

Logbuch für die Pomodoro-Technik



Das Logbuch dient deinem Self-Monitoring und unterstützt dich bei deiner Zeitplanung. Schau bspw. wie viele Pomodori du für eine bestimmte Aufgabe benötigst hast? So bekommst du ein Gefühl dafür, wie viel Zeit du für Aufgaben dieser Art benötigst und kannst dementsprechend planen.

Schau in regelmäßigen Abständen in dein Logbuch: Welche Störungen tauchen immer wieder auf? Welche sind vermeidbar? So kannst du nach und nach deine Arbeitszeit noch effektiver gestalten.

Durchführung

- Notiere deine Aufgaben im Logbuch.
- Starte das Pomodoro. Stelle dazu deinen Timer auf die Zeit, die du vorher festgelegt hast.
- Bearbeite deine Aufgabe konzentriert und ohne Unterbrechung.
- Notiere jede Störung in deinem Logbuch mit einem Apostroph (') für interne (Bspw.: Du kochst dir einen Tee oder checkst deine Mails) und einen Gedankenstrich (-) für externe Störungen (Bspw.: du erhältst einen Anruf). Alles, was dir durch den Kopf geht, dich ablenkt, aber nichts mit deiner eigentlichen Aufgabe zu tun hat, kannst du auch auf einem Zettel, einem so genannten Ablenkungspapier festhalten. Diese Dinge kannst du so später weiterverfolgen oder zu weiteren Pomodori bündeln.
- Bearbeite auch im Falle einer Störung das Pomodoro komplett zu Ende.
- Wenn der Timer klingelt, halte deinen Erfolg im Logbuch fest und stelle den Timer auf deine Pausenzeit. In der Pause kannst du machen, was du willst. Entspann dich, hol dir was zu trinken, streck dich aus. Die Pause sollte deiner Erholung dienen und dir neue Energie und Konzentration geben.
- Wiederhole das Ganze, bis du dein gewünschtes Tagespensum erfüllt hast. Arbeite dabei aber nicht länger als 7-8 Stunden pro Tag (inkl. Pausen).

Logbuch für die Pomodoro-Technik



Die Logbuch-Vorlage

Done?	To-Do's	Störungen?	Was geschafft?	Anmerkungen
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				



Literatur

Cirillo, F. (2018). *The Pomodoro Technique. The Life-Changing Time-Management System*. Virgin Books.

Nöteberg, S. (2011). *Die Pomodoro-Technik in der Praxis: Der einfache Weg, mehr in kürzerer Zeit zu erledigen*. dpunkt.