

Viel zu tun - wenig Lust ?

Du musst deine Aufgaben in kleinere Häppchen aufteilen

25 min ○ Teil 1
25 min ○ Teil 2
25 min ○ Teil 3
25 min ○ Teil 4

Stell den Timer auf 25 min und arbeite ohne Ablenkung

Streiche durch, was du schon geschafft hast und mache Pause

usw.

Pause

30 min

Teil 1

25 min

Teil 4

25 min

Pause

5 min

Pause

5 min



Teil 2

25 min

Teil 3

25 min

Pause

5 min

Diese sog. Pomodoro-Technik hat sich Francesco Cirillo als Student in den 1980er Jahren ausgedacht.