

Pomodoro-Technik

Verwendung

Die Pomodoro-Technik unterstützt Ihr Zeitmanagement beim Lernen. Mit Hilfe der Technik, arbeiten Sie in festgelegten Zeiteinheiten. Dies unterstützt Sie dabei, konzentrierter zu Arbeiten und strukturiert zusätzlich den Lernprozess. Auf diese Weise sind Sie bemüht, den zu lernenden Stoff oder die Aufgaben in der geplanten Zeit zu erledigen und steigern somit Ihre Produktivität.

Vorgehen



Benötigte Materialien:

- Arbeitsmaterialien
- Stoppuhr
- Liste der Arbeitsaufgaben geordnet nach Priorität und zu benötigender Zeit

Die Stoppuhr wird auf 25 Minuten gestellt. In diesen 25 Minuten arbeiten Sie konzentriert an Ihrer Aufgabe oder Lernen den jeweiligen Stoff. Lassen Sie sich während dieser Zeit nicht ablenken.



TIPP Sollten doch einmal störende Gedanken aufkommen, dann notieren Sie diese kurz auf einem extra Blatt und arbeiten dann weiter an Ihrer eigentlichen Aufgabe.

Wenn die 25 Minuten vorbei sind und die Stoppuhr klingelt, wird an der entsprechenden Stelle, an der Sie sich grad befinden, eine Markierung gesetzt (Wenn Sie in einem digitalen Dokument arbeiten, kann dies ein X sein oder eine farbige Unterlegung des letzten Wortes. Sollten Sie auf Papier arbeiten, ist ein kleiner Klebezettel hilfreich.) Nun werden 5 Minuten Pause gemacht, in denen Sie sich entspannen, abschalten, sich kurz die Beine vertreten oder körperliche Übungen machen. Anschließend wird wieder konzentriert für 25 Minuten gearbeitet.

Dies führen Sie insgesamt 4 Mal (=2 Stunden) und machen dann eine längere Pause von 15 bis 20 Minuten. Am besten ist es, wenn man in dieser Zeit den Arbeitsplatz verlässt.

Quelle:

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/GEDAECHTNIS/Vergessen-Lernen.shtml>

Die erfolgreiche Umsetzung dieser Strategie erfordert nicht nur das konzentrierte Arbeiten während der 25 Minuten, sondern ebenso das Einhalten der Pausen.