

## 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 3** 25 min

**Pause** 5 min

**Pause** 5 min

**Teil 2** 25 min



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