

Klarheit statt Lern- Chaos

inklusive
10 Seiten
Workbook
für dein Kind

Mit einem einfachen Lernsystem
zu mehr Struktur, Ruhe und Wachstum
für Kinder mit besonderen Lernwegen



Melanie Tiek

Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

Inhalt

- 2 WENN LERNEN EINFACH ZU VIEL IST
- 3 **KAPITEL 1: WIE LERNEN WIEDER WACHSEN KANN**
- 6 **KAPITEL 2: EUER NEUES LERNSYSTEM - EINE EINFÜHRUNG**
- 10 **KAPITEL 3: POMODORO FÜR EINSTEIGER**
- 15 **KAPITEL 4: ZWISCHENREFLEXION**
- 18 **KAPITEL 5 : POMODORO FÜR FORTGESCHRITTENE**
- 23 **KAPITEL 6: WAS TUN, WENN`S HAKT?**
- 25 **KAPITEL 7: BEGLEITEN OHNE DRUCK MIT DIESEN 6 ZUTATEN**
- 26 **KAPITEL 8: REFLEXION UND AUSBLICK**
- 27 **KAPITEL 9: VOM PLAN ZUM FLOW - SO KANN EUER LERNEN WEITER WACHSEN**
- 29 **10-SEITEN-WORKBOOK FÜR DEIN KIND**

WICHTIGER HINWEIS:

In diesem Buch gibt es Elternseiten und Seiten, die für dich UND dein Kind bestimmt sind. Beide wechseln sich ab und so erkennst du sie:

- **Elternseiten** sind stets farblich hinterlegt, so wie diese hier.
- Die **Seiten für dich und dein Kind** sind immer mit weißem Hintergrund und im Inhaltsverzeichnis **FETT** gedruckt.

Am Ende habe ich die Seiten für dein Kind noch einmal als eigenständiges **Workbook für dein Kind** zusammengestellt.

Wenn Lernen einfach zu viel ist

Dein Kind sitzt vor den Schulheften, und du spürst, wie sich schon beim Anblick des Stapels alles zusammenzieht.

Der Kopf ist voll, die Laune kippt, die Luft ist raus – bevor es überhaupt richtig losgeht.

Oder dein Kind mag gleich gar nicht mehr anfangen.

Hausaufgaben werden zum täglichen Kampf.

Streit. Wut. Verzweiflung.

Und du weißt nicht mehr, ob du trösten, motivieren oder einfach aufgeben sollst.

Vielleicht fühlst du dich selbst immer hilfloser.

Du willst unterstützen, aber alles, was du versuchst, scheint nur kurz zu helfen.

Eure Beziehung leidet unter dem Dauerstress – und manchmal fragst du dich, wie ihr da wieder rausfinden sollt.

Die Wahrheit ist: Wenn Lernen so viel Anstrengung kostet, liegt das selten an Faulheit oder Unlust.

Es liegt daran, dass das Gehirn unter Stress oder Überforderung steht.

Dann arbeitet es nicht mehr im Lernmodus, sondern im Überlebensmodus: kämpfen, fliehen oder erstarren.

In diesem Zustand ist kein Platz für Konzentration, keine Energie für Motivation – selbst die einfachsten Aufgaben wirken plötzlich riesig.

Mit jedem Tag wächst der Berg aus Hefteinträgen, Mappen und To-dos.

Und irgendwann fühlt es sich an, als stündet ihr vor einer Mauer.

Aber diese Mauer ist kein Zeichen von Versagen – sie ist ein Signal.

Ein Zeichen dafür, dass euer System gerade zu viel trägt.

Kapitel 1: Wie Lernen wieder wachsen kann

Lernen ist wie Gärtnern: Wenn der Boden zu hart und trocken ist, wächst nichts – egal, wie viel Dünger man streut. Auch unser Gehirn braucht einen „weichen Boden“:

- Sicherheit
- kleine Schritte
- klare Strukturen.

Erst wenn diese Bedingungen stimmen, kann Neues wirklich Wurzeln schlagen.

Manche Kinder sitzen sinnbildlich auf trockenem, steinigem Boden: zu viele Anforderungen, zu viel Druck... und zu wenig Licht, im übertragenen Sinne.

Kein Wunder, dass das kleine, zarte Lern-Pflänzchen kaum wachsen kann – und schon gar nicht blühen.

Und genau da setzt dieses Buch an:

Wir kümmern uns um das kleine Pflänzchen, euer Lernen, damit es sich langsam wieder entfalten kann.

Schritt für Schritt, in gut dosierten Portionen.

