

Pomodoro gegen Aufschieberitis

Gegen Aufschieberitis oder genauer gesagt, gegen Prokrastination hilft nur eins: Einfach anfangen – mit einem guten Plan! Denn wir schieben immer dann große und wichtige Aufgaben auf, wenn wir keinen genauen Plan haben.

Ein bewährter Trick, um schnell voranzukommen und Prüfungsangst zu vermeiden, ist die Pomodoro-Technik. Diese Technik ist wie ein Sprint zur nächsten Party. Hier lernst du in Zeitabschnitten von 25 Minuten

und gönnst dir immer wieder kurze Pausen. Du wirst bald merken, solche „Pomodoro-Sprints“ motivieren ungemein und eignen sich prima für zwischendurch.

Pomodoro-Technik – Sprint zur Bestnote

1. Wähle ein Lernthema, das du erledigen willst

Ob Monsterprüfung oder kleiner Test: Es spielt keine Rolle. Was zählt, ist, dass du dich voll konzentrierst.

Tipp: Erstelle kurz in Stichpunkten eine Checkliste, welche Inhalte du können musst.



2. Stelle den Pomodoro bzw. Timer auf 25 Minuten ein

Jetzt 25 Minuten durchlernen und durch nichts davon abhalten lassen. Nur Mut, du schaffst das!

Tipp: Auf www.tomato-timer.com findest du einen praktischen Timer.

3. Wenn der Pomodoro klingelt, belohne dich!

Hast du 25 Minuten durchgepaukt? Glückwunsch! Jetzt mache einen Haken dran in der Checkliste. Das gute Gefühl etwas geschafft zu haben, wird dich für die nächste Lerneinheit beflügeln.

4. Gönn dir 5 Minuten Pause

Deine Belohnung: ein kurzer Break. Jetzt trinke eine Tasse Kaffee, mach einen kurzen Spaziergang oder iss einen Apfel. Hauptsache es hat nichts mit Lernen zu tun. Dein Gehirn wird's dir auch danken.

5. Wiederhole Punkt 1 bis 4. Nach 4 Pomodoros gibt's eine längere Pause!

Sobald du vier Pomodoros absolviert hast (eine Pomodoro = 25 Minuten + 5 Minuten Pause), lege 30 Minuten Pause ein. Dein Gehirn wird diese Zeit nutzen, um das neu Gelernte zu verarbeiten.

Übrigens: Die Pomodoro-Technik wurde von dem Italiener Francesco Cirillo in den 1980er Jahren erfunden. Er musste damals als Student selbst viel Lernstoff in kürzester Zeit pauken. Da kam er auf die Pomodoro-Technik und fand seine Vision: Nicht härter arbeiten, sondern smarter! Heute berät er große Unternehmen, wie sie erfolgreicher und schneller arbeiten können.

