

www.lernhacks.de
#lernhacks



Produktiver

mit

Pomodoro

**ZIEL**

Um den inneren Schweinehund zu überwinden und in kleinen Schritten verlässlich voran zu kommen



Der Lernhack „Mein Lern-Cockpit“ eignet sich gut, um einen guten Blick über alle Teilaufgaben zu behalten

Nimm Dir eine neue Teilaufgabe vor und starte einen neuen „Pomodoro“

0

Gliedere Dein Lernprojekt in Teilaufgaben

1

Wähle eine Teilaufgabe aus

2

Notiere kurz: Was muss ich tun, um die Aufgabe zu erledigen?

3

Stelle den Wecker auf 25 Minuten ein und lege los

4

Wenn der Wecker klingelt, hake ab, was Du erledigt hast

5

Mach 5 Minuten Pause 

= 1 „Pomodoro“

**6**

Mach 30 Minuten Pause nach 4 „Pomodori“ 

