

DIE SCHREIBZEIT PLANEN MIT DER TOMATEN-ARBEITSTECHNIK

Die Zeit ist kein Feind von Schreibenden, sinnvoll genutzt kann sie den Schreibprozess forcieren. Der Italiener Francesco Cirillo entwickelte in den 1980er Jahren eine Zeitmanagementmethode, die sogenannte „Pomodoro-Technik“, benannt nach Cirillos Eieruhr, die die Form einer Tomate hatte. Diese Technik unterstützt das konzentrierte Arbeiten und strukturiert die jeweiligen Arbeitsaufgaben.

Cirillo unterteilt die Zeit in Arbeitseinheiten von jeweils 25 Minuten – weil sich seine Tomaten-Uhr bis 25 Minuten einstellen ließ –, gefolgt von kürzeren und längeren Pausenzeiten. Es können beliebige andere Arbeitseinheiten festgelegt werden, in der Praxis haben sich aber die 25 Minuten als optimal herausgestellt.

Bei der Pomodoro-Technik geht es darum, in einer Arbeitseinheit bekannte Zeitfresser, ungewollte Unterbrechungen und Störungen (Telefonate, Besprechungen, Plaudereien, u.Ä.) auszuschalten, um sich 25 Minuten ungestört und konzentriert der entsprechenden Aufgabe widmen zu können. Dieses Abschotten – und sei es nur für eine 25-Minuten-Arbeitseinheit – lässt sich in den meisten Fällen umsetzen.

Vorbereitung

- ✓ Eieruhr/Handy
- ✓ Wochenplan, To-Do-Liste oder Zeitplan (Arbeitsaufgaben geordnet nach Priorität und zu benötigender Zeit)
- ✓ Stift, Arbeitspapier oder Textdatei mit einzelner Arbeitsaufgabe

Anleitung

- Stelle die Uhr auf 25 Minuten ein
- Arbeite konzentriert an der ausgewählten Aufgabe (nicht ablenken lassen, störende Gedanken kurz notieren)
- Wenn die Uhr klingelt, markiere Dein Arbeitspapier oder Deine Textdatei mit einem X
- Mache 3 bis 5 Minuten Pause: entspannen, abschalten, kleine körperliche Übungen
- Führe das Pomodoro 4x durch
- Lege nach 4 Pomodori (=2 Stunden) eine große Pause (15 bis 30 Minuten) ein. Lasse hier auch Gedanken zu, die nichts mit der Arbeit zu tun haben, verlasse Deinen Arbeitsplatz

Dieses Arbeiten in Zeiteinheiten trägt tatsächlich zu einer Produktivitätssteigerung bei, da man in der Regel bemüht ist, in der festgelegten Zeit die vorgenommene Arbeit zu erledigen. Die Pausen sind hierbei ein wichtiger Bestandteil für die erfolgreiche Umsetzung der Übung.

Nach: Cirillo, Francesco: [http:// http://pomodorotechnique.com/](http://http://pomodorotechnique.com/) (Letzter Aufruf 26.10.2016)

