

Lernen lernen

Die Pomodoro Methode



Der Italiener Francesco Cirillo hat die Pomodoro-Technik entwickelt. Der Name kommt von der Eieruhr in Form einer Tomate (ital. pomodoro), die der Erfinder zum Einstellen der Zeit verwendet hat.



Die Technik ist sehr einfach und simpel umzusetzen. Sie hilft dir bei der Struktur deiner Aufgaben und hilft dir die Zeit optimal zu nutzen und produktiver zu arbeiten. Diese Technik eignet sie sich weniger bei kreativen Arbeiten, wie schreiben von Aufsätzen oder zeichnen.

Während der Pomodoro Technik werden alle Zeitfresser ausgeschaltet. Dazu musst du für dich festlegen, was in deinem Fall Zeitfresser (Handy, Mails, Social Media, Plaudereien, ...) sind! Zum Messen der Zeit eignet sich ein Wecker, eine Sanduhr oder dein Handy, falls dies nicht zu sehr ablenkt.

Arbeit	Pause	Arbeit	Pause	Arbeit	Pause	Arbeit	Pause
25 min	5 min	25 min	5 min	25 min	5 min	25 min	15-30 min

1. Formuliere deine Aufgaben, ordne sie nach **Dringlichkeit** und teile sie in 25-Minuten-Einheiten auf. Wenn du dies konsequent machst, schützt du dich auch vor Perfektionismus.
2. Stelle einen **Wecker** auf **25-Minuten**.
3. Bearbeite die gewählte **Aufgabe oder Aufgaben**, bis die **25 Minuten** abgelaufen sind. Dann hake die Aufgabe/n auf der To-do-Liste ab. Dies hebt die Stimmung und motiviert zum Weitermachen.
4. Mache **5 Minuten Pause**. Gib deiner Konzentrationsfähigkeit die Möglichkeit zu entspannen. Du kannst in der Zeit etwas trinken oder Bewegungsübungen, Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen, Yoga,... machen.
5. Wiederhole die Schritte 2 bis 4 (Ein Zyklus ist ein *Pomodoro*) **vier Mal**, dann darfst du **15 bis 20 Minuten** Pause machen.

Die Pomodoro-Technik funktioniert nur, wenn du dich in den Pausen nicht konzentrierst. Sich in den Pausen mit E-Mails, Social Media, Webseiten oder Videos zu befassen, ist das gleiche wie gar keine Pause zu machen.

Bei Genauigkeitsaufgaben kann es außerdem Sinn machen, die Dauer der Pomodori zu verkürzen, da diese Art von Arbeiten auch sehr ermüdend sein kann.

Als Variante kannst du die Abfolge 35–25–25–15 anstelle der Abfolge 25–25–25–25 festlegen, da man sich anfangs meist länger konzentrieren kann.