

## **Die Pomodoro-Methode**

Es bringt nichts, zulange an einem Stück zu büffeln. Um produktiv zu bleiben, brauchen Sie regelmäßig kleine Pausen. Die Pomodoro-Technik geht auf den italienischen Unternehmer Francesco Cirillo zurück: Als Student hatte er das Gefühl, sich ständig zu verzetteln statt produktiv zu arbeiten. Er nutzte einen Küchenwecker in Tomatenform für sein Zeitmanagement. „Pomodoro“ ist das italienische Wort für „Tomate“.

So funktioniert diese Zeitmanagement-Methode:

Stellen Sie einen Wecker auf 25 Minuten. Nach Ablauf der Zeit machen Sie fünf Minuten Pause.

Danach lernen und üben Sie weiter. Nach vier Einheiten von jeweils 25 Minuten nehmen Sie sich eine längere Auszeit von 30 Minuten.