Und ganz allmählich passiert das, was so viele Eltern (und Kinder) sich wünschen:

- Es wird leichter, wieder anzufangen.
- Das Lernen fühlt sich wieder machbar an.
- Dein Kind spürt, dass es etwas schaffen kann – das ist der Moment, in dem neues Selbstvertrauen keimt.

Und dann macht Lernen vielleicht sogar Spaß.

Warum kleine Schritte Wunder bewirken

Viele Lernmethoden wollen zuerst Leistung steigern – mit dem einfachen, aber wirkungsvollen Lernsystem in diesem Buch möchte ich **zuerst Sicherheit** schaffen. Denn nur ein sicheres Gehirn kann lernen.

Ein klarer Plan, eine gute Struktur, viele kleine Schritte senden dem Gehirn das Signal: „Das ist überschaubar. Das schaff ich.“

Diese Haltung verändert alles: Aus Überforderung wird Orientierung, Aus Widerstand wird ein erster kleiner Schritt – und aus Chaos wird Klarheit.

Mini-Reflexion

Nimm dir kurz einen Moment.

Schreib drei Wörter auf, die euer Lernen im Alltag am besten beschreiben.

Zum Beispiel: *müde – unruhig – überfordert*

Oder: *unmotiviert – frustriert – gereizt*

Diese drei Wörter helfen dir, später zu erkennen, was sich verändert.

Was dich in diesem Workbook erwartet

In den nächsten Seiten erfährst du,

- warum kleine Lernzeiten oft wirksamer sind als große,
- wie du in kurzer Zeit ein einfaches, entlastendes Lernsystem aufbaust,
- und wie du mit deinem Kind gemeinsam ins Tun kommst – ohne Druck, aber mit Plan.

Kapitel 2: Darf ich vorstellen? Euer neues Lernsystem

Woran denkst du, wenn du „Pomodoro“ hörst?

Pizza? Pasta? Bella Italia?

Klingt gar nicht schlecht, oder? Ist auch gar nicht so falsch – schließlich bedeutet Pomodoro auf Italienisch *Tomate*.

Und wie eine gute Tomatensoße ist auch die sogenannte Pomodoro-Methode ganz einfach, aber unglaublich wirkungsvoll, wenn man weiß, wie sie geht. Ich habe das hier beschriebene Lernsystem aus dieser Methode heraus für kindliches und schulisches Lernen angepasst.

Woher die Pomodoro-Methode kommt

Erfunden hat sie in den 1980er-Jahren ein italienischer Student, Francesco Cirillo. Die Geschichte werden wir uns mit deinem Kind zusammen genau anschauen.

Er hatte, wie so viele, einen wachsenden Berg an Lernstoff auf dem Schreibtisch – und keine Motivation, anzufangen.

In seiner Küche fand er eine kleine rote Eieruhr in Tomatenform.

Er stellte sie auf 10 Minuten, begann zu lernen – und war überrascht, wie gut das ging.

Aus diesem Experiment wurde die Pomodoro-Technik: kurze, klar begrenzte Lernzeiten, unterbrochen von bewussten Pausen.

Heute wird sie weltweit genutzt – in Schulen, Unternehmen, Universitäten.

Was ist das Geheimnis von Pomodoro?

Die Methode kombiniert 2 Dinge, die das Gehirn liebt:

- **Klarheit:** Ich weiß genau, wie lange ich lernen soll.
- **Grenzen:** Ich weiß, dass es ein Ende gibt.

Lernen folgt bestimmten psychologischen und biologischen Bedingungen. Das Gehirn kann sich nur eine begrenzte Zeit konzentrieren, bevor Aufmerksamkeit und Energie abfallen.

In der Tabelle siehst du die altersdurchschnittliche Konzentrationsdauer:

6–7 Jahre	ca. 10–15 Minuten
8–10 Jahre	ca. 15–20 Minuten
11–12 Jahre	ca. 20–25 Minuten
13–14 Jahre	ca. 25–30 Minuten
Jugendliche & Erwachsene	ca. 30–45 Minuten

Mit Pomodoro arbeiten wir im Rhythmus dieser natürlichen Konzentrationsspannen – statt dagegen.

So wird Lernen leichter, motivierender und stressärmer.

In der Einfachheit liegt die Würze

Pomodoro besteht im Kern aus **nur zwei Zutaten**:

Lernzeit und **Pause** – im Wechsel, immer gleich, immer überschaubar.

So entsteht ein Rhythmus, der beruhigt, entlastet und das Gehirn in Balance hält.

