

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Kapitel 1 Eine Aufgabe pro Zeitabschnitt | 1 |
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich in der Bar</i> | 2 |
| Aller Anfang | 3 |
| Die Zeit im Bus | 4 |
| Der Tomaten-Küchenwecker | 5 |
| <i>Übung: Arbeiten in der Timebox</i> | 6 |
| Max, mein Urgroßvater | 7 |
| Warum die Pomodoro-Technik? | 8 |
| <i>Selbst-Check: Wie lange können Sie sich auf eine Arbeit konzentrieren?</i> . . . | 13 |
| | |
| Kapitel 2 Kontext | 15 |
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich im Zoo</i> | 16 |
| Das Fundament | 17 |
| Der Aufbau des Gehirns | 18 |
| Die Leistung des Gehirns | 19 |
| Rhythmus | 20 |
| Aberglaube oder Konzentrationshilfe? | 21 |
| Bedingte und unbedingte Reflexe | 22 |
| Linkes Gehirn und rechtes Gehirn | 23 |
| Sonderbegabungen | 24 |
| Hyperaktivität | 25 |
| Arbeitsgedächtnis | 26 |
| Assoziationsmaschine | 27 |
| Abfolge und Dauer | 28 |
| Träumen | 29 |
| Wissen wird im Schlaf vertieft | 30 |
| Die Ess- und Schlafuhr | 31 |
| Der Flow | 32 |
| Die Erregungskurve | 33 |
| Auf die lange Bank schieben | 34 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| Heldentum und Schuldgefühle | 35 |
| Regelprozesse | 36 |
| Auf dünnem Eis | 37 |
| Mit Änderungen umgehen | 38 |
| Die Qual der Wahl | 39 |
| <i>Selbst-Check</i> | 40 |

Kapitel 3 Werkzeuge **41**

| | |
|--|----|
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich in der Bibliothek</i> | 42 |
| Die Technik lernen | 43 |
| Fünf Schritte | 44 |
| Der Deming-Shewhart-Zyklus | 45 |
| Hilfsmittel | 46 |
| <i>Übung</i> : Schreiben Sie eine Aufgabenliste | 47 |
| Den Einstieg finden | 48 |
| Morgens | 49 |
| <i>Übung</i> : Stellen Sie einen Tagesplan zusammen | 50 |
| Verpflichtung | 51 |
| Direktes und sofortiges Feedback | 52 |
| Vorausplanendes Gedächtnis | 53 |
| Die Jetzt-Liste. | 54 |
| Pause | 55 |
| Abstand gewinnen | 56 |
| Große Pause | 57 |
| Wie man ein Fünfminuten-Nickerchen macht | 58 |
| Tagesablauf | 60 |
| Abschluss der Arbeit | 61 |
| Abstrakte Zeiteinheit | 62 |
| Protokoll-Aufzeichnung und Nacharbeit | 63 |
| <i>Übung</i> : Protokollerfassung | 64 |
| Kaizen | 65 |
| Gerade hier und gerade jetzt | 66 |
| <i>Selbst-Check</i> : Werkzeuge | 67 |

Kapitel 4 Ablenkungen **69**

| | |
|--|----|
| <i>Salatgurke und Artischocke telefonieren miteinander</i> | 70 |
| Bei der Sache bleiben | 71 |

| | |
|---|----|
| »Attention Deficit Trait« – Der Fluch der Unterbrechung | 72 |
| Vermeiden Sie LIFO und BPUF | 73 |
| Nachhaltiges Arbeitstempo | 74 |
| Umgang mit Ablenkungen | 75 |
| Ablenkungen von innen | 76 |
| Akzeptieren, notieren und fortfahren | 77 |
| Abhängigkeiten umdrehen | 78 |
| Das unteilbare Atom | 79 |
| Ständige von innen kommende Ablenkungen | 80 |
| Äußere Ablenkungen | 81 |
| Schütze das Pomodoro | 82 |
| Erst Visualisieren, dann Intensivieren | 83 |
| Abhaken | 84 |
| Umgang mit äußeren Ablenkungen | 85 |
| Ablenkungen notieren | 86 |
| Auf den Umfang achten | 87 |
| <i>Selbst-Check</i> : Ablenkungen | 88 |

Kapitel 5 Schätzen **89**

| | |
|--|-----|
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich beim Pferderennen</i> | 90 |
| Messungen und Vermutungen | 91 |
| Aufwandsschätzungen in Ihrer Aufgabenliste | 92 |
| Die Weisheit der Masse | 93 |
| Die Größe von Arbeitseinheiten | 94 |
| Die Auswahl | 95 |
| Quantitativ falsche Schätzungen | 96 |
| Das Wetter von gestern | 97 |
| Schätzungen mit dem Protokollformular | 98 |
| Drum-Buffer-Rope (Trommel-Puffer-Seil) | 99 |
| <i>Selbst-Check</i> : Schätzungen | 101 |

Kapitel 6 Individuelle Anpassungen **103**

| | |
|--|-----|
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich im Kino</i> | 104 |
| Feintuning | 105 |
| Einfache Hilfsmittel | 106 |
| Karteikarten | 107 |
| Administratives Pomodoro | 108 |

| | |
|--|-----|
| Klang und Form | 109 |
| Die Länge der Pomodori | 110 |
| Die Länge der Pausen..... | 111 |
| Der Fortschrittsreport | 112 |
| Prioritätsturnier | 113 |
| Mailboxeingang leeren..... | 114 |
| Lernwiederholungen | 115 |
| Tägliches Mindmapping | 116 |
| Feste Regeln und flexible Anwendung | 117 |
| Störendes Läuten? | 118 |
| <i>Selbst-Check</i> : Individuelle Anpassungen | 119 |

Kapitel 7 Teamarbeit **121**

| | |
|---|-----|
| <i>Salatgurke und Artischocke treffen sich im Konferenzraum</i> | 122 |
| Gemeinsam arbeiten | 123 |
| Timeboxed Meetings | 124 |
| Meetings aufzeichnen..... | 125 |
| Der Arbeitsrhythmus bei Zweiertams | 126 |
| Den Pomodoro-Start vereinbaren | 127 |
| Partnerschaftliche Pomodoro-Länge | 128 |
| Ein Paar zeitweilig trennen | 129 |
| Aufzeichnung partnerschaftlicher Arbeit | 130 |
| Teamkultur | 131 |
| <i>Selbst-Check</i> : Teamarbeit | 132 |

Anhang A Ablaufplan **133**

Anhang B Quellen **135**

Anhang C Nachwort **137**

Anhang D Bibliografie **141**