



www.th-koeln.de/studitools

Effizientes Lernen - durch feste Lernzeiten und Pausen

Heutzutage fällt es uns durch zahlreicher Ablenkungen immer schwerer uns zu konzentrieren. Die Pomodoro-Technik hilft uns dabei wieder längerfristig konzentriert an einer Aufgabe zu arbeiten. Sie kann vor allem beim Lernen, Lesen und Schreiben zu mehr Effektivität führen. Die Pomodoro Technik empfiehlt eine Lernzeit von 25 Minuten mit einer anschließenden 5-Minuten-Pause. Diese Einheit von 25 plus 5 Minuten wird Pomodori genannt.

Die Anwendung erfolgt in folgenden Schritten:

1. Bevor Sie mit dem Lernen anfangen, erstellen Sie eine **kurze Liste** verschiedener Erledigungen für den Tag.
2. Anschließend stellen Sie sich den Wecker auf **25 Minuten** und beginnen mit der **Lernphase**. Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf eine Aufgabe und versprechen sich Folgendes: „Ich werde mich 25 Minuten nur mit dieser Aufgabe beschäftigen und mich durch nichts unterbrechen lassen!“.
3. Beenden Sie die Arbeit sofort, wenn es nach 25 Minuten klingelt. Dann haken Sie alle Erledigungen ab die Sie geschafft haben und machen eine **5-Minuten-Pause**. In dieser Zeit machen Sie etwas was nichts mit der Arbeit zu tun hat. Trinken Sie einen Kaffee, vertreten Sie sich die Beine oder entspannen Sie sich.
4. Danach wird mit dem gleichen Schema weitergearbeitet. Nach **vier Pomodori-Einheiten** genießen Sie eine **30-Minuten-Pause**.
5. Für die Anwendung der Technik empfiehlt es sich nur einen **Stift und Papier** zu nutzen, um weitere Ablenkungen auszuschalten.

Was Sie innerhalb der Lernphasen beachten müssen:

- Innerhalb der Lernintervalle sollten Sie Ihr **Handy auf Flugmodus** schalten.
- Für die Beantwortung von Nachrichten, Emails oder Anrufen sollten Sie sich **feste Zeiten** einplanen.
- Sorgen Sie für eine **ruhige Atmosphäre** und sagen Sie Ihren Kommilitonen, Freunden oder auch Mitbewohnern, dass Sie nicht gestört werden möchten.

Die festgelegten 25 Minuten sind nur ein Richtwert und müssen nicht strikt eingehalten werden. Wenn Sie sich nicht gut konzentrieren können, dann deutet dies daraufhin, dass Sie die Länge der Arbeitszeit verkürzen sollten. Sie können auch mit einem 15-Minuten- oder 20-Minuten-Intervall lernen. Je länger Sie sich am Stück konzentrieren können, umso bessere Ergebnisse werden Sie langfristig erzielen.

Tipp:

Die ersten zwei Wochen sollten Sie mit 25-Minuten-Intervallen anfangen. Im Anschluss können Sie dann ggf. die Arbeitszeit kürzen oder verlängern, damit Sie einen guten Rhythmus finden.

Holen Sie sich den Pomodoro-Timer als App auf Ihr Smartphone oder PC:

IPhone: Flat Tomato
Android: Clockwork Tomato
PC: <http://tomighty.org/>