Unten siehst du den klassischen Ablauf der Pomodoro-Methode, die Version, zu der wir uns in 2 Schritten hinarbeiten werden:

	1. Erstelle deinen Menü-Plan : Schreibe dort alle Aufgaben auf, die du bearbeiten willst.
	2. Stelle den Timer auf 25 Minuten. Jetzt heißt es: volle Konzentration.
 5 Minuten	3. Pause : Hake die Aufgaben, die du geschafft hast, ab. Sei stolz auf dich, geh auf Toilette, trink etwas, lüfte, beweg dich ...
	4. Los geht es mit der 2. Pomodoro-Zeit : Stell den Timer auf 25 Minuten und – wieder geht es los!
 5 Minuten	5. Leg erneut eine 5-Minuten-Pause ein. So kann es nun beliebig oft weitergehen. Aber: Leg bitte nach der 4. Pomodoro-Lerneinheit eine längere Pause von ungefähr 25-30 Minuten ein.

Was braucht ihr dafür? – Die wichtigste Zutat für euer Lernrezept

Für Pomodoro braucht ihr nicht viel. Das wichtigste Hilfsmittel vor dem Start ist eine Uhr, am besten ein **Timer**.

Die klassische Variante ist die kleine rote Tomaten-Eieruhr.

Sie sieht nicht nur hübsch aus, sondern sorgt auch für das typische „Kling!“, das anzeigt: Geschafft!

Mein Tipp:

Wenn dich oder dein Kind das Ticken nervös macht, nimm lieber einen Timer ohne Geräusch. Hier bewährt sich, mittlerweile auch in vielen Schulen, der sogenannte **Time-Timer**. Er bietet neben seiner Timer-Funktion nämlich auch noch den Vorteil, dass er die verstreichende bzw. die noch verbleibende Zeit mit einem farbigen Kreis sichtbar macht.

Es gibt ihn für wenige Euro online in verschiedenen Varianten zu kaufen. Zum Ausprobieren gibt es den Time-Timer übrigens auch kostenlos als App-Version.



Wie bringen wir Pomodoro zu deinem Kind?

Weil viele Kinder (und Eltern) erst wieder einen entspannten Zugang zum Lernen finden müssen, starten wir sanft und alltagstauglich:

Kapitel 3: Pomodoro für Einsteiger

Kleine, machbare Lernzeiten (z. B. 5–25 Minuten) – Ziel: Sicherheit, kein Perfektionismus.

Kapitel 5: Pomodoro für Fortgeschrittene

Wenn die Basis stabil ist, erweitern wir auf den klassischen 25/5-Rhythmus.

Für euch geht es darum, wieder ins Tun zu kommen – in einem Tempo, das zu euch passt. Also entscheidet bitte selbst je nach eurer Situation, ob ihr mit der Einsteiger- oder der Fortgeschrittenen-Variante startet.

Du bist unsicher?

Dann startet einfach mit KAPITEL 3. Das ist sowieso meine Empfehlung: Damit kann nichts schiefgehen und ihr werdet im Anschluss schnell den 2. Schritt gehen können.

Was euch in Kapitel 3 erwartet:

Du wirst gleich sehen: Die nächsten Seiten sind weiß, d.h. sie sind für dich UND dein Kind gedacht. Ich empfehle dir, dass du dir einen **Überblick über das Material** verschaffst, **bevor** du mit deinem Kind startest.

Im **Kapitel 3 - Pomodoro für Einsteiger** gibt es

- Teil 1 von Francesco Cirillos Geschichte und einen ersten 5-Minuten-Pomodoro zum Vorlesen oder gemeinsam Lesen
- die Anleitung: Pomodoro in 2 Schritten
- Mein Pomodoro-Wochenplan
- Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll
- Mein 2-Schritte-Plan zur Umsetzung auf einer Seite

Falls ihr gleich mit Kapitel 5 starten möchtet, würde ich den 1. Teil der Geschichte auf der nächsten Seite trotzdem mitlesen.

Francesco, die Tomate und das gute Gefühl danach (Teil 1)

In Italien lebte vor vielen Jahren ein Student namens Francesco. Er musste für seine Prüfungen lernen – aber jedes Mal, wenn er an seinen Schreibtisch ging, sah er nur den riesigen Berg aus Büchern und Heften.

Allein beim Anblick bekam er ein ganz schweres Gefühl im Bauch und im Herz. Er dachte: Das schaff ich nie. Das Schlimme war: Der Bücherberg wuchs und wuchs.

