

Die Schreibzeit planen mit der Tomaten-Arbeitstechnik

Dieses Arbeiten in Zeiteinheiten trägt 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.

Wenn die Zeit knapp ist, ist man oft geneigt, sich Pausen zu verbieten. Diese Strategie kann aber zur Folge haben, dass man mehr unbewusste Pausen macht, z.B. indem man in Gedanken abschweift oder aus dem Fenster starrt. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, entwickelte der Italiener Francesco Cirillo die sogenannte „Pomodoro-Technik“, die ihren Namen seiner tomatenförmigen Eieruhr verdankt (vgl. Cirillo, *The Pomodoro Technique - proudly developed by Francesco Cirillo* | Cirillo Consulting GmbH).

Cirillos Herangehensweise war denkbar einfach: Um seine Arbeitsleistung und Motivation objektiv zu überprüfen, stellte er seine Eieruhr auf eine kurze Zeitspanne ein. In dieser Zeit versuchte er so konzentriert wie möglich, an einem bestimmten Arbeitsschritt zu arbeiten und alle ungewollten Unterbrechungen und Zeitfresser abzublocken. Bald entdeckte er, dass 25 Minuten die optimale Länge für seine konzentrierten Arbeitseinheiten darstellten und unterteilte seinen ganzen Arbeitstag in solche „Pomodoro-Einheiten“. Nach jeder „Tomate“ machte er eine kurze, und nach vier „Tomaten“ eine lange Pause, um sich zu erholen und seine Konzentrationsfähigkeit zu regenerieren (vgl. Cirillo, *The Pomodoro Technique* S. V).

Die von Francesco Cirillo entwickelte Zeitmanagement-Methode lässt sich meist leicht in den eigenen Arbeitsalltag integrieren. Sie fördert konzentriertes Arbeiten und hilft zeitgleich anstehende Aufgaben sinnvoll zu strukturieren.

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

- Wähle eine Aufgabe aus, die du erledigen möchtest.
- Stelle deinen Timer 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, um dort bei Bedarf fortsetzen zu können.
- Mache 3 bis 5 Minuten Pause: entspannen, abschalten, kleine körperliche Übungen.
- Führe die Tomaten-Einheit 4x durch.
- Lege nach 4 Tomaten-Einheiten (ca. 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.

(vgl. Cirillo, *The Pomodoro Technique*® - proudly developed by Francesco Cirillo | Cirillo Consulting GmbH)

Beispiel oder Übung gefällig?

Sieh dir die Tabelle 1 an, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie das Arbeiten mit der Tomaten-Technik aussehen kann.

Tabelle 1: Beispiel für vier Tomaten-Einheiten

Einheit	Ziel	Zeit
Einheit 1:	Ziel 1: Einleitung schreiben: Thema und Ziel klären	(25 Minuten)
Pause 1:	<i>Aufstehen und sich strecken</i>	(5 Minuten)
Einheit 2:	Ziel 2: Einleitung schreiben: Methodik und Vorgehen	(25 Minuten)
Pause 2:	<i>Sich einen Tee machen</i>	(5 Minuten)
Einheit 3:	Ziel 3: Textgrundlage für Kapitel zwei weiterlesen	(25 Minuten)
Pause 3:	<i>Ein entspannendes Lied anhören</i>	(5 Minuten)
Einheit 4:	Ziel 4: Textgrundlage für Kapitel zwei exzerpieren	(25 Minuten)
Große Pause:	<i>Mit dem Kollegen einen Kaffee trinken gehen, den ich vor 120 Minuten mit: „Noch 4 Tomaten“, vertröstet habe.</i>	(30 Minuten)

Alternative

Nutze die unten abgedruckte Tabelle, um die Tomaten-Technik selbst einmal auszuprobieren. Gehe dabei am besten folgendermaßen vor:

1. Überlege dir, wie viele Tomaten-Einheiten du arbeiten möchtest.
2. Überlege dir eine Belohnung und trage sie in das letzte freie Feld der Tabelle ein.
3. Notiere dir eine Zielsetzung für die nächste Tomaten-Einheit.
4. Stell dir einen Wecker und arbeite konzentriert an deiner Aufgabe.
5. Mache eine kurze Pause, sobald der Wecker klingelt.
6. Fahre fort bei Schritt 3, bis du die gewünschte Anzahl an Tomaten-Einheiten abgearbeitet hast.
7. Genieße deine Belohnung.

Tabelle 2: Eigene vier „Tomaten“-Einheiten

Einheit	Ziel	Zeit
Einheit 1:	Ziel 1:	(25 Minuten)
Pause 1:		(5 Minuten)
Einheit 2:	Ziel 2:	(25 Minuten)
Pause 2:		(5 Minuten)
Einheit 3:	Ziel 3:	(25 Minuten)
Pause 3:		(5 Minuten)
Einheit 4:	Ziel 4:	(25 Minuten)
Große Pause:		(30 Minuten)

Quellen:

Cirillo, Francesco. *The Pomodoro Technique® - proudly developed by Francesco Cirillo* | Cirillo Consulting GmbH. 2020 2011, [The Pomodoro® Technique](#).

---. *The Pomodoro Technique*. 2006.

Zusammenstellung: Schreibzentrum der TU Dresden, 2020.

Überarbeitung: Inhalt: Sharon Király, Satz und Barrierefreiheit: Leonie Reuter, 2023.

Lizenz: [CC BY-SA 4.0](#), außer Zitate und anderweitig gekennzeichnete Elemente

Dieses Dokument ist im Webbereich der TU Dresden aufrufbar unter: tud.link/smcm bzw. über den QR-Code:

