

# POMODORO-TECHNIK

Zeit-  
management



Aufgaben(-teile) notieren



Timer/Wecker auf 25 Minuten stellen



Konzentriert arbeiten



Erledigte Aufgaben abhaken



5 Minuten Pause machen

Nach 4 Pomodori-Einheiten gibt's 30 Minuten Pause!  
Und dann geht es wieder von vorne los.