Irgendwann hielt er es in seinem Zimmer nicht mehr aus, ging in seine kleine Küche und setzte sich auf einen Stuhl. Als er dort so vor sich hinschaute, fiel sein Blick auf eine Tomate. Keine echte Tomate, sondern eine Eieruhr in Form einer Tomate, auf Italienisch heißt Tomate *Pomodoro*.



Er ging mit der Pomodoro-Uhr zu seinem Bücherstapel, drehte sie auf 5 Minuten und dachte: „Na gut, 5 Minuten halte ich aus. Mehr nicht.“ Dann stellte er den Timer auf den Tisch, atmete einmal tief durch und begann zu lernen. Als die Uhr klingelte, war er überrascht: Er hatte wirklich etwas geschafft! Die Zeit war schnell vergangen. Und das Gefühl, endlich angefangen zu haben, machte ihn stolz. Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte er sich wieder etwas leichter. Nicht, weil es plötzlich einfach war, sondern weil er sich getraut hatte, klein zu starten.

Dein erster 5-Minuten-Pomodoro

Jetzt bist du dran!

1. Such dir einen Timer – vielleicht eine Eieruhr oder den Handy-Timer.
2. Überlege dir eine kleine Aufgabe, die du schon länger vor dir herschiebst.
Zum Beispiel: Vokabeln wiederholen, Mathe üben oder dein Zimmer aufräumen.
3. Stell den Timer auf 5 Minuten.
4. Starte – und bleib dabei, bis der Timer klingelt.
5. Wenn du fertig bist, bleib kurz sitzen. Atme tief ein und aus.
6. Wie fühlst du dich jetzt? Vielleicht stolz, erleichtert, ruhiger? Schreib ein passendes Wort hier unten auf:

Dieses gute Gefühl kannst du wieder erleben – jedes Mal, wenn du mit einer kleinen Lernzeit beginnst.

Anleitung: Pomodoro in 2 Schritten

Stell dir vor, dein Lernen ist wie eine kleine Tomatenpflanze.

Am Anfang ist der Boden trocken – du brauchst Zeit, Geduld und ein bisschen Mut zum Gießen. Aber jedes Mal, wenn du dich an eine Aufgabe setzt, wächst deine Pflanze ein kleines Stück weiter.

Und das Beste: Du kannst genau sehen, wie sie sich entwickelt, Schritt für Schritt, Level für Level.

So funktioniert dein Plan in 2 Schritten






Schritt 1: Mein Pomodoro-Plan (nächste Seite)

1. Überlege dir 3 Aufgaben für diese Woche. Zum Beispiel: Ich übe das Einmaleins.
2. Trage deine Aufgaben links in deinen Plan ein.
3. Schätze, wie viele Minuten du heute für eine Aufgabe schaffen kannst.
4. Vielleicht fängst du mit 5 oder 10 Minuten an – das ist völlig in Ordnung!
5. Stelle den Timer auf deine Lernzeit. **WICHTIG: In dieser Zeit machst du nur die Aufgabe.**
6. Mach eine Pause, wenn der Timer klingelt. Trink etwas, bewege dich, atme tief ein – das ist wie Gießen für deine Pflanze.
7. Kreuze dein Level an, wenn du deine Pomodoro-Zeit geschafft hast.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir ein **Beispiel zum Ausfüllen** und dann kannst du gleich loslegen.

Hier unten siehst du die **Levels**, die du schaffen kannst:

Deine Lern-Levels

	Level	Lernzeit	Was das bedeutet	Dein Erfolg
	Starter	5 Min.	Du hast den Boden gelockert – der erste Keim ist da!	Super, du hast angefangen – das ist der schwerste Schritt!
	Beginner	10 Min.	Deine Pflanze hat Blätter bekommen – du bleibst dran!	Wow, du bist auf einem Super-Weg!
	Fortgeschritten/e	15 Min.	Deine Pflanze wächst. Sie ist kräftig und stabil.	Klasse! Du baust Stärke auf, Schritt für Schritt!
	Profi	20 Min.	Die ersten roten Früchte sind da. Hm, die sehen lecker aus.	Toll, du bist im Flow – das zahlt sich aus!
	Experte	25 Min.	Deine Pflanze trägt reife Tomaten – du kannst stolz auf dich sein!	Fantastisch – du hast durchgehalten!







Schritt 1: Mein Pomodoro-Wochenplan

Hier ist das Beispiel:

1. Du siehst 1 Aufgabe, die ich eingetragen habe. Es muss am Anfang nicht immer eine Schulaufgabe sein.

2. Ich habe dann angekreuzt, wie viele Minuten ich die Aufgabe gemacht habe:







Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom 13.10. bis zum 17.10.2025

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. Ich räume mein Zimmer auf.	X (Mo) X (Mi)	X (Fr)			

Du siehst: Ich hab am Montag und Mittwoch 5 Minuten und am Freitag nochmal 10 Minuten aufgeräumt. Das macht **20 Minuten Pomodoro-Zeit**.

