

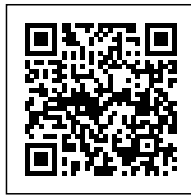
DIE POMODORO-METHODE FÜRS SCHREIBEN NUTZEN

Posted on 16. September 2020 by Yvonne



Category: [Work](#)

Tag: [Work](#)



In diesem Artikel lernst du ...

- [was die Pomodoro-Technik ist \(und woher sie ihren Namen hat\)](#)
- [wie die Pomodoro-Methode funktioniert](#)
- [warum sie funktioniert](#)
- [welche Nachteile sie hat](#)
- [und wie du an meine kostenlose Pomodoro-Vorlage kommst](#)

Ich geb's zu, der Kollege, von dem ich die Pomodoro-Methode kenne, musste mir mehrere Monate lang damit in den Ohren liegen, bis ich sie endlich ausprobiert habe. Ich fand sie zu einfach, zu einschränkend und konnte mir einfach nicht vorstellen, was das bringen soll. Und heute bin ich ihr größter Fan. Denn mit dieser Methode erhöhe ich regelmäßig meinen Output und meine Effizienz. Beim Schreiben, aber auch bei allen anderen Tätigkeiten. Und weil ich so begeistert davon bin, stelle ich sie dir heute vor.

Was ist die Pomodoro-Methode?

Die Pomodoro-Methode ist eine ganz einfache Arbeitstechnik, die dir dabei hilft, dich zu fokussieren und deine Aufgaben schneller zu erledigen. Hintergrund der Methode ist, dass wir am effizientesten arbeiten, wenn wir in den sogenannten Flow kommen – einen Zustand, in dem wir völlig in unserer Arbeit aufgehen. Um den Flow zu erreichen, müssen wir jedoch ablenkungsfrei arbeiten, wir müssen eine anspruchsvolle, aber lösbare Aufgabe haben und wir müssen sicher sein, dass wir sie bewältigen können. Am besten ist es, wenn die Bewältigung eine kleine Herausforderung darstellt – dann drehen wir nämlich so richtig auf und geben alles. Wenn du schon mal im Flow gearbeitet hast, weißt du, wie gut sich das anfühlt, wie viel man geschafft bekommt und wie leicht plötzlich alles geht.

Francesco Cirillo hat in den 1980er Jahren eine Technik entwickelt, die dich dabei unterstützt, in den Flow zu kommen. Er hat sogar ein Buch darüber geschrieben, das allerdings leider nur auf Englisch erhältlich ist ([The Pomodoro Technique](#)^{*}). Hierin beschreibt er, wie diese einfache Methode deine Produktivität deutlich erhöhen kann. Der Name der Technik kommt übrigens vom italienischen Wort für Tomate. Im nächsten Abschnitt erkläre ich dir, was eine Tomate damit zu tun hat.

Die Pomodoro-Methode einfach erklärt

Um die Pomodoro-Technik anzuwenden, brauchst du eine Küchenuhr, denn du wirst Zeiten stoppen. Francesco Cirillos Küchenuhr hatte die Form einer Tomate, und das ist auch schon das ganze Geheimnis um den Namen der Methode.

Bevor du mit der Pomodoro-Methode startest, überlegst du dir

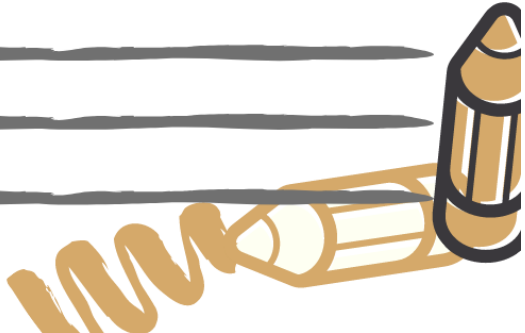
1. wie lange du insgesamt arbeiten möchtest und
2. was du in der Zeit erledigen willst.

