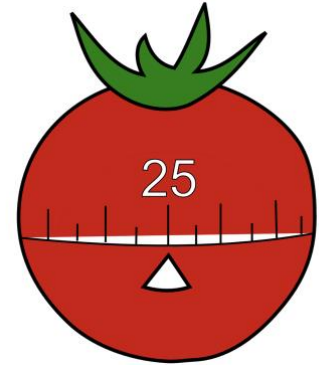


Modell/ Technik: Die Pomodoro-Technik

nach Francesco Cirillo

Wer produktiver werden will, muss Pausen machen. Regelmäßige. Am besten alle 25 Minuten. So jedenfalls empfiehlt es die sogenannte Pomodoro-Technik, die seit ihrer Erfindung in den Achtzigerjahren viele Anhänger gefunden hat. Die Selbstmanagement-Methode verdankt den Namen ihrem Erfinder, dem italienischen Unternehmer Francesco Cirillo. Der nutzte dazu einst eine Küchenuhr in Tomaten-Form – eine Pomodoro eben. Doch was macht die Tomaten-Technik heute noch so interessant und warum lohnt sie sich gerade im Joballtag?



Wie funktioniert die Pomodoro Technik?

Was die Pomodoro-Technik so populär gemacht hat, ist sicher der italienische Charme der Simplizität: kein kompliziertes Brimborium, kein hochtrabendes Technikgeschwurbel - eine simple Küchenuhr reicht. Und bei Tomaten und Italien denken wir zugleich auch noch an Sonne, Süden, Pizza, Pasta und Urlaub. Da passt einfach alles zusammen ...

Tatsächlich ist Cirillos Technik denkbar einfach:

- Bevor Sie mit einer Aufgabe beginnen, notieren Sie sich kurz (!), was dafür alles erledigt werden muss.
- Dann stellen Sie sich den Wecker auf 25 Minuten und legen los. Ob Sie eine Küchenuhr nutzen oder das Smartphone ist natürlich egal.
- Sobald es nach 25 Minuten klingelt, haken Sie ab, was Sie alles erledigt haben und machen eine Pause von fünf Minuten. Dieses Intervall von 25 plus 5 Minuten wird übrigens Pomodori genannt.
- Danach wird genauso weitergearbeitet. Und nach vier dieser Pomodori-Einheiten gönnen Sie sich eine Rast von 30 Minuten.

Cirillo selbst empfiehlt für die Arbeit mit der Pomodoro-Technik nur Stift und Papier, um weitere Ablenkungen auszuschalten.

Die Methode ist so simpel, dass sie schon fast wieder banal erscheint. Ist sie aber nicht. Denn wer sie erst einmal anwendet, lernt eine wichtige Lektion, die uns modernen Menschen - dank zahlreicher Ablenkungen - immer schwerer fällt: ohne Unterbrechung konzentriert und fokussiert zu arbeiten. Die Pomodoro-Technik hilft vor allem dabei, ein besseres Zeitgefühl zu bekommen - ohne sich zu überarbeiten oder in einen Tunnelblick zu verfallen. Die kleinen Pausen zwischendurch, wäre die Technik nichts weiter als Akkordarbeit.

Vielmehr geht es darum, für eine bestimmte Anzahl von Arbeitsintervallen die üblichen Zeitfresser gezielt auszuschalten und sich (im positiven Sinne) abzuschotten, um wieder produktiver zu werden. Für die Dauer von 25 Minuten sollte sich das in jedem Job umsetzen lassen. Wobei Sie die 25er-Einheiten auch nicht sklavisch einhalten müssen. Wenn es partout nicht geht, funktioniert das Prinzip auch mit 15-Minuten- oder 10-Minuten-Einheiten.