

Zeitmanagement mit der Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik wurde in den 1980er-Jahren von Francesco Cirillo entwickelt. Das einfache Zeitmanagementsystem verwendet einen Küchentimer (ursprünglich in Form einer Tomate), um die anfallende Arbeit in 25-Minuten-Sequenzen aufzuteilen.

Die Pomodoro-Technik besteht aus fünf Schritten:

1	Die anstehende Aufgabe schriftlich formulieren.
2	Einen Timer auf 25 Minuten stellen.
3	Die Aufgabe bearbeiten bis der Wecker klingelt: Fokus auf die Aufgabe. Keine Unterbrechungen. Abschweifende Gedanken auf Notizzettel notieren und dann an der Aufgabe weiter arbeiten. Aufgabe abhaken wenn die Zeit vorbei ist.
4	Eine kurze Pause von 5 Minuten machen. Bewegung tut gut! Tee oder Kaffee auch!
5	Nach jeweils 4 Zeitblöcken eine längere Pause von 20-30 Minuten einschieben. Mittagessen. Spaziergang.

Obwohl der Erfinder der Technik den Einsatz einfacher Hilfsmittel befürwortete (ein einfacher Küchentimer, ein Notizzettel und ein Bleistift), helfen heute unzählige digitale Timer-Apps bei der Anwendung der Pomodoro-Technik im Alltag.

Die Pomodoro-Technik eignet sich besonders gut für Prokrastinierer:innen, weil die Methode unbeliebte grosse Aufgaben auf überschaubare Zeitfenster verteilt.

Quelle: *Wikipedia (de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik)*