So - jetzt bist du dran - viel Erfolg!

Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom _____ zum _____

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. _____ _____					
2. _____ _____					
3. _____ _____					

Schritt 2 : Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Am Ende der Woche trägst du deine Pomodoro-Zeiten im Erfolgs-Protokoll ein.

1. Male für **10 Minuten** Pomodoro-Zeit eine Tomate aus.
2. 10 ausgefüllte Tomaten = **100 Minuten Pomodoro-Zeit**. Ein großartiger Erfolg!
3. Überlege dir jetzt schon, wie du ihn feiern möchtest: ein Treffen mit Freunden, eine Pizza, ...?

Hier wieder mein **Beispiel**: Ich hatte ja 20 Minuten Pomodoro geschafft und brauche noch ein paar Pomodoro für die Pizza mit Papa:

Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit ... einer Pizza Margherita mit Papa



So - jetzt bist du wieder dran:







Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit _____



Pomodoro in 2 Schritten auf einer Seite:

Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom _____ zum _____

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. _____ _____					
2. _____ _____					
3. _____ _____					

Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit _____



Kapitel 4: Zwischenreflexion

Ein Moment zum Durchatmen – Was sind deine Fragen?

Manchmal tauchen beim Ausprobieren Fragen auf – das ist ganz normal. Hier findest du einige Antworten auf Fragen von Eltern.

Frage 1: „Mein Sohn hat 95 Pomodoro-Minuten geschafft. Kann er seinen Erfolg trotzdem feiern?“

Auf jeden Fall! Ich wäre immer lieber großzügiger als geiziger. Wenn fünf Minuten zu 100 fehlen, ist das kein Scheitern – es zeigt, dass dein Kind drangeblieben ist. Vielleicht mag es die letzten Minuten ja noch mit einer kleinen Mini-Aufgabe nachholen.

Frage 2: „Muss jede der drei Aufgaben jeden Tag gemacht werden?“

Nein, ganz und gar nicht. Euer Pomodoro-Plan ist kein Stundenplan, sondern eine Orientierung. Wenn das Zimmer wirklich jeden Tag aufgeräumt werden soll, kann es dafür jeden Tag eine Pomodoro-Zeit geben.

Wenn aber Vokabeln nur zweimal pro Woche geübt werden, dann trägt das genau so ein. Das Ziel ist Klarheit und Struktur, nicht Kontrolle.

Frage 3: „Was können wir in den kurzen Pausen zwischen den Aufgaben machen?“

Pausen sind kein Luxus, sondern Teil des Lernens. In diesen Minuten tankt das Gehirn Energie – so wie die Pflanze Wasser bekommt. Hier sind ein paar Ideen von 30 Sekunden bis 5 Minuten:

- Fenster öffnen, tief durchatmen oder kurz die Augen schließen
- etwas trinken, einen Snack (Apfel, Nüsse,...) essen
- das Lieblingslied hören, strecken, Hände ausschütteln, kurz tanzen, dehnen

Und wie geht es deinem Kind selbst mit Pomodoro?

Auf Seite 22 wird es einen **Reflexionsbogen** für dein Kind geben. Er ist für beide Wege passend - das Einsteiger- und das Fortgeschrittenen-Pomodoro.

Wie wächst euer Lernpflänzchen?

Jede Pflanze braucht Zeit, Licht und Pflege, um zu wachsen. Das gilt auch fürs Lernen. Mit jedem kleinen Pomodoro habt ihr euer Lernpflänzchen gegossen, ihm ein bisschen Ruhe, Struktur und Zuversicht gegeben.

Bevor es im nächsten Kapitel weitergeht, möchte ich mit dir kurz hinschauen: Was hat sich verändert? Was hat schon Wurzeln geschlagen?

Unsere ersten Pomodoro-Erfahrungen

Kreuze an: Wie fühlt sich euer Lernalltag gerade an?

Beobachtung	trifft zu	manchmal	noch nicht
Der Lernstart ist leichter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Kind lässt sich auf Pomodoro ein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich selbst bin ruhiger beim Begleiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pausen funktionieren besser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wir streiten weniger über Hausaufgaben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Kind zeigt mehr Eigeninitiative.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mein Kind sieht seine Erfolge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wo euer Lernpflänzchen gerade steht

- Der Boden ist noch trocken – wir fangen gerade an.
- Erste Blätter sind da – kleine Fortschritte spürbar.
- Es wächst stabil – das Lernen läuft ruhiger.
- Schon kleine Früchte! Wir bleiben dran.
- Die Pflanze trägt – Lernen ist (meist) entspannt.

