

POMODORO TECHNIK

HINTERGRUND



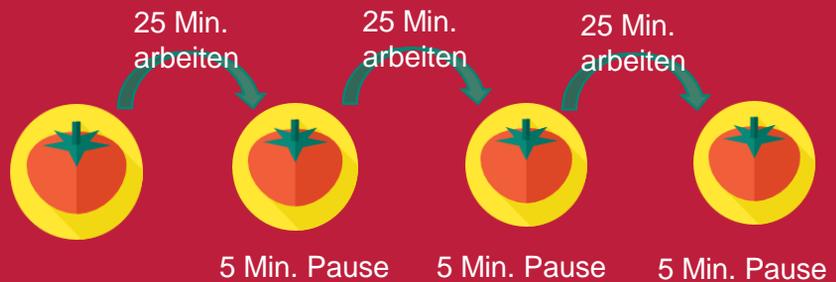
Eine Form der Erholung, welche zur Regulierung von Arbeitsanforderungen in den Berufsalltag integriert werden sollte, sind Pausen. Diese Erholungsfunktion stellt nur eine von vielen positiven Effekten von Pause dar. Dabei ist vor allem die Länge von Pausen entscheidend, denn der Erholungsgewinn sinkt mit zunehmender Länge von Pausen. Studien zeigen, dass häufige kurze Pausen am günstigsten sind. Diese sogenannten Mikropausen können die Leistungsfähigkeit erhalten und das Wohlbefinden steigern. Eine Möglichkeit zum Einbauen von Mikropausen in den Arbeitsalltag ist die Pomodoro- Technik.

ANWENDUNG



Pausen- und Arbeitsphasen sollen klar von einander getrennt werden und in einer festgelegten Reihenfolge auf einander folgen. Hierfür gibt es Sprints von 25 Minuten, in denen Sie hochkonzentriert ihre Arbeitsaufgaben nachgehen. Darauf folgt eine Pause von fünf Minuten. Nach einem Block von vier Arbeitsphasen folgt eine längere Pause (ca. 25 Minuten).

Wichtig ist, dass während der Arbeitszeiten auch wirklich gearbeitet wird und keine Unterbrechung (z.B. durch E-Mails) stattfindet. In den Pausen kann alles gemacht werden, was erholt (Link Checkliste).



ERWEITERUNGSMÖGLICHKEITEN

Anpassung der Zeiten möglich. So können unterschiedliche Zeitintervalle eingestellt werden. Außerdem empfiehlt es sich, nach mehreren Intervallen eine längere Pause einzulegen.

Die kurzen Pausen können ganz unterschiedlich gestaltet werden, wie z.B. Kaffee holen, mit Kollegen sprechen, an die Frische Luft gehen.