Dann unterteilst du deine Arbeitszeit in sogenannte Pomodoros. Ein Pomodoro dauert 25 Minuten und auf ein Pomodoro folgt immer eine Pause. Diese dauert mindestens 5 Minuten. Nach vier Pomodoros machst du aber eine größere Pause von einer halben Stunde. Wenn du also von 11:00 bis 14:30 arbeiten willst, sehen deine Pomodoros wie folgt aus:



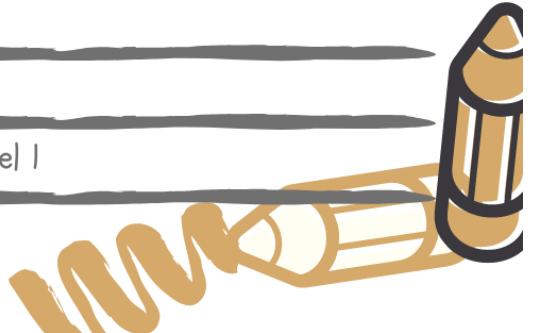
DEIN POMODORO-PLAN

11:00 - 11:25	POMODORO 1
11:25 - 11:30	PAUSE
11:30 - 11:55	POMODORO 2
11:55 - 12:00	PAUSE
12:00 - 12:25	POMODORO 3
12:25 - 12:30	PAUSE
12:30 - 12:55	POMODORO 4
12:55 - 13:25	PAUSE
13:25 - 13:50	POMODORO 5
13:50 - 13:55	PAUSE
13:55 - 14:20	POMODORO 6



Du hast also sechs Pomodors zur Verfügung. Im nächsten Schritt füllst du diese mit Tätigkeiten. Aber nicht einfach wahllos mit Todos, sondern mit in sich abgeschlossenen Teilaufgaben, die du in jeweils 25 Minuten abschließen kannst. Das ist ein ganz wichtiger Teil dieser Technik, denn durch ihn

wird sie so motivierend. Du hast dann nämlich nicht mehr einen riesigen Berg an Arbeit vor dir, sondern sechs kleine, gut zu bewältigende Häppchen. Die einzelnen Todos schreibst du dir in deiner Planungsphase auf. Nach jedem Pomodoro schließt du eins davon ab und streichst es dann durch. Um 12:25 könnte dein Zettel dann so aussehen:



DEIN POMODORO-PLAN

11:00 - 11:25	POMODORO 1	Grobstruktur festlegen (Ebene 1)
11:25 - 11:30	PAUSE	
11:30 - 11:55	POMODORO 2	Feinstruktur Kapitel 1 - 2
11:55 - 12:00	PAUSE	
12:00 - 12:25	POMODORO 3	Feinstruktur Kapitel 3 - 4
12:25 - 12:30	PAUSE	
12:30 - 12:55	POMODORO 4	Feinstruktur Kapitel 5 - 6
12:55 - 13:25	PAUSE	
13:25 - 13:50	POMODORO 5	Outline Kapitel 1
13:50 - 13:55	PAUSE	
13:55 - 14:20	POMODORO 6	Erster Entwurf Kapitel 1

Die Zeiten für die Pomodoros misst du ganz genau mit der Küchenuhr (oder mit deinem Handy). Und wenn ein Pomodoro vorbei ist, hörst du auf. Genauso hältst du natürlich die Pausenzeiten genau ein.

Profi-Tipp:

Du kannst natürlich auch individuelle Zeiten für die einzelnen Pomodoros festlegen. Manche Menschen arbeiten lieber mit 50 Minuten Arbeitszeit und 10 Minuten Pause. Meiner Erfahrung nach

ist es aber gerade bei unliebsamen Aufgaben einfacher, 25 Minuten am Stück "durchzuhalten", statt gleich eine ganze Stunde. Je kürzer, desto motivierender und einladender.

Warum funktioniert die Pomodoro-Technik?

Vielleicht hast du bis hierhin gelesen und dir gedacht: Das ist doch nicht viel mehr als eine etwas besser unterteilte Todo-Liste! Warum sollte mich das effizienter machen?

