WORKBOOK · METHODEN & WERKZEUGE

Pomodoro-Technik

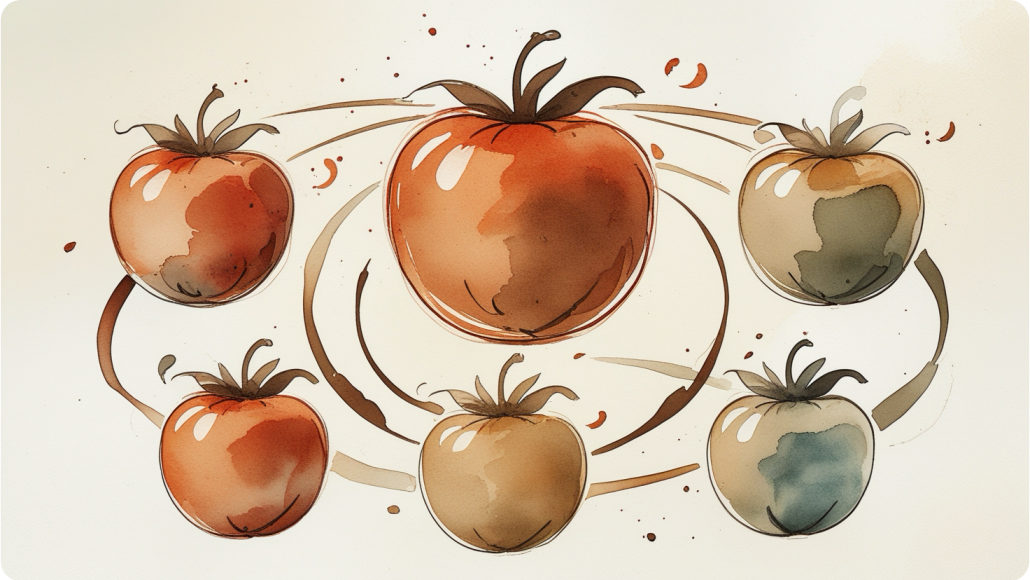
Begleitmaterial zum Buch **„Zeitlos Handeln“**

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Version 1.0 · 2026
© Matthias Leo Wegner · kavanara.de

Pomodoro-Technik

Überblick



Wir glauben, wir hätten ein Zeitproblem – dabei haben wir ein Aufmerksamkeitsproblem. Die Pomodoro-Technik, entwickelt von Francesco Cirillo und benannt nach seiner tomatenförmigen Küchenuhr, transformiert die endlose Masse an Arbeitszeit in handhabbare Einheiten: 25 Minuten volle Konzentration, 5 Minuten Pause, dann von vorn. Diese scheinbar banale Struktur wirkt, weil sie drei psychologische Hebel gleichzeitig nutzt: Sie reduziert die Angst vor der großen Aufgabe, erzeugt kleine Erfolgserlebnisse und macht den eigenen Zeitverbrauch schonungslos sichtbar.

Aspekt	Details
Ziel	Fokussiertes Arbeiten und bewusste Zeitnutzung
Weg	Aufgaben in 25-Minuten-Blöcke mit Pausen unterteilen
Alternative Methoden	Eisenhower-Methode, Time-Boxing, Getting Things Done
Dauer	25 Minuten pro Pomodoro
Teilnehmer	1 Person

Grundprinzip

Die Pomodoro-Technik transformiert Zeit in den „angstfreien Bereich" nutzbarer Potenziale. Statt vor einem ganzen Arbeitstag zu stehen, steht man nur vor 25 Minuten. Statt sich zu fragen, ob man den Report bis Freitag schafft, fragt man sich nur: Schaffe ich diesen einen Abschnitt in diesem einen Pomodoro?

Der Zyklus ist einfach: 25 Minuten Arbeit, 5 Minuten Pause – das ist ein Pomodoro. Nach vier Pomodoros folgt eine längere Pause von 15–30 Minuten. Während eines Pomodoros gilt: keine Ablenkungen, keine Unterbrechungen, volle Konzentration auf eine einzige Aufgabe. Aufkommende Gedanken werden kurz notiert und später bearbeitet.

Grenzen

Stärken	Grenzen
Sofort anwendbar, keine Vorbereitung nötig	Erfordert Disziplin bei Unterbrechungen
Erhöht Fokus und Konzentration messbar	Starre 25-Minuten-Blöcke passen nicht zu allen Aufgabentypen
Kleine Erfolge motivieren kontinuierlich	Im Großraumbüro schwer konsequent durchzuhalten
Macht realen Zeitverbrauch sichtbar	Flow-Zustände werden durch Timer unterbrochen

Vorgehensweise

Schritt 1: Aufgabe wählen

Wähle die zu erledigende Aufgabe. Bei großen Aufgaben: Zerlege sie in Teilschritte, die in ein bis zwei Pomodoros passen.

Schritt 2: Timer stellen

Stelle den Timer auf 25 Minuten. Physische Timer haben den Vorteil, dass sie kein Smartphone-Display beinhalten.

Schritt 3: Fokussiert arbeiten

Arbeite ausschließlich an dieser einen Aufgabe. Kein E-Mail-Check, kein Handy, keine „kurzen" Zwischengespräche. Wenn dir etwas einfällt, notiere es auf einem Zettel und arbeite weiter.

Schritt 4: Pomodoro abschließen

Wenn der Timer klingelt: Markiere den Pomodoro als erledigt. Egal, ob du fertig bist oder nicht – die Einheit zählt.

Schritt 5: Kurze Pause (5 Min.)

Steh auf, beweg dich, trink Wasser. Kein Bildschirm. Lass das Gehirn verarbeiten.

Schritt 6: Nach 4 Pomodoros – lange Pause (15–30 Min.)

Nach vier Zyklen machst du eine ausgiebige Pause. Das ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für nachhaltige Konzentration.

Tipps

Schätze zu Beginn des Tages, wie viele Pomodoros jede Aufgabe braucht. Protokolliere die tatsächlich erledigten Pomodoros. Der Vergleich zwischen Schätzung und Realität ist einer der größten Lerneffekte der Methode. Bei Bedarf die Intervalle anpassen (z.B. 50/10 für Aufgaben, die längere Eintauchphasen erfordern).

Übungen

Die Pomodoro-Woche

Arbeite eine komplette Arbeitswoche konsequent mit der Pomodoro-Technik. Protokolliere täglich: Wie viele Pomodoros waren geplant? Wie viele wurden tatsächlich geschafft? Was hat die meisten Unterbrechungen verursacht? Am Freitagnachmittag reflektierst du: Was hast du über dein eigenes Arbeitsverhalten gelernt?

Team-Pomodoro

Für Teamarbeit an einem gemeinsamen Problem: Alle starten gleichzeitig einen 25-Minuten-Block in Stillarbeit, danach 10 Minuten Austausch über die Ergebnisse. Dieser Rhythmus kombiniert die Vorteile konzentrierter Einzelarbeit mit kollektiver Intelligenz.

Quellen

- Cirillo, Francesco: The Pomodoro Technique, FC Garage 2006
- Newport, Cal: Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World, Grand Central Publishing 2016

Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.

KAVANARA
CONSULTING · TECHNICALS · SOLUTIONS

Mehr erfahren: **kavanara.de**