

## **Name der Technik: Selbstmanagement: Pomodoro-Technik**

### **Phase im Schreibprozess: Planen**

Die Pomodoro-Technik wurde vom Italiener Francesco Cirillo in den Achtzigern während seines Studiums erfunden. Den Namen verdiente sich diese Technik durch die Küchenuhr mit der Form einer Tomate, die er hierfür nutzte. Das Ziel dieser Technik ist es, die Produktivität zu erhöhen, indem die Phasen *konzentriertes Arbeiten* und *regelmäßige Pausen* abwechselnd eingesetzt werden.

#### Vorgehensweise:

1. Sich eine Aufgabe auswählen
2. Wecker auf 25 Minuten stellen
3. Die Aufgabe solange bearbeiten, bis der Wecker klingelt
4. Wenn es klingelt, die Aufgabe beispielsweise auf der To-do-Liste abhaken
5. Eine drei bis fünfminütige Pause einlegen
6. Schritt eins bis fünf wiederholen
7. Nach dem vierten Durchgang eine Pause von 20-30 Minuten einlegen

Der dadurch entstandene Zyklus benötigt ca. 2 Stunden und 30 Minuten Bearbeitungszeit.

#### Abschließende Fragen an sich selbst könnten sein:

- Wie viel habe ich in den 25 Minuten geschafft?
- Welche Aufgaben konnten erledigt werden?
- Wurde ich abgelenkt oder unterbrochen? Falls ja, durch was oder wen?

#### Individuelle Anpassung:

Die Arbeitsphasen und Pausen können immer an das eigene Bedürfnis angepasst werden. Die Zyklen ändern so ebenfalls ihre Gesamtzeit.

So kann an Tagen mit hoher Konzentration die Arbeitszeit hochgeschraubt werden (z.B. 45min Arbeit, 5min Pause).

An Tagen mit schlechter Konzentration können die Arbeitsphasen nach unten korrigiert werden oder die Pausen erhöht werden (also z.B. 15min Arbeit, 5min Pause; 25min Arbeit, 10min Pause).