Deine Gedanken & Beobachtungen

Was ist mir in den letzten Tagen besonders aufgefallen?

Was hat gut funktioniert – was tut uns gut?

Was wünsche ich mir für die nächste Lernwoche?

Manchmal wachsen Pflanzen über Nacht – manchmal brauchen sie Wochen. Entscheidend ist: Ihr gießt weiter. Stück für Stück, Tomate für Tomate.

Wie es weitergeht - vom Tomatenpflänzchen zum Pomodoro-Menü:

Ihr habt die ersten Pomodoro-Schritte geschafft. Euer Lernpflänzchen hat Wurzeln geschlagen: Ihr habt ausprobiert, wie kleine, begrenzte Lernzeiten den Alltag verändern können. Nun kommt der klassische Pomodoro-Flow oder auch **Pomodoro für Fortgeschrittene**.

Auf den nächsten Seiten erwarten dich und dein Kind:

- die Fortsetzung der **Geschichte** von Francesco Cirillo - buen appetito!
- eine **Übersicht** über den klassischen Pomodoro-Rhythmus - 25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause: **Pomodoro - das perfekte Rezept**
- ein **Pomodoro-Menü-Plan**, der hilft, die Aufgaben pomodorotauglich einzuteilen
- und ein **Reflexionsbogen für dein Kind**.

Francesco, die Tomate und das Pomodoro-Menü (Teil 2)

Nach seinem ersten 5-Minuten-Versuch mit der kleinen Tomaten-Eieruhr saß Francesco zufrieden in seiner Küche. Der Berg aus Büchern wirkte plötzlich gar nicht mehr so hoch. Zum ersten Mal hatte er das Gefühl: Ich kann das schaffen.

Ermutigt nahm er seinen Wecker erneut in die Hand.

„Wenn ich 5 Minuten schaffe, geht bestimmt noch mehr“, dachte er und stellte die Uhr dieses Mal mutig auf 25 Minuten.

Und – oh Wunder – auch das klappte hervorragend.

Beim Ausprobieren bemerkte Francesco, dass die Pausen nach 25 Minuten konzentrierter Arbeit genauso wichtig waren wie das Lernen selbst. Aber sie durften nicht zu lang sein: 5 Minuten waren perfekt.

In dieser Zeit machte er sich einen Kaffee, trank ein Glas Wasser, aß einen Apfel, atmete durch, bewegte sich – und kehrte dann frisch zurück an seinen Schreibtisch.

So entstand der Rhythmus, den wir heute kennen:

25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause.

Francesco merkte schnell, wie gut ihm diese klare Struktur tat. Er konnte sich leichter aufraffen, blieb motivierter – und das Lernen fühlte sich plötzlich machbar an.

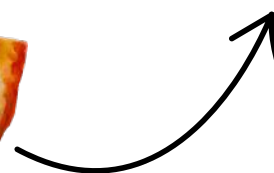
Die Einteilung in kleine Häppchen machte den großen Berg übersichtlich, und das Gefühl, selbst die Kontrolle zu haben, gab ihm neue Kraft.

Mit jeder Pomodoro-Einheit wuchs sein Mut. Das Lernen wurde leichter und manchmal machte es sogar Spaß. Er begann, seinen Freunden davon zu erzählen. Und bald sprach sich seine Idee herum – wie ein köstliches Rezept, das jeder selbst einmal probieren wollte.

In diesem Sinne wünsche ich dir: Buon appetito – guten Appetit!



1 Stück Pizza =
25 Min. Pomodoro



Pomodoro - Das perfekte Rezept

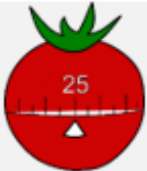
Zutaten:

- dein Lernmaterial, zum Beispiel Bücher, Hefte, Laptop, Stifte
- ein Timer
- ein Pomodoro-Menü-Plan (nächste Seite)

Anleitung:



1. Schreibe alle Aufgaben die du bearbeiten willst, in deinen **Pomodoro-Menü-Plan**.

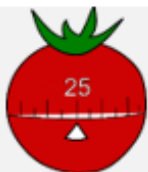


2. Stelle den **Timer** auf 20 / 25 Minuten*.
Jetzt heißt es: volle Konzentration.



5 Minuten

3. **Pause:** Hake die Aufgaben, die du geschafft hast, ab.
Sei stolz auf dich, geh auf Toilette,
trink etwas, lüfte, beweg dich ...



