



---

## Zeitmanagement

# Die Pomodoro -Technik



Die Pomodoro - Technik auf einen Blick  
(inklusive Pomodoro -Plan)

# Die Pomodoro Technik auf einen Blick

---

Die Pomodoro-Technik sorgt dafür, dass sich Arbeit und Pausen in einer geregelten Struktur aufeinander aufbauen. Hierzu werden Zeiteinheiten für Arbeits- (25 Minuten) und Pausenzeiten (5 Minuten) aufgeteilt.

## **Arbeiten in mehreren kurzen Einheiten**

- Jede Arbeitseinheit dauert 25 Minuten
- 5 Minuten Pause nach jeder Arbeitseinheit
- Eine lange 30 minütige Pause nach 4 Arbeitseinheiten

## **Arbeitseinheiten bestimmen (3 Möglichkeiten)**

- Die zu bewältigende Aufgabe wird in 25 Minuten erledigt
- Mehrere kleine Aufgaben werden in einer Arbeitseinheit zusammengefasst
- Große, längere Aufgaben werden in 25-Minuten-Einheiten aufgeteilt

## **Zeitmessung**

- Eieruhr / Sanduhr / Smartphone
- Tools / Apps wie z.B. Tomighty (Desktop), Clockwork Tomato (Android) oder Flat Tomato (IOS)

# Die 6 Schritte der Pomodoro-Technik

---

1. Tagesziele / Aufgaben schriftlich formulieren
2. 25 Minuten auf Uhr / Tool oder App einstellen
3. Aufgabe bearbeiten bis die Zeit abgelaufen ist
4. Kurze Pause einlegen (5 Minuten)
5. Nach 4 Pomodoro -Zyklen eine 30 Minuten Pause einlegen
6. Periodisierung prüfen und ggf. justieren

# Pomodoro-Plan

**Tagesziele:** (Welche Aufgaben möchtest Du an diesem Arbeitstag erledigen?)

Priorität	Pomodoro -Zyklus (25 Min) Woran möchte ich arbeiten?	Erledigt
	Kurze Pause 5 Minuten	
	Kurze Pause 5 Minuten	
	Kurze Pause 5 Minuten	
	Lange Pause 30 Minuten	



Weitere interessante Beiträge und nützlich  
Downloads findest Du auf unserem Blog: [ctrl-life.de](http://ctrl-life.de)

© 2018 by CTRL-Business.

Das vollständige Impressum findest Du [Hier](#).

Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten findest Du in unserer [Datenschutzerklärung](#).

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der CTRL-Business GbR.

Alle Angaben wurden mit Sorgfalt recherchiert und überprüft. Eine positive Ergebnisverpflichtung kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso wenig können die veröffentlichten Informationen ärztliche Beratung und Betreuung ersetzen. Bei Erkrankungen physischer und psychischer Natur empfiehlt es sich in jedem Fall ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Es ist leider nicht auszuschließen, dass sich trotz sorgfältigen Lektorats Fehler einschleichen. Wir sind daher dankbar für jede Anregung und / oder Hinweis.

Fotos unterliegen dem Copyright und entstammen aus folgenden Quellen:  
"Stick Figure Series Green Woman / Multitasking" © [strichfiguren.de/fotolia.com](http://strichfiguren.de/fotolia.com)