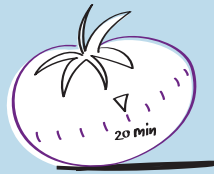


Pomodoro- methode



🕒 60–90 min

👤 Einzel

📝 schriftlich

KURZBESCHREIBUNG:

Die Pomodoro-Technik ist eine Zeitmanagement-Technik, die auf den ersten Blick kaum nennenswerte Auswirkungen auf die eigene Arbeitsproduktivität zu haben scheint. Sie stellt die Fokussierung auf eine konkrete Tätigkeit in den Mittelpunkt. Die Planung der Pomodoro-Einheiten, unter Berücksichtigung der Tipps und Regeln von dessen Erfinder Francesco Cirillo, verringert die Tendenz zu unnötigem Aufschieben von ungeliebten Tätigkeiten.

- Selbstreflexion**
- Kreativität
- Teamfähigkeit
- Planungsfähigkeit**

DIGITAL UMSETZBAR?

- ja nein

→ WIE?

Es gibt browserbasierte „Pomodoro-Timer“. Im Browser Chrome ist dies „Strict Workflow“. Es werden 25 Minuten lang alle anderen Webseiten gesperrt, wodurch die Fokussierung auf eine konkrete Arbeitsaufgabe unterstützt wird.

LERNZIELE:

- Arbeitsaufgaben, Stoffmengen oder Schreibprojekte effizienter einteilen.
- Fokussierung auf ein Ziel fördern.
- Aufschiebendem Verhalten entgegenwirken.
- Konzentrationsfähigkeit unterstützen.

ANLEITUNG FÜR LEHRENDE

Bitten Sie Ihre Studierenden, die Zeitdauer beim Lesen von Fachtexten vom Beginn des Lesens bis zum ersten gedanklichen Abdriften abzuschätzen. Diese Zeit liegt zwischen 15 und 30 Minuten. Regen Sie zur Reflexion an, in dem sie nach den „Ablenkern“ beim Lesen und im „Semesteralltag“ fragen.

Nun bitten Sie die Studierenden, alle Ablenkungsmöglichkeiten zur Seite zu legen und formulieren Sie die Aufgabe, einen Text zu lesen, mathematische Aufgaben zu lösen oder ein Protokoll zu schreiben. Falls den Studierenden in dieser Zeitspanne etwas Wichtiges einfallen sollte, das sie später erledigen wollen, sollen sie diesen Gedanken stichwortartig auf einen Zettel schreiben und dann gleich weiterarbeiten.

Stellen Sie einen Wecker auf 20 Minuten – im Idealfall einen Kurzzeitwecker in Tomatenform. Die Studierenden erhalten zur Bearbeitung der Aufgabe Zeit bis der Wecker klingelt. Dann bitten Sie die Studierenden, eine kurze Erholungspause (5 Minuten) einzulegen. Danach wiederholen Sie die Schritte bis zum Abschluss der Aufgabe.

Wichtig ist, dass die Studierenden voll konzentriert und ohne Unterbrechung arbeiten können, bis die „Tomate“ klingelt. Lassen Sie keine Störung zu. Wenn Sie unterbrochen werden, müssen Sie leider abbrechen und die 20 Minuten-Einheit von vorne beginnen.

ANLEITUNG FÜR STUDIERENDE

Folgen Sie den Anweisungen des Lehrenden (s.o.).

Wollen Sie die Pomodoro-Technik außerhalb einer Lehrveranstaltung für Ihr eigenes Zeitmanagement nutzen, gehen Sie wie folgt vor:

Stellen Sie das Smartphone auf Flugmodus und verstecken Sie es in der Tasche. Stellen Sie den Wecker auf 20 Minuten und bearbeiten Sie die erste Aufgabe. Wenn die Zeit vorbei ist, haken Sie auf der Liste die erste Aufgabe ab. Gönnen Sie sich eine Kurzpause von 5 Minuten. Starten Sie die zweite Runde mit der zweiten Aufgabe. Nach drei Arbeitseinheiten haben Sie sich eine Langpause von 30 Minuten verdient.