

Lerneinheiten mit kleinen Pausen

Wir haben Ihnen in Anlehnung an die Pomodoro Technik von Francesco Cirillo unterschiedliche Modelle zusammengestellt, die von Studierenden als hilfreich empfunden werden. Probieren Sie aus welcher Rhythmus für Sie am besten passt.

1. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
2. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
3. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
4. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
Größere Pause	20 bis 30 Minuten Pause

Tabelle 1 Variante 1

Um das Belohnungssystem anzuregen, weil Sie die 25 Minuten geschafft haben, gibt es folgende Herangehensweise:

1. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
2. 25 Minuten Arbeiten	10 Minuten Pause
3. 25 Minuten Arbeiten	15 Minuten Pause
1. 25 Minuten Arbeiten	5 Minuten Pause
2. 25 Minuten Arbeiten	10 Minuten Pause
3. 25 Minuten Arbeiten	15 Minuten Pause
Größere Pause	20 bis 30 Minuten

Tabelle 2 Variante 2

Falls Sie in den 25 Minuten Arbeitszeit 25 Minuten aus dem Fenster gucken – machen Sie trotzdem 5 Minuten Pause!

Falls Sie in den 25 Minuten Arbeitszeit durcharbeiten und eigentlich gar keine Pause machen wollen – machen Sie trotzdem 5 Minuten Pause!

In den **Pausen** können Sie auf Ihr Handy gucken, eine kurze E-Mail schreiben, aufstehen und den Raum verlassen, Stretch Übungen machen, die Treppe hoch und runter laufen, zeichnen, sitzen und atmen ... Gucken Sie was Ihnen hilft einmal kurz zu entspannen. 5 Minuten sind meist sehr schnell um, machen Sie nicht zu viel.

Was bringen die Lerneinheiten?

- ✓ Die Hürde ist nicht so groß – Sie müssen nur 25 Minuten etwas machen und haben dann den ersten Teil schon geschafft.
- ✓ Sie können bewusster gucken, was Sie in der Arbeitszeit machen und falls Sie mit den Gedanken abschweifen gibt es nach 25 Minuten die Chance einen neuen Versuch zu starten.
- ✓ Durch die Pause bekommen Sie kurz einen Abstand zum Inhalt, das Gehirn kann pausieren und Sie können effektiver (weiter) lernen.
- ✓ Sie geben Ihrem Tag eine Struktur und Ihre Arbeitszeit ist zeitlich begrenzt.

Tipp: Nehmen Sie sich nicht zu viel vor! Manchmal reicht schon eine Einheit, d.h. 3x oder 4x 25 Minuten (je nachdem welche Variante Sie machen wollen). Sie können auch eine Einheit am Morgen und eine am Nachmittag machen. Danach haben Sie Zeit für andere Dinge.