



WAS PASST IN EINE TOMATE?

REGINA BRANDHUBER

- ▶ Erfolgreiches Zeitmanagement braucht eine Wahrnehmung, was Du den ganzen Tag tust und wieviel Zeit es kostet.
- ▶ Um Deine Wahrnehmung zu schulen, kannst Du beginnen Dir ein konkretes Zeitfenster zu setzen um herauszufinden, was Du in dieser Zeit alles schaffen kannst.
- ▶ Einen Timer zu stellen, der Dir ein Signal gibt, wann Dein Zeitfenster vorüber ist, hilft Dein Training messbar zu machen.
- ▶ Ein Zeitfenster kann 5 oder 10 Minuten dauern. 25 Minuten haben sich bei kopflastigen Arbeiten wie Lernen oder Musizieren als guter Einstieg bewährt, bevor die Konzentration nachlässt.
- ▶ Es geht in Deinen Zeitfenstern nicht darum, so schnell wie möglich zu arbeiten, sondern herauszufinden, was Du alles in einem bequemen Tempo schaffen kannst.
- ▶ Francesco Cirillo, der Erfinder der Pomodoro Technique®¹, nennt diese Zeitfenster „Tomaten“. Dabei geht er von 25 Minuten aus, denen eine 5 minütige Pause folgt.

¹ www.pomodoratechnique.com



TRAININGSAUFGABEN

- Nimm Dir für den Anfang die von Francesco Cirillio vorgeschlagene Zeitspanne von 25 Minuten. Stelle Dir einen Timer, übe oder arbeite das, was gerade bei Dir anliegt. Notiere Dir, nachdem der Wecker geklingelt hat, was Du geschafft hast.
- Für die Zertifizierung dieses Moves brauchst Du in 2 Wochen 8 Durchführungen dieser Zeitfenster.
- Teile Deine Dokumentation mit Deinem Team und lass Dir Deine Ergebnisse unterschreiben.

