

# Zentrale Studienberatung

---

## Die Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik ist eine Produktivitäts- und Zeitmanagement-Methode und basiert auf dem Arbeiten in kleinen, und dabei sehr effizienten Intervallen.

Der Name rührt daher, dass ihr Erfinder, der Italiener Cirillo, für seine Technik eine Eieruhr zu Hilfe nahm und diese die Form einer Tomate (pomodoro) hatte.

### Wie funktioniert die Methode?

Du teilst deine Aufgaben in kleine Arbeitseinheiten auf, die jeweils 25 Minuten dauern. In dieser Zeit konzentrierst du dich nur auf deine Aufgabe und versuchst alles zu erledigen. Danach folgt eine 5-minütige Pause, in der du dich erholen und bewusst ablenken kannst. Dann kommt die nächste 25-Minuten-Einheit und so weiter. Am besten, du nimmst dafür eine mechanische "Eier- oder Tomatenuhr" oder stellst dir den Timer auf deinem Smartphone.

Durch diese kleinschrittige Aufteilung fällt der Anfang leichter und die vermeintlich unüberwindbare Aufgabe wird in kleine überschaubare Abschnitte unterteilt. Die kurze Spanne von 25 Minuten zwingt dich dazu, dich zu fokussieren. Die Pause nach jedem Arbeitsintervall motiviert dich zusätzlich.

### Schritt für Schritt

Schritt 1: Formuliere die Aufgabe schriftlich – am besten in 25 Min.-Einheiten.

Schritt 2: Stelle eine Stoppuhr / Timer auf 25 Minuten und schalte mögliche Zeitfresser aus (z.B. Mailprogramm, Smartphone).

Schritt 3: Bearbeite die Aufgabe genau 25 Minuten lang. Versuche dabei, dich zu fokussieren und bei deiner Aufgabe zu bleiben.

Schritt 4: Mache 5 Minuten Pause. Stehe dazu von deinem Arbeitsplatz auf und nutze die Pause für etwas Bewegung. Wenn du einen Blick nach draußen wirfst, kannst du zusätzlich deine Augen entspannen.

Nach 4 Pomodoro-Einheiten legst du eine längere Pause von 15-30 Minuten ein und beginnst dann mit einem weiteren Durchgang.

## Zentrale Studienberatung

---

### Warum führt die Pomodoro-Technik zu einer Produktivitätssteigerung?

- Pausen sind wichtig, um konzentriert und fokussiert zu bleiben. Die Pomodoro-Technik hat alle 25 Minuten eine 5-minütige Pause und alle 2 Stunden sogar eine 30-minütige Pause und hilft somit, länger als üblich konzentriert und fokussiert zu bleiben.
- Die enggefassten Deadlines zwingen dich dazu, konzentriert und fokussiert zu arbeiten: Du musst dich auf das Wesentliche deiner Aufgabe konzentrieren und darfst keine Zeit vertrödeln.
- Zeitfresser und Ablenkungen werden automatisch minimiert. Wenn du nur 25 Minuten zur Erledigung einer Aufgabe zur Verfügung hast, wirst du nicht viel Zeit haben, um zu telefonieren, im Internet zu surfen, oder dich lange unterbrechen zu lassen. Auch das ist ein Grund für die Produktivitätssteigerung durch die Pomodoro-Technik.

Und zwei positive Nebeneffekte hat diese Art des Arbeitens auch: durch die vielen Pausen beugt sie zum einen Erschöpfungszuständen vor und zum anderen entlastet sie deinen Rücken.