

Die Pomodorotechnik

(von Christoph Baudson)

Multitasking scheint aus der heutigen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken, die Informationsflut bricht aus unzähligen Kanälen über uns herein. Wer hat sich nicht schon einmal beim Jonglieren mit verschiedensten Projekten oder obsessiven E-Mail-Abrufen ertappt? Es existieren jedoch zahlreiche Studien, die belegen, dass Multitasking nicht zu besseren Ergebnissen führt als das sequentielle Ausführen einzelner Tätigkeiten, das Unitasking.

Ähnlich wie bei einem Computerprozessor ist Multitasking eine Illusion, handelt es sich doch tatsächlich um kurze Unitaskingabschnitte, zwischen denen man munter hin und her wechselt. Doch diese Kontextwechsel strapazieren das Hirn, so dass sich laut Forschungsergebnissen [1] Fehler häufen und man letztendlich trotz der gefühlten Geschäftigkeit in der Regel weniger produktiv arbeitet.

Eine Küchenuhr in Form einer Tomate

Doch es gibt Wege, fokussiert zu arbeiten und trotzdem dem Anspruch gerecht zu werden, verfügbar zu sein. Ein Ansatz ist die „Pomodorotechnik“ von Francesco Cirillo. Als Student plagte ihn die Ergebnislosigkeit seiner von Prokrastination geprägten Lernsitzen. Abhilfe schaffte eine Küchenuhr in Form der namensgebenden Tomate, mit der er sich zu wenigen Minuten langen Fokuseinheiten zwang.

Mit der Zeit verfeinerte er die Methode und definierte schließlich 25 Minuten als optimale Länge für eine Fokuseinheit, die er eben „Pomodoro“ nannte. Sie ist unteilbar, es gibt keine halben Pomodori: Wird man unterbrochen, ist eine neue Fokuseinheit anzufangen. Nach jedem Pomodoro sieht die Methode eine Pause von etwa fünf Minuten vor, und alle vier Pomodori eine längere Unterbrechung von etwa einer Viertelstunde. Dabei soll es sich um eine wirkliche Pause handeln, also eher Bewegung oder Small Talk statt E-Mail-Prüfung oder Internetsurfen.

Cirillo empfiehlt das morgendliche Anlegen einer To-Do-Liste, die während der einzelnen Pomodori abgearbeitet wird. Dabei ist nicht der Abschluss eines Tasks, sondern schon das fokussierte Arbeiten während eines Pomodoro als Erfolg zu werten. Zehn bis zwölf erfolgreiche Pomodori pro Tag sollen es laut Cirillo schon sein, was sich nicht spektakulär anhört, aber überraschenderweise anfangs kaum zu realisieren ist.

Auch wenn das Konzept zuerst einmal recht banal klingt, liegt der Pomodorotechnik doch ein gänzlich anderes Verständnis von Zeit zugrunde: In der westlichen Welt oft als absolut und linear angesehen (man denke nur an den Begriff "Zeitachse"), suggeriert diese Interpretation, dass uns die Zeit entgleitet und davonläuft, was in Ohnmacht und Resignation mündet, oder in der vielzitierten Entschuldigung „ich habe keine Zeit“.

Im Gegensatz dazu veranschaulicht die Pomodorotechnik Zeit als Folge von Ereignissen. Der Clou dabei ist, dass die Zeit nun nicht mehr unabhängig von uns existiert, sondern

wir über Ereignisse einen direkten Einfluss nehmen können, so dass man das Gefühl hat, die Zeit zu kontrollieren, und nicht, von ihr kontrolliert zu werden.

Genauso ist das Aufziehen des tomatenförmigen Zeitmessers kein notwendiges Übel, sondern eine wesentliche Konzentrationshilfe: Ähnlich schnüren Fußballer beispielsweise zuerst den linken und dann den rechten Schuh, nicht aus Aberglauben, sondern um die Aufmerksamkeit auf das kommende Ereignis zu richten und ungewollte Ablenkung zu vermeiden. Deswegen sollte man auch wirklich zur Küchenuhr und nicht zu einer Softwarelösungen greifen.

Die offizielle Webseite [2] bietet zahlreiche Hilfsmittel zur erfolgreichen Anwendung der Pomodoro-Technik; am erwähnenswertesten ist dabei wohl ein umfangreiches aber kostenloses E-Book, in dem die Technik detailliert erklärt wird.

[1] <http://www.psychologytoday.com/blog/brain-sense/200908/the-madness-multitasking>

[2] <http://www.pomodoro-technique.com>

(Bild: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/34/Il_pomodoro.jpg, Creative Commons Lizenz)

(Christoph Baudson wendet die Pomodoro-Technik selbst seit einiger Zeit an und würde sich freuen, von Ihren Erfahrungen zu hören.)