

Was ist die Pomodoro-Arbeitsweise?

Die Pomodoro-Arbeitsweise wurde in den 80er Jahren von dem Italiener Francesco Cirillo erfunden. Der Name kam durch eine tomatenförmige Küchenuhr zustande, die der Autor für seine Lernmethode nutzte.

Das Ziel der Pomodoro-Arbeitsweise besteht darin, sich maximal auf das Lernen bzw. eine konkrete Aufgabe zu konzentrieren. Es ist also ein Werkzeug zur Verbesserung des eigenen Zeitmanagements. In den einzelnen Arbeitseinheiten (4 x 25 Min.) soll man sich konsequent und konzentriert der gestellten Aufgabe widmen. Durch dieses Verfahren soll die eigene Produktivität gesteigert werden.

Wie gehe ich bei dieser Arbeitsweise vor?

Schritt 1: Erstellen Sie eine Liste mit Aufgaben und/oder zu lernenden Themen. Überlegen Sie, welche vier Aufgaben Sie heute als nächstes erledigen sollten. Sollte eine Aufgabe den geschätzten Zeitaufwand von 25 Minuten überschreiten, unterteilen Sie diese Aufgabe in Teilaufgaben.

Schritt 2: Stellen Sie eine Küchenuhr o.Ä. auf 25 Minuten ein. Starten Sie die Küchenuhr und versuchen Sie sich in der Zeit vollständig und ununterbrochen auf die erste Aufgabe zu konzentrieren. Sollten Ihnen in dieser Zeit weitere Aufgaben einfallen oder Gedanken kommen, die keinen Bezug zu der gestellten Aufgabe haben, notieren Sie diese auf einem weißen Blatt Papier. (Diese Notizen können später sortiert werden.)

Schritt 3: Sobald die 25 Minuten abgelaufen sind, d.h. die Küchenuhr klingelt, schließen Sie Ihre Aufgabe ab und kreuzen das entsprechende Feld in der Tabelle an. Jetzt haben Sie 5 Minuten Zeit für eine Erholungspause. Sie können aufstehen und sich die Beine vertreten, neuen Kaffee holen und dabei prüfen, ob Sie die gewählte Aufgabe abschließen konnten. Wenn ja, suchen Sie sich eine neue Aufgabe aus Ihrer Liste. Wenn nein, überlegen Sie sich, wie Sie die Aufgabe umformulieren oder unterteilen können, um Sie in der nächsten Pomodoro-Einheit weiter bearbeiten zu können.

Schritt 4: Beginnen Sie erneut mit Schritt 2. Nach dem vierten Durchlauf der 25 Minuten legen Sie eine längere Pause ein.

Und jetzt legen wir los!

Ihre Aufgaben:

Die Pomodoro-Runden:

1. Runde		2. Runde		3. Runde		4. Runde	
25 Min.	5 Min.	25 Min.	5 Min.	25 Min.	5 Min.	25 Min.	15-20 Min.

Quelle:

Cirillo, Francesco (2006): The Pomodoro Technique.

Weitere Informationen unter: www.stw.berlin/schreibzentrum

E-Mail: Schreibberatung@stw.berlin