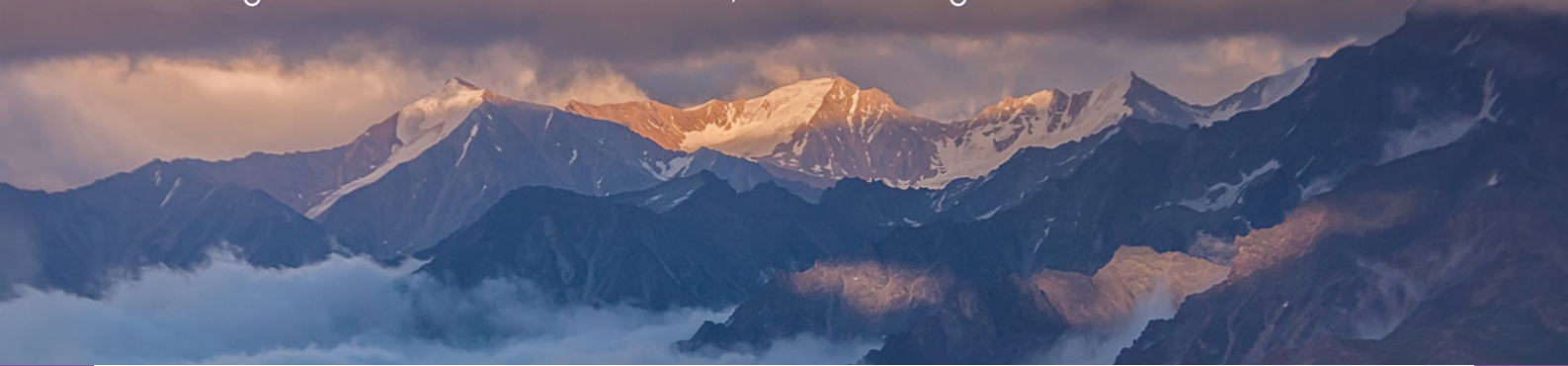


"Die einzige schlechte Meditation ist die, die Du nicht gemacht hast."



POMODORO TECHNIK

Eine Technik, für produktives Arbeiten, mit der Du motiviert bleibst und weniger ermüdest. Du planst Sessions, in denen Du konzentriert nur das machst, was Du Dir vornimmst - danach machst Du eine kurze Pause.

Ablauf:

1. Aufgabe schriftlich formulieren
2. Timer auf 25 Minuten stellen
3. arbeiten bis der timer klingelt
4. kurze Pause (5 Minuten)

nach jeweils vier Zeitblöcken eine längere Pause machen (15-20 Minuten)

Aufgabe	Pomodoro Sessions	Erledigt
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>
_____	○○○○ ○○○○ ○○○○ ○○○○	<input type="radio"/>