4. Los geht es mit der **2. Pomodoro-Zeit**:
Stell den Timer auf 20 / 25 Minuten und – wieder geht es los!



5 Minuten

5. Leg erneut eine **5-Minuten-Pause** ein.

So kann es nun beliebig oft weitergehen.

Leg bitte **nach der 4. Pomodoro-Lerneinheit** eine längere **Pause von ungefähr 25-30 Minuten** ein.

*je nach Alter: siehe Tabelle altersdurchschnittliche Konzentrationsdauer (Seite 7)

Mein Pomodoro-Menü-Plan

Das Pomodoro-Menü – Lernen mit Genuss

Jetzt kommt das Pomodoro-Menü. Einen Hinweis darauf hast du schon auf der vorherigen Seite in der Übersicht gefunden.

Was ist das Pomodoro-Menü?

So wie ein gutes italienisches Menü aus mehreren Gängen besteht, teilst du auch deine Lernaufgaben ein, und zwar in 3 oder 5 Gänge. Schreib immer dazu, wie viel Zeit du für jede Aufgabe einplanst.

Hier unten ist ein ausgefülltes Beispiel:

<i>Mein Pomodoro - Menü</i>		
<i>Vorspeise</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Karteikarten Engl... wiederholen (25 Minuten) 	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mathe-Arbeitsblatt (25 Minuten) 	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vokabeln Franz (15 Minuten) 	<input type="radio"/>


Auf der nächsten Seite findest du dein eigenes Pomodoro-Menü zum Ausfüllen - in den beiden Varianten mit 3 oder 5 Gängen.

TIPP: Drucke dir die Menüs aus und laminiere sie. Dann kannst du sie mit Folienstift immer wieder neu beschriften.

Mein Pomodoro-Menü-Plan für 3 und 5 Aufgaben

Mein Pomodoro - Menü

<i>Vorspeise</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	•	<input type="radio"/>

Mein Pomodoro - Menü 

<i>Vorspeise</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	•	<input type="radio"/>
	•	<input type="radio"/>
	•	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	•	<input type="radio"/>

Wie läuft es mit Pomodoro?

Du bist jetzt mit Pomodoro gestartet – und egal, ob du neu damit gestartet oder schon fortgeschritten bist:

Heute ist ein guter Moment, um einmal zu schauen, wie es dir mit dem Lernen geht.

Auf der Skala von 1 bis 5 kannst du ankreuzen, wie du dich heute einschätzt.

1 bedeutet **schwierig**, 5 bedeutet **richtig gut**.

- Wiederhole den Eintrag in einer Woche und dann wieder in 2 Wochen noch einmal.
- Schau dann, ob und wie sich deine Werte durch das Training verändert haben.

	Heute	nach 1 Woche	nach 2 Wochen
Wie hat der Arbeitsstart heute geklappt?			
Wie konntest du dich beim Lernen konzentrieren?			
Wie ist dein Gefühl zum Lernen gerade allgemein?			

WICHTIG:

Kein Ergebnis ist „gut“ oder „schlecht“ – es zeigt einfach, wo du gerade stehst. Und jeder neue Eintrag ist ein Stück Wachstum für dein Lern-Pflänzchen.

Ach, und noch etwas: Manchmal vergessen wir, wie viel wir an einem Tag eigentlich schaffen.

Darum: Schreib hier 3 kleine Erfolge auf, egal ob sie mit Lernen oder etwas anderem zu tun haben.

Schneide die Kärtchen aus und wirf sie in ein Glas - **dein Erfolgsglas**: Dort kannst du alle deine Erfolge sammeln.



Kapitel 6: Was tun, wenn's hakt?

Haken 1: Wir kommen gar nicht ins Tun.

Situation: Der Start ist oft die größte Hürde. Schon beim Gedanken an Lernen baut sich innerer Widerstand auf – bei dir, beim Kind oder bei beiden. Das „Loslegen“ wird zum Kraftakt.

Lösungsvorschlag - das Start-Ritual:

Ein klares Ritual hilft, den Einstieg zu automatisieren, z. B. einen Start mit Musik:

- Dein Kind wählt ein Lied, das ab jetzt als Startsignal für die Lernzeit gilt.
- Während das Lied läuft (2–3 Minuten), kann es sich vorbereiten: Stifte holen, Wasser bereitstellen, einmal durchatmen.

Wenn der Start nicht klappt oder sich dein Kind gleich wieder beschwert: ruhig reagieren: „Wir probieren's nochmal. Ich mach das Lied nochmal an.“ – und den Start einfach wiederholen.

