

# Projekt Promotion – Pomodoro-Technik

## Die Pomodoro-Technik für Deine Dissertation

Bei der Pomodoro-Technik<sup>1</sup> handelt es sich um eine Methode, die Zeiteinheiten für Arbeits- (= 25 Min) und Pausenzeiten (= 5 Min) aufteilt. Hilfreich ist hier eine Stoppuhr, ein einfacher Küchenwecker oder eine App für das Smartphone, die ein akustisches Signal gibt.

Die erste Zeiteinheit solltest Du zum „Aufwärmen“ zu nutzen und dann im 25/5-Minuten-Rhythmus (oder in einem anderen Zeit-Pausen-Rhythmus) arbeiten.

Du kannst das Arbeitsblatt nutzen, um Deine Tätigkeiten im Voraus zu planen oder als eine Art Tage-/Logbuch nutzen, um einen Überblick über deine Arbeit zu haben.

### Mein Pomodoro-Plan

1.) Um die Pomodoro-Einheiten gut zu schaffen, den Überblick zu behalten und das eigene Vorankommen zu messen, kannst Du zunächst eine Liste erstellen, auf der Du alle Aufgaben, die Du schaffen möchtest, auflistest.

Das ist zu tun:

Das ist zu tun:
-----------------

2.) Dann planst du deine Pomodoro-Einheiten.

Von-Bis	Woran will ich arbeiten (oder als Logbuch: Woran habe ich gearbeitet)	Check / Notiz
	Pause	
	Pause	
	Pause	

<sup>1</sup> Pomodoro deshalb, weil der Erfinder dieser Methode (Francesco Cirillo) mit einer Küchenuhr in Tomatenform gearbeitet hat.

# Projekt Promotion – Pomodoro-Technik

## Arbeitsblatt: Mein Pomodoro-Plan

Erstelle ggf. vor der Pomodoro-Planung eine To-Do-Liste, in der Du deine Aufgaben auflistest.

Von-Bis	Woran will ich arbeiten (oder als Logbuch: Woran habe ich gearbeitet)	Check / Notiz
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	
	Pause	