



## Pausen planen mit der Pomodoro-Technik

Mal ehrlich: Wie lange können Sie sich beim Lernen konzentrieren, bevor Sie merken, dass Sie einen Satz zum dritten Mal lesen oder sich ständig verrechnen? 15 oder 20 Minuten? Unser Gehirn hat je nach Komplexität und Gewohnheit einer Aufgabe ein Konzentrationspotential von 20 bis 30 Minuten. Danach ist es erst einmal „satt“, wir werden unkonzentriert oder machen kleine Fehler.

Das ist ein Zeichen dafür, dass es Zeit ist, eine kurze Pause zu machen. Beim Lernen planen wir diese aber leider selten bewusst ein, weil wir nie gelernt haben, dass sie unserem Gehirn beim Verdauen von Informationen helfen. Um Pausen bewusst einzuplanen können Sie die Pomodoro-Technik einsetzen. Und so geht's:

Schritt 1: Definieren Sie eine Lernaufgabe für sich, z.B. Altklausur bearbeiten oder Vorlesungsfolien zusammenfassen.

Schritt 2: Stellen Sie einen Wecker/Timer auf 20-25 Minuten ein.

Schritt 3: Arbeiten Sie 20-25 Minuten.

Schritt 4: Machen Sie 5-10 Minuten Pause: Schnappen Sie frische Luft, holen Sie sich ein neues Getränk oder dehnen Sie einfach mal Ihren Nacken.

Schritt 5: Wiederholen Sie Schritt 3 und 4 insgesamt 4 Mal. Danach machen Sie eine längere Pause von etwa 30 Minuten. Verlassen Sie in dieser größeren Pause möglichst den Raum, in dem Sie lernen, gehen Sie eine Runde um den Block oder essen Sie eine Kleinigkeit.

Der Vorteil dieser kleineren Einheiten ist, dass es weniger Überwindung kostet, sich an den Schreibtisch zu setzen als zu denken „Jetzt lerne ich drei Stunden.“ und sich daher schneller ein Erfolgserlebnis einstellt.