



## Pomodoro-Technik

### Hintergrund

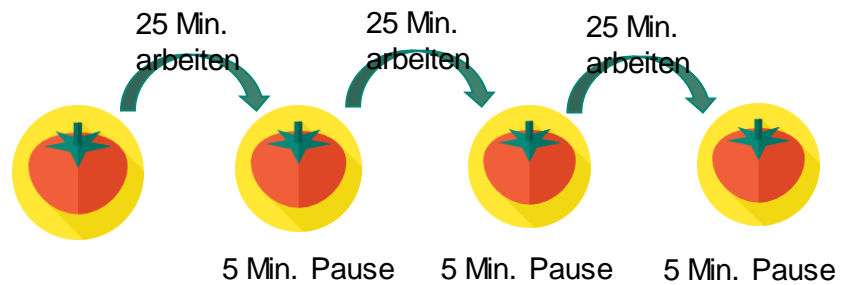


Eine Form der Erholung, welche zur Regulierung von Arbeitsanforderungen in den Berufsalltag integriert werden sollte, sind Pausen [1]. Erholung ist nur eine von vielen positiven Auswirkungen von Pausen [4]. Dabei ist vor allem die Länge von Pausen entscheidend, denn der Erholungsgewinn sinkt mit zunehmender Länge von Pausen [3]. Studien zeigen, dass häufige kurze Pausen am günstigsten sind [5]. Diese sogenannten **Mikropausen** können die Leistungsfähigkeit erhalten und das Wohlbefinden steigern [2]. Eine Möglichkeit zum Einbauen von Mikropausen in den Arbeitsalltag ist die Pomodoro-Technik.

### Anwendung

Pausen- und Arbeitsphasen sollen klar voneinander getrennt werden und in einer festgelegten Reihenfolge auf einander folgen. Hierfür gibt es Sprints von 25 Minuten, in denen Sie hochkonzentriert Ihren 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.



### 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.

- Quelle: [1] Graf, O., Rutenfranz, J., & Ulich, E. (1970). Arbeitszeit und Arbeitspausen. In A. Mayer, & B. Herwig (Hrsg.) Handbuch der Psychologie, Bd. 9: Betriebspsychologie (2. Aufl.) (S. 244-277) Göttingen: Hogrefe.
- [2] Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: A review. *Work & Stress*, 17(2), 123-137. doi: 10.1080/0267837031000155949
- [3] Wendsche, J., Wegge, J. & Obst, M. (2012). Kurzpausen puffern die Zunahme von Fehlbeanspruchungsfolgen bei steigendem Zeitdruck ab – die moderierende Wirkung der Erholungsfähigkeit. In Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V. (Hrsg.), *Gestaltung nachhaltiger Arbeitssysteme – Wege zur gesunden, effizienten und sicheren Arbeit* (S. 653-656). Dortmund: GfA-Press. [
- [4] Wendsche, J., & Lohmann-Haislah, A. (2018). Arbeitspausen gesundheits- und leistungsförderlich gestalten. Göttingen: Hogrefe.
- [5] Wegge, J., Wendsche, J., Kleinbeck, U. & Przygodda, M. (2012). Organisation von Fließarbeit und Gruppenarbeit. In S.