

# Pomodoro-Technik: Der 25-Minuten-Zauber gegen das Aufschieben

## So erledigen Sie Aufgaben im Arbeitsalltag mit mehr Effizienz

„Ich mach das später!“ Hilfe, leiden Sie etwa an Aufschieberitis? Der wissenschaftliche Fachbegriff dafür ist Prokrastination. Egal, ob es die wöchentliche To-do-Liste oder die Tagesordnung für die Betriebsratssitzung ist: Manchmal schieben wir Dinge so lange vor uns her, bis der Druck uns schließlich einholt. Doch was, wenn es eine Technik gäbe, mit der man fokussierter arbeiten und gleichzeitig Pausen genießen kann? Willkommen in der Welt der Pomodoro-Technik!



Redaktion

Stand: 3.3.2025

Lesezeit: 02:30 min



### Was ist die Pomodoro-Technik?

Auch wenn wir bei Pomodoro an Spaghetti mit Tomatensoße denken, hat diese Technik nichts mit der italienischen Küche zu tun. Fast nicht! Die Pomodoro-Technik wurde in den 1980er-Jahren von Francesco Cirillo erfunden, der zufällig eine tomatenförmige Küchenuhr besaß.

Francesco Cirillo war ein italienischer Student, der Probleme hatte, sich auf sein Studium zu konzentrieren. Um produktiver zu werden, experimentierte er mit verschiedenen Zeitmanagement-Methoden. Eines Tages griff er zu einer tomatenförmigen Küchenuhr (Pomodoro ist italienisch für Tomate), um seine Arbeit in feste Zeitblöcke zu unterteilen.

Er stellte fest, dass er mit kurzen, klar definierten Arbeitsphasen von 25 Minuten, gefolgt von kleinen Pausen, viel fokussierter war. Die Technik war geboren und wurde nach der Form der Uhr benannt.

Cirillo entwickelte daraufhin eine Methode, die nicht nur für Studenten, sondern auch für Berufstätige, Kreative und sogar Teams nützlich ist. Die Idee dahinter ist simpel: Zeit wird in fokussierte Arbeitsintervalle (Pomodori) und regelmäßige Pausen aufgeteilt. So bleibt man konzentriert, ohne auszubrennen.

---

## *25 Minuten konzentrierter Arbeit – keine Ablenkungen, kein Multitasking.*

---

### **Woraus besteht ein Zeitintervall – ein Pomodori?**

Ein Pomodori besteht aus:

- 25 Minuten konzentrierter Arbeit – keine Ablenkungen, kein Multitasking.
- 5 Minuten Pause – schnappen Sie sich einen Kaffee, strecken Sie sich aus oder blicken Sie in die Weite.

Nach vier Pomodori gönnen Sie sich eine längere Pause von 15–30 Minuten.

### **Doch wie funktioniert diese Technik – und warum ist sie so effektiv?**

Die Pomodoro-Technik ist wie ein Personal-Coach für Ihren Arbeitsalltag. Sie schafft eine klare Struktur, indem sie jeden Anwender 25 Minuten lang zwingt, sich ausschließlich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. E-Mails, Chats oder Handy-Benachrichtigungen? Fehlanzeige! Die haben in dieser Zeit Sendepause. Es ist fast so, als würde die Technik zu Ihnen sagen: "Nur noch dieses eine Pomodori-Einheit, dann gibt's eine kleine Auszeit!" Und genau das ist der Trick!

Nach jedem konzentrierten Arbeitseinsatz wartet eine kleine Belohnung auf Sie – sei es ein entspannter Blick aus dem Fenster, ein leckerer Latte oder ein Mini-Spaziergang durch den Flur. Das Beste? Die regelmäßigen Pausen sind wie kleine mentale Erfrischungen, die Ihre Konzentration länger aufrechterhalten. Statt sich erschöpft durch den Tag zu schleppen, bleiben Sie fokussiert.

---

*Entscheiden Sie sich für die Pomodoro-Technik, dann sind nur 5 Schritte nötig, um effizienter an Ihr Arbeitsziel zu kommen.*

---

## So setzen Sie die Pomodoro-Technik um!

Entscheiden Sie sich für die Pomodoro-Technik, dann sind nur 5 Schritte nötig, um effizienter an Ihr Arbeitsziel zu kommen:

1. **Aufgabe wählen:** Entscheiden Sie, was in den nächsten 25 Minuten erledigt werden muss.
2. **Timer starten:** Ob Küchenuhr, Handy-App oder digitaler Timer – starten Sie die Zeit.
3. **Fokussieren:** Arbeiten Sie an der Aufgabe, ohne sich ablenken zu lassen. (E-Mails, Anrufe usw. – alles muss warten!)
4. **Pause machen:** Nach 25 Minuten – Verschnaufen und Füße hochlegen oder besser für Schreibtischtäter – kurz durch den Flur gehen.
5. **Wiederholen:** Nach vier Pomodori gönnen Sie sich eine längere Pause.

## Nützliche Tools für die Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik kann mit einfachen Mittel auch digital unterstützt werden:

- TomatoTimer: Dieser minimalistische, kostenlose Online-Timer ist sehr benutzerfreundlich und erlaubt es, einige Einstellungen wie Ton, Lautstärke, Pomodoro-Länge und Pausenzeiten vorzunehmen.
- Pomodoro Tracker: Ein Timer, der auch als Webanwendung funktioniert und für den Sie keine App zu installieren müssen.
- Focus To-do: Die Anwendung ist auf dem Handy, Tablet, Desktop und als Chrome-Erweiterung verfügbar. Mit praktischer Aufgabenverwaltung!
- Microsoft To-do: Kombinieren Sie einfach die **To-do-Liste mit Pomodoro-Zeitblöcken**.

---

*So genial die Pomodoro-Technik auch ist, sie passt nicht zu jeder Aufgabe – und auch nicht zu jedem Menschen.*

---

## Nicht jede Tomate passt in jedes Rezept

So genial die Pomodoro-Technik auch ist, sie passt nicht zu jeder Aufgabe – und auch nicht zu jedem Menschen. Vor der Anwendung sollte jeder prüfen, ob eine Aufgabe wirklich nach 25 Minuten unterbrochen werden kann. Manche Arbeiten verlangen einfach mehr Konzentration am Stück – oder eine Pause erst nach dem großen "Aha-Moment".

Auch der eigene Arbeitsstil spielt eine Rolle. Für diejenigen, die sowieso schon organisiert arbeiten, ist Pomodoro ein Heimspiel. Wer aber ständig Multitasking betreibt und sich von der kleinsten Handy-Benachrichtigung verführen lässt, wird etwas mehr Disziplin aufbringen müssen. Und Achtung: Die Technik allein ist kein Zaubertrick. Es braucht vorher eine klare Priorisierung der Aufgaben!

## **Fazit: Zeitmanagement leicht gemacht**

Die Pomodoro-Technik ist einfach, effektiv und alltagstauglich – perfekt für alle, die den inneren Schweinehund überlisten wollen. Und wer weiß? Vielleicht schaffen Sie es ja, das nächste Team-Meeting oder Ihre nächste Betriebsratssitzung in Pomodori-Einheiten zu strukturieren. Natürlich mit Pausen als Belohnung!

## **Kontakt zur Redaktion**

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

[redaktion-dbr@ifb.de](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)

**Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG    © 2025**