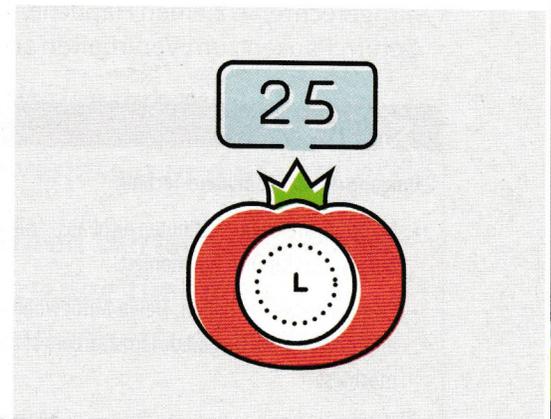


# Effizient lernen mit der Pomodoro-Technik

Als Auszubildender gibt es viel zu tun: Berufsschule, Aufgaben im Betrieb, Prüfungen vorbereiten – und dann noch die Freizeit, die nicht zu kurz kommen soll. Um all das unter einen Hut zu bekommen und trotzdem effizient zu lernen, kann Dir die Pomodoro-Technik helfen. Sie ist eine simple, aber äußerst effektive Methode, um Deine Lernzeit (und Arbeitszeit) optimal zu nutzen, Dich besser zu konzentrieren und Deine Aufgaben zu organisieren.

Von Daniela Gieseler



## Was ist die Pomodoro-Technik?

Bei der Pomodoro-Technik geht es darum, konzentriert in kurzen Zeitabschnitten zu arbeiten oder zu lernen. Ein „Pomodoro“ (italienisch für Tomate – benannt nach einem Küchentimer in Tomatenform) ist eine Arbeitseinheit von 25 Minuten, gefolgt von einer kurzen Pause von 5 Minuten. Nach vier Pomodori gibt es eine längere Pause von 15 - 30 Minuten. Durch diesen Rhythmus ermüden wir mental weniger schnell, das Gehirn bleibt aufnahmefähig für neuen Lernstoff und kann diesen besser verarbeiten.

## So kannst Du die Methode zum Lernen und Arbeiten einsetzen

Du brauchst nicht viel: einen Timer (kann auch auf Deinem Smartphone sein), Papier und Stift oder eine digitale Notizen-App. So setzt Du die Technik um:

1. **Plane Deinen Tag:** Schreibe alle Aufgaben bzw. Lerneinheiten auf, die Du heute erledigen möchtest. Sei realistisch und setze Prioritäten. Notiere Dir auch, wie viele Pomodori Du für jede Aufgabe/Lerneinheit einplanst bzw. brich Deine Lerneinheiten in so kleine Teile herunter, dass sie gut in eine Pomodoro hineinpassen.
2. **Starte mit der ersten Pomodoro:** Stelle Deinen Timer auf 25 Minuten und beginne konzentriert zu

arbeiten. Vermeide jede Ablenkung – keine Nachrichten, keine sozialen Medien, kein Multitasking (das Handy am besten in den Flugmodus stellen).

3. **Pause machen:** Nach 25 Minuten hast Du Dir eine kurze Pause von 5 Minuten verdient. Steh auf, streck Dich oder trink etwas – Hauptsache, Du schaltest kurz ab.
4. **Weitermachen:** Wiederhole den Prozess. Nach vier Pomodori kannst Du eine längere Pause einlegen und neue Energie tanken.

## Welche Vorteile bietet die Pomodoro-Technik?

Die Pomodoro-Technik ist besonders geeignet, wenn Du viele verschiedene Aufgaben jonglieren musst, aber auch, wenn Du Dich schlecht motivieren kannst. Ein Lernblock von 2 Stunden liegt wie ein Berg vor einem, aber eine Lerneinheit von 25 Minuten klingt machbar. Hier die Vorteile im Überblick:

- Du lernst und arbeitest fokussiert – Ablenkungen werden vermieden, dadurch kannst Du konzentrierter bei der Sache bleiben.
- Du lernst realistisch einzuschätzen, wie lange Du für eine Aufgabe brauchst.

