

Ziele erreichen: Wer nicht zielt, trifft auch nix!

Aber gar nichts zu erreichen, ist ja auch frustrierend. Ziele sind starke Wegweiser. **Accomplishment**, also Ziele erreichen und Erfolge erleben, ist für mich eine der fünf wichtigsten Säulen im Positive Leadership. Hilfreich beim Erreichen von Zielen ist die Pomodoro-Technik.

#WASERREICHENMACHTSPASS

#ZIELEERREICHEN

#ZIELE

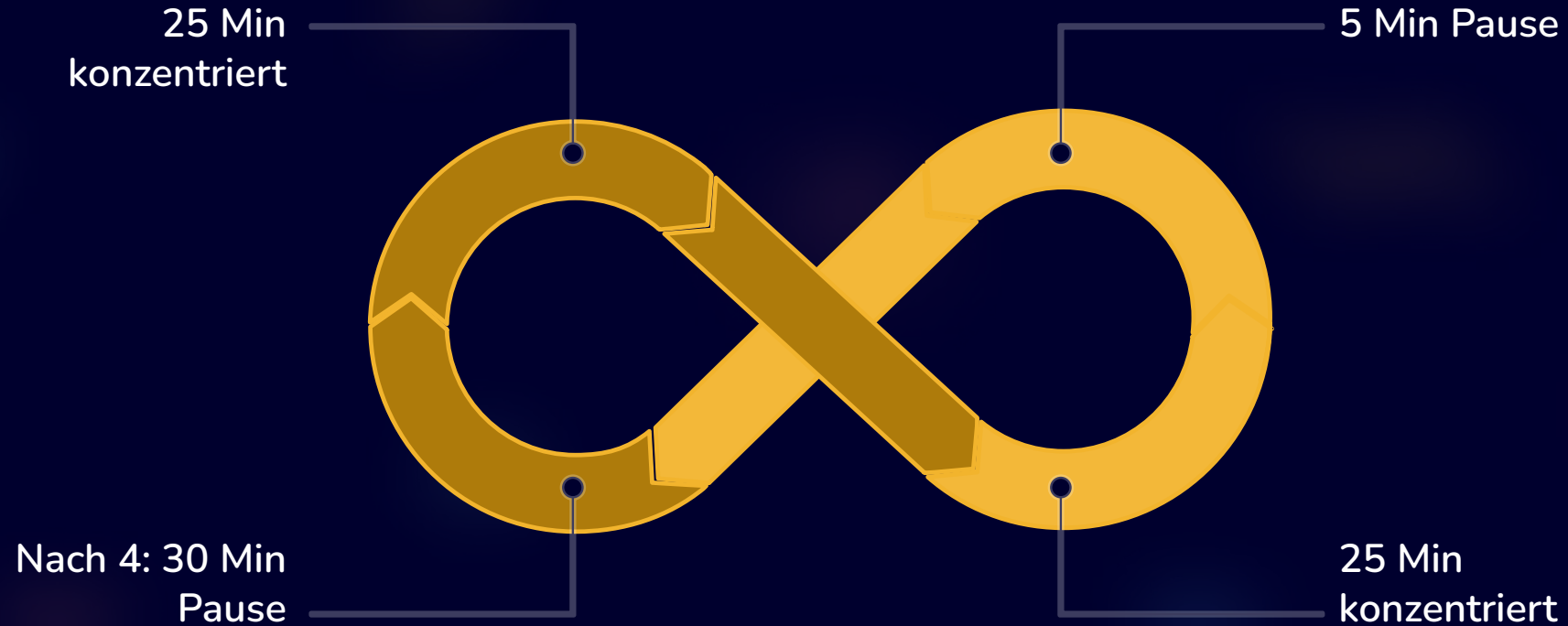
Ziele leicht erreichen mit der Pomodoro-Technik

Der Italiener **Francesco Cirillo** gehörte während seines Studiums offenbar nicht zu den Diszipliniertesten. Weil er so gern herumtrödelte und nie das geschafft hat, was er sich vorgenommen hat, fasste er einen Entschluss.

Er arbeitete immer für **25 Minuten konzentriert und ohne Unterbrechung** an einer Sache, machte dann **fünf Minuten Pause**, um dann wieder für 25 Minuten zu arbeiten.

