

# PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

## Zeitmanagement

# Der freundliche Kurzzeitwecker

Im Kern geht es darum, Arbeitsphasen und Pausen zu organisieren. Die absolute Konzentration und Fokussierung wird für eine definierte Zeit realisiert. Dabei hilft der freundliche Wecker.

Dafür bedient sich diese Zeitmanagement-Methode eines handelsüblichen Kurzzeitweckers. Der Wecker wird gestellt und solange bearbeitest du dann die eine Aufgabe intensiv. Kein Telefon, keine E-Mail, keine Gesprächsangebot erhält deine Aufmerksamkeit. Wenn die geplante Zeit vorbei ist, schellt der Wecker und lädt zur kurzen Pause ein. Dann wird die nächste Arbeitsphase eingeläutet.

25 Minuten sind ideal, meint der Erfinder der Methode, Francesco Cirillo. 25 Minuten sind lang genug, um Resultate zu erzielen. 25 Minuten sind kurz genug, um sich innerlich gegen Unterbrechungen zu wehren. Und weil der Italiener zufällig einen Küchenwecker in Form einer Tomate fand, der tatsächlich nur maximal 25 Minuten Weckzeit hat, nannte er die Methode die „Pomodoro-Technik“ (italienisch für Tomate; [www.pomodoro-technique.com](http://www.pomodoro-technique.com)).

### So geht's:

1. Du legst die Aufgabe fest.
2. Du stellst den Kurzzeitwecker auf 25 Minuten.
3. Du bearbeitest die Aufgabe, bis der freundliche Wecker klingelt.
4. Du machst fünf Minuten Pause, ganz wie es dir gefällt (aufstehen, ein Glas Wasser trinken ...).
5. Zurück zu 1. und du startest die nächste Arbeitseinheit.



Unser freundlicher Wecker:  
knallrot, keine Tomate.

Wer vier Arbeitsphasen konzentriert geschafft hat, belohnt sich mit einer Pause von 15 – 30 Minuten und wird in der Regel voller Stolz zurückblicken auf das Geleistete!

**Tipp:** Bestimmt gehen dir zwischendurch auch andere Dinge durch den Kopf, die wichtig sind. Dafür Stift und Zettel bereitlegen und die Einfälle notieren und in einer späteren Arbeitsphase bearbeiten. Du bleibst an deiner ursprünglichen Aufgabe dran!

### Weitere Pluspunkte zum Zeitmanagement:

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.1.pluspunkt\\_first\\_things\\_first.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.1.pluspunkt_first_things_first.pdf)

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.2.pluspunkt\\_das-eisenhower-prinzip\\_wissen-was.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.2.pluspunkt_das-eisenhower-prinzip_wissen-was.pdf)

[http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.12.pluspunkt\\_225\\_persoенliche-zeitfresser.pdf](http://parteischule-wiki.spd.de/media/pluspunkte:c1.12.pluspunkt_225_persoенliche-zeitfresser.pdf)

Über 200 „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <http://parteischule-wiki.spd.de>.