



## DER SCHREIBTEMPEL

### **Pomodoro-Technik**

Ablenkungen überwinden und Produktivität erhöhen

Die Pomodoro-Technik ist eine Methode des individuellen Zeitmanagements, die von Francesco Cirillo entwickelt wurde. Die Arbeitszeit wird in einzelne Pomodori-Blöcke zu je 25 Minuten unterteilt, die von Kurzpausen von 5 Minuten unterbrochen werden.









#### **Du möchtest:**

- in den Schreibfluss finden.
- Schreibhemmungen überwinden.
- eine Überarbeitung vermeiden.
- den Fokus auf einem Thema behalten.
- eine zeitliche begrenzte Schreibeinheit.
- Verzettelung vermeiden.
- effizienter Arbeiten (Schreiben oder Lesen).
- eine geistige Erholung und Regeneration der kognitiven Fähigkeiten.

#### **Die Struktur einer Session ist wie folgt**

- ▶ 100 Minuten Arbeitszeit
- ▶ 45 Minuten Pausenzeit
- ▶ 145 Minuten Gesamtzeit (2 Stunden 25 Minuten)

#### **So funktioniert eine Session**

-  25 Minuten fokussiertes Schreiben oder Lesen
-  5 Minuten Pause
-  25 Minuten fokussiertes Schreiben oder Lesen
-  5 Minuten Pause
-  25 Minuten fokussiertes Schreiben oder Lesen
-  5 Minuten Pause
-  25 Minuten fokussiertes Schreiben oder Lesen
-  30 Minuten Pause