Das kann ich dir sagen:

Die Pomodoro-Methode funktioniert aus folgenden drei Gründen:

1. Du stellst systematisch alle Ablenkungen ab und konzentrierst dich auf deine Arbeit. Das ist deutlich leichter, wenn du nur 25 Minuten an einer Aufgabe arbeitest, denn du kannst die kleinen Ablenker wie Smartphone und Internet zur Seite schieben, weil du weißt, es dauert ja nicht lange, bis du wieder "darfst". Und die 5 Minuten Pause, die du auch auf jeden Fall einhalten solltest, helfen dir zusätzlich dabei, dein Energie-Level dauerhaft auf einem hohen Niveau zu halten.
2. Du hast Erfolgserlebnisse. Nichts hält einen so sehr bei der Arbeit wie kleine Erfolgserlebnisse zwischendurch. Die Pomodoro-Technik sorgt dafür, dass du jede Stunde mindestens zwei Erfolgserlebnisse hast.
3. Du konzentrierst dich auf das Wichtigste. Wenn du anfängst, mit der Pomodoro-Methode deinen Tag zu planen, wirst du ganz automatisch unwichtige Dinge weglassen – die passen in dein 25-Minuten-Schema nämlich nicht mehr rein. Du wirst also Dinge weglassen, die am Ende sowieso nicht wichtig sind.

Wann ich die Pomodoro-Methode einsetze

Ich arbeite nicht immer nach der Pomodoro-Technik, sondern setze sie ganz gezielt ein. Beim Schreiben von Ratgebern und Sachbüchern nutze ich sie sehr gerne, weil die Tätigkeiten sich dafür absolut anbieten. Außerdem greife ich sehr gerne darauf zurück, wenn ich merke, dass ich Aufgaben vor mir herschiebe, die ich aber unbedingt erledigen will. Dann gliedere ich sie in einzelne Pomodoro-Blöcke und habe sie ratz-fatz erledigt.

Zum Messen der Zeit nutze ich einfach meinen Computer als Timer. Ich lasse auf einer Webseite die Zeit herunterlaufen. Das hier ist die Webseite, die ich nutze: <https://webuhr.de/timer/> Es gibt jedoch noch jede Menge andere, die du einfach durch Googeln findest.

Profi-Tipp:

Es gibt auch spezielle Pomodoro-Apps. Diese nutze ich selbst nicht, denn die Technik ist ja gerade

deshalb so super, weil sie so einfach ist - und man nicht mehr braucht als eine Uhr und was zum Schreiben.

Nachteile der Pomodoro-Technik

Wie gesagt nutze ich nicht stur jeden Tag die Pomodoro-Technik, sondern nur für bestimmte Aufgaben. Das liegt daran, dass diese Methode – wie alle Methoden – auch ein paar Nachteile hat. Der für mich wichtigste ist, dass ich einfach nicht immer nach 25 Minuten unterbrochen werden möchte. Bei Aufgaben, bei denen ich ohnehin in den Flow komme (zum Beispiel beim Schreiben einer Kurzgeschichte oder eines Blogposts, bei allen möglichen technischen Sachen oder wenn ich noch mal was rechne), stelle ich mir keinen Timer, weil mich das dann rausreißen würde.

Grundsätzlich kann ich dir aber empfehlen, mal mit allen Arten von Aufgaben zu probieren, wann diese Methode für dich funktioniert und wie du selbst das Beste für dich herausholen kannst.

Hol dir jetzt meine Pomodoro-Vorlage zum Runterladen und Ausdrucken!

Meine Newsletter-Abonent*innen erhalten von mir kostenlosen Zugang zur MynextSelf-Bibliothek, in der ich viele Checklisten und Vorlagen kostenlos zum Download anbiete und außerdem besonders umfassende Artikel als E-Book zur Verfügung stelle.

Willst du haben? Dann melde dich einfach jetzt an!

** mit einem * gekennzeichnete Links sind Affiliate-Links. Sie führen dich zu einer Seite, wo du das angegebene Buch und auch andere Dinge kaufen kannst. Kaufst du etwas, erhalte ich eine kleine Provision dafür, weil du über meinen Link gekommen bist. Für dich ändert sich nichts – der Preis bleibt gleich und ich erfahre auch nicht, dass du die Person warst, die etwas gekauft hast. Du kannst meine Arbeit so einfach und anonym unterstützen, ohne dass dir zusätzliche Kosten entstehen.*

There are no comments yet.