



POMODORO-TECHNIK

Die Pomodoro-Technik ist eine einfache Methode für **fokussiertes Arbeiten**.

GRUNDPRINZIP

1

WÄHLE EINE AUFGABE.



Entscheide, woran du jetzt arbeiten willst.

2

ARBEITE 10, 15 ODER 25 MINUTEN OHNE ABLENKUNG.



Bleib fokussiert und vermeide Unterbrechungen.

3

MACHE DANACH EINE KURZE PAUSE.



5 Minuten Pause helfen deinem Kopf, sich zu erholen.

4

ENTSCHEIDE DANN BEWUSST, OB DU WEITERMACHST.



Triff eine klare Entscheidung – weiter oder Schluss für heute.



MINI-POMODORO



10 Minuten.



Eine Aufgabe.



Keine Nebenhandlung.



WARUM DAS HILFT

Dein Kopf muss nicht den ganzen Tag kontrollieren.

Er muss nur den nächsten Abschnitt halten.