Die Zeit stoppte er mit einem Küchenwecker in Form einer Tomate. Tomate – auf italienisch: **Pomodoro** – deshalb heißt die Technik **Pomodoro-Technik**.

So funktioniert die Pomodoro-Technik



Die Technik ist denkbar einfach: Konzentrierte Arbeitseinheiten wechseln sich mit kurzen Pausen ab – und nach vier Einheiten folgt eine wohlverdiente längere Auszeit.

Die Pomodoro-Einheit im Überblick

25

Minuten Arbeit

Konzentriert und ohne
Unterbrechung an einer
einzigen Aufgabe

5

Minuten Pause

Kurze Erholungsphase nach
jeder Pomodoro-Einheit

4

Pomodori

Nach vier Einheiten folgt
eine längere Pause

30+

Minuten lange Pause

Mindestens 30 Minuten
Erholung nach vier Pomodori

✓ PJB Ziel-Hack Nummer 01

Eine Aufgabe – keine Ablenkung

Ganz wichtig ist, dass man sich während einer Pomodoro (also für die Dauer von **25 Minuten**) immer nur **einer einzigen Aufgabe** und nicht unterschiedlichen Dingen widmet.

- 📌 Fokus ist der Schlüssel: Eine Pomodoro = eine Aufgabe. Kein Multitasking, keine Ablenkungen, kein Springen zwischen Themen.

✓ PJB Ziel-Hack Nummer 02

Große Aufgaben aufteilen

Große Aufgaben sollte man in **mehrere Pomodori unterteilen**. So werden selbst komplexe Projekte handhabbar und überschaubar.

Längere Pause einplanen

Und nach insgesamt **vier Pomodori** steht eine längere Pause von **mindestens 30 Minuten** auf dem Plan.

- Große Aufgabe → mehrere Pomodori
- 4 Pomodori absolviert → 30 Min. Pause



✓ PJB Ziel-Hack Nummer 03

Wenn Ihr Euer Ziel erreicht habt, dann ist es wichtig, dieses **Momentum bewusst wahrzunehmen**. Ziele setzen und seien sie noch so klein und danach feiern, dass man das Ziel erreicht hat.

„Ich habe alle Stärken und Fähigkeiten, die ich brauche, um etwas erreichen zu können.“

Das hat was mit **Selbstwirksamkeit** zu tun.

Selbstwirksamkeit: Feiern als Erfolgsstrategie

① Ziel setzen – auch kleine Ziele zählen

Jedes Ziel, egal wie klein, ist ein Wegweiser und verdient Aufmerksamkeit.

② Ziel erreichen und bewusst wahrnehmen

Das Momentum des Erfolgs bewusst spüren und nicht sofort zum nächsten Punkt übergehen.

③ Feiern – und dann weitermachen

Den Erfolg aktiv feiern stärkt die Selbstwirksamkeit: „Ich kann das!“

Im Businesskontext: Raus aus dem Hamsterrad

✗ Das Hamsterrad

Nicht hinter dem laufenden Projekt noch **drei offene Projekte** herschleppen – denn dann entsteht das Hamsterrad.

- Mehrere Projekte gleichzeitig offen
- Kein klarer Abschluss
- Kein Erfolgsgefühl

✓ Der bessere Weg

Stattdessen **innehalten** und Projekte **laut vernehmbar offiziell abschließen**, feiern und dann mit dem nächsten weitermachen.

- Projekt bewusst abschließen
- Erfolg feiern
- Dann erst das nächste starten

Accomplishment: Eine der fünf Säulen im Positive Leadership

Accomplishment – also Ziele erreichen und Erfolge erleben – ist eine der fünf wichtigsten Säulen im Positive Leadership. Die Pomodoro-Technik ist ein kraftvolles Werkzeug, um genau das zu ermöglichen.

Pomodoro-Technik

25 Min. Fokus, 5 Min. Pause – einfach und wirkungsvoll

Hack #01

Eine Aufgabe pro Pomodoro – kein Multitasking

Hack #02

Große Aufgaben aufteilen, nach 4 Pomodori 30 Min. Pause

Hack #03

Ziele feiern, Selbstwirksamkeit stärken, dann weitermachen

#WASERREICHENMACHTSPASS

#ZIELEERREICHEN

#ZIELE