (Zugriff am 13.11.2015).

Konzept des Arbeitsblatts: Schreibzentrum der Goethe-Universität Frankfurt a. M.