

4 Planung: Pomodoro-Prinzip

Die Technik besteht aus fünf Schritten:

1. die Aufgabe schriftlich formulieren
2. den Kurzzeitwecker auf 25 Minuten stellen
3. die Aufgabe bearbeiten, bis der Wecker klingelt; mit einem X markieren
4. kurze Pause machen (5 Minuten)
5. nach jeweils vier *pomodori* eine längere Pause machen (15–20 Minuten)

Zugrundeliegende Prinzipien

- Die Phasen Planung, Nachverfolgung, Aufzeichnung, Bearbeitung und Visualisierung sind die essentiellen Pfeiler dieser Technik. In der Planungsphase werden die Aufgaben nach Priorität in eine Liste für den aktuellen Tag geschrieben. Dabei wird der jeweilige Aufwand abgeschätzt.
- Sobald ein *pomodoro* erledigt ist, wird er durchgestrichen, was ein Erfolgsgefühl bewirkt und Daten für spätere Selbstreflexion und eventuell Projektmanagement bereitstellt.
- Ein wichtiges Ziel der Technik ist das Verringern von internen (Abschweifen) als auch externen (Telefon, E-Mail) Unterbrechungen. Diese Unterbrechungen werden zur späteren Abarbeitung aufgeschrieben.

