

# Produktiver mit Pomodoro

Um den inneren Schweinehund zu überwinden und in kleinen Schritten verlässlich voranzukommen

TIPP

Nimm dir eine neue Teilaufgabe vor und starte einen neuen „Pomodoro“.

- 0** Gliedere dein Lernprojekt in Teilaufgaben. Stelle für die Dauer des Arbeits- / Lernintervalls sicher, dass du absolut ungestört bist (Mail- und Chat-Programm stummschalten etc.).

Die Methode ist nach der tomatenförmigen (pomodoro: italienisch für Tomate) Küchenuhr benannt, die Francesco Cirillo für sich verwendet hat.



- 6** Mach 30 Minuten Pause nach vier „Pomodori“.