- ▶ Große Aufgaben kannst Du in kleinere, überschaubare Abschnitte zerlegen, das wirkt weniger „beängstigend“ und man fängt eher damit an.
- ▶ Die regelmäßigen Pausen wirken wie kleine Belohnungen und geben Dir Schwung für den nächsten Abschnitt. Außerdem unterstützen sie Dich dabei, gehirngerechter in kleinen Häppchen zu lernen und dem Gehirn Pausen zum Verarbeiten zu geben.



### Tipp

#### Umgang mit der Pomodoro-Technik

- ▶ Manchmal reichen 25 Minuten nicht aus – oder sie sind zu lang. Finde heraus, was für Dich funktioniert.
- ▶ Eventuell kann es helfen, Deine Mitbewohner/Kollegen darüber zu informieren, dass Du gerade lernst/arbeitest und nicht gestört werden möchtest
- ▶ Halte fest, wie viele Pomodori Du geschafft hast und welche Aufgaben erledigt wurden. Das motiviert und zeigt Dir, wie produktiv Du warst.
- ▶ Nutze die Pausen sinnvoll: Kurze Bewegungseinheiten oder frische Luft helfen, Deinen Kopf freizubekommen.

### Beispiel

#### Einsatz der Pomodoro-Technik zum Lernen:

Aufgabe: Du musst ein Kapitel aus Deinem Berufsschulbuch durcharbeiten:

- ▶ **Pomodoro 1:** Lies den Text und markiere wichtige Passagen.
- ▶ **Pomodoro 2:** Fasse die markierten Inhalte in eigenen Worten zusammen.
- ▶ **Pomodoro 3:** Erstelle Lernkarten oder eine Mindmap basierend auf Deiner Zusammenfassung.
- ▶ **Pomodoro 4:** Wiederhole die Stichpunkte laut, um sie Dir einzuprägen.

Nach vier Pomodori gönnst Du Dir eine längere Pause. Wenn nötig kannst Du den Ablauf für ein weiteres Kapitel wiederholen.

### Beispiel

#### Einsatz der Pomodoro-Technik im Büro:

Aufgabe: Du musst eine Präsentation für ein Azubi-Projekt vorbereiten.

- ▶ **Pomodoro 1:** Brainstürme die wichtigsten Inhalte und skizziere eine Struktur.
- ▶ **Pomodoro 2:** Beginne mit der Erstellung der Folien, z. B. das Deckblatt und die Einleitung.
- ▶ **Pomodoro 3:** Gestalte die Kernthemen-Folien mit Text und Grafiken.
- ▶ **Pomodoro 4:** Probiere, die Präsentation laut durchzugehen und Anmerkungen zu verbessern.

Gönn Dir eine längere Pause, danach kannst Du noch den Feinschliff an den Folien vornehmen und die Präsentation weiter üben.

### Fazit: Einfach ausprobieren

Die Pomodoro-Technik ist ein einfacher, aber wirkungsvoller Ansatz, um Dich zu organisieren und besser zu lernen. Sie bringt Struktur in Deinen Alltag und sorgt dafür, dass Du fokussiert bleibst, ohne Dich auszubrennen. Und als Bonus lernst Du gehirngerechter und mit mehr Motivation. Egal ob mit manuellem Küchentimer oder mit einer modernen App: Probiere die Pomodoro-Technik unbedingt aus!



### Info

Daniela Gieseler (staatlich geprüfte Betriebswirtin) ist Inhaberin von *AzubiScout*. Sie berät als Ausbildungsexpertin gemeinsam mit ihrem Team rund um das Thema Ausbildung und hält Vorträge und Workshops, Inhouse oder an der eigenen Akademie für Ausbildung. 2020 erschien zudem ihr Fachbuch „*So geht Ausbildung heute*“. Infos: [www.AzubiScout.com](http://www.AzubiScout.com) Eines ihrer Lieblingsthemen ist dabei das Zeit- und Selbstmanagement, ohne das sie oftmals aufgeschmissen wäre. Seminare dazu gibt es ebenfalls bei *AzubiScout* und viele weiterführende Artikel zu dem Thema finden sich im kostenlosen Blog auf [www.AzubiScout.com/Blog](http://www.AzubiScout.com/Blog)