
Selbstmanagement: Pomodoro-Technik



TECHNISCHE
UNIVERSITÄT
DARMSTADT

swol
schreibcenter

SchreibCenter am Sprachenzentrum

Der italienische Unternehmer Francesco Cirillo hat die Pomodoro-Technik mithilfe einer Küchenuhr im Tomaten-Desing (pomodoro = ital. für Tomate) entwickelt, um seine Produktivität zu erhöhen. Diese Technik basiert auf der Annahme, dass Pausen ebenso wichtig für den Erfolg sind wie konzentrierte Arbeitsphasen. Man plant also eine anstehende Aufgabe oder Arbeitsphase in Intervallen:

1. Bevor mit einer Aufgabe begonnen wird, sollte ganz knapp notiert werden, was dafür alles erledigt werden muss.
2. Dann stellt man sich einen Wecker auf 25min und beginnt mit der Arbeit.
3. Wenn der Wecker klingelt, legt man eine Pause von 5min ein.
4. Erneut folgt eine Arbeitsphase von 25min und eine anschließende Pause von 5min.

Eine Phase von 25min Arbeit und 5min Pause wird eine Pomodori-Einheit genannt. Nach vier aufeinander folgenden Pomodori-Einheiten sollte eine Pause von 30min eingelegt werden.

Die Pomodoro-Technik eignet sich besonders gut für Schreibprojekte, da die Schreib- und Denkkonzentration nur begrenzt durchzuhalten ist. Wenn man Schreib- oder auch Planungsphasen in überschaubare Intervalle unterteilt, kann man langfristig die Konzentrationsfähigkeit erhöhen und bleibt außerdem konstant beim Thema. Darüber hinaus kann so die Angst vor großen Schreibaufgaben reduziert werden.

In die Pomodoro-Technik lassen sich auch hervorragend verschiedene Schreibtechniken wie z.B. Mind Map, Cluster, Freewriting, Blitzexposé u.a. integrieren.

Für die Pomodoro-Technik gibt es verschiedene Apps. Auch lässt sie sich gut kombinieren mit anderen Zeitmanagement-Methoden, für die ebenfalls digitale und kostenlose Tools zur Verfügung stehen, z.B. <https://trello.com/de>.