

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp: 1 mentale Gesundheit



„Work smarter, not harder!”
Francesco Cirillo

»Pomodoro – Technik...«

... hat eigentlich nichts mit Paradeisern* zu tun, außer dass der Erfinder der Technik Francesco Cirillo mit einem Wecker in eben dieser Form gearbeitet hat.

Vielleicht willst du diese einfache Zeitmanagement-Technik ausprobieren, wenn du produktiver und zeiteffizient arbeiten möchtest.

Teile deine Arbeitspakete in 25-minütige Segmente ein, die durch fünfminütige Pausen getrennt sind. Diese Intervalle werden als „Pomodori“ bezeichnet. Nach etwa vier Pomodori machst du eine längere (Bewegungs-)Pause von etwa 15 bis 20 Minuten.

#1 Formuliere deine Arbeitspakete schriftlich und unterteile diese in kleine Blöcke.

#2 Stelle einen Timer auf 25 Minuten.

#3 Arbeite fokussiert an einer Aufgabe bis der Wecker klingelt und hake diese nach Erledigung ab. Erlaube dir während der 25 Minuten keine Ablenkungen. Kommen dir Gedanken zu einer anderen Aufgabe, notiere dir diese notfalls für die spätere Bearbeitung auf einem Notizzettel.

#4 Lege nach den ersten 25 Minuten eine kurze Pause von 5 Minuten ein – selbst wenn du gerade im Flow warst. Steh auf und tanke Energie, beweg' dich kurz durch. Die Pausen zwischen den „Pomodori“ eignen sich perfekt, um mehr Bewegung in deinen Arbeitstag zu bringen und deine Sitzzeiten zu reduzieren. Hier steigertest du deine Produktivität und deine Gesundheit.

#5 Mache nach 4 abgeschlossenen Pomodori eine 20 bis 30-minütige Pause. In diesen hast du auch Zeit für Routinearbeiten oder für eine längere Bewegungspause 😊.

**Pomodoro ist das italienische Wort für Paradeiser*



Foto: <https://pexels.com>