Das Gute daran: Nach wenigen Tagen ist das Lied das feste Signal: Jetzt geht's los!

Haken 2: Die Stimmung beim Lernen ist schlecht.

Situation: Dein Kind fängt zwar an, ist aber missmutig. Es beschwert sich über das Lernen, stöhnt, jammert oder schimpft. Schon nach kurzer Zeit liegt schlechte Stimmung in der Luft – bei euch beiden.

Lösungsvorschlag - Beschwerdezeit einplanen:

Bevor das Lernen beginnen kann, braucht der Ärger oft erst einen sicheren Platz.

Wenn Frust ausgesprochen werden darf, entsteht Raum für Neues.

- Sag offen: „Ich glaub, wir brauchen jetzt erstmal Beschwerdezeit.“
- Stell den Timer auf 5 Minuten.
- Jetzt dürfen beide schimpfen, stöhnen, klagen – du und dein Kind.
- Jeder darf sagen, was gerade nervt: die Aufgaben, der Tag, das Wetter, der Abwasch. Keine Gegenargumente, kein „Aber“ – einfach raus damit.

Wenn danach noch Spannung da ist, gib nochmal 5 Minuten. Meist ist aber nach der 1. Runde schon die Luft raus.

Das Gute daran: Auf die Weise bleiben Beschwerden und Lernen getrennt – erst Dampf ablassen, dann starten.

Haken 3: Die Konzentration lässt schon vor der Pause nach.

Situation: Am Ende einer Pomodoro-Zeit lässt die Aufmerksamkeit deutlich nach. Dein Kind wirkt unruhig, schaut ständig auf den Timer, möchte abbrechen, bevor die Zeit vorbei ist. Das ist ein Signal: Das Gehirn braucht eine Pause.

Lösungsvorschlag: Lernzeiten flexibel anpassen

Pomodoro soll euch entlasten, nicht stressen. Es müssen nicht immer 25 Minuten sein – ihr dürft die Lernzeiten verkürzen und anpassen, so wie es passt.

Beispiel:

- Vorspeise: 10 Minuten Vokabeln lernen
- Hauptgang: 20 Minuten Mathe-Arbeitsblatt
- Dessert: 5 Minuten Lernkarten anschauen

Zwischen den einzelnen Einheiten: Immer eine kurze Pause machen!

Bewegung, frische Luft oder einfach ein paar tiefe Atemzüge reichen oft schon.

Und nicht vergessen: Auch die "Hardware" braucht Pflege: Regelmäßig trinken, kurz lüften, bewegen – damit das Gehirn wieder startklar ist.

Drei Wege zurück in den Flow

Manchmal braucht ihr keinen neuen Plan, sondern einfach eine kleine Variante, um wieder in den Fokus zu kommen. Hier sind drei Ideen, die helfen, wenn die Konzentration weg ist oder die Stimmung kippt:

Idee 1: Tiefe Bauchatmung

- Setzt euch ruhig hin, legt eine Hand auf den Bauch.
- Atmet langsam und so tief ein, dass der Bauch sich rund anfühlt.
- Dann doppelt so langsam wieder ausatmen.
- Nur wenige Atemzüge reichen, um Stress zu senken und die Aufmerksamkeit zurückzuholen.

Idee 2: Lernort wechseln

Manchmal wirkt ein Ortswechsel Wunder, also:

- Wechselt den Platz: auf den Balkon, das Sofa, an den Küchentisch.
- Ein **Klemmbrett** macht Lernen überall möglich.
- Ein neuer Blickwinkel bringt Entspannung – und oft auch neue Energie.



Idee 3: Erfolge sichtbar machen

- Plant am Ende der Lernzeit fünf Minuten ein, schreibt die Erfolge des Tages auf kleine Zettel und werft sie in ein Erfolgsglas oder eine Schale.
- So wächst sichtbar, was sonst leicht untergeht.

Kapitel 7: Begleiten ohne Druck - mit diesen 6 Zutaten

Thema / Haltung	Was du sagen kannst	Was das bewirkt
1. Wachstumsdenken fördern bei „Ich kann das nicht.“	„Du kannst es vielleicht noch nicht, aber du kannst es lernen.“ ; „Das ist noch schwer, aber mit Übung wird es leichter.“	zeigt Zuversicht und unterstützt ein dynamisches Mindset
2. Emotionen annehmen (statt unterdrücken, wegreden wollen)	„Ich sehe, dass dich das richtig wütend/frustriert macht.“ ; „Ich kann dich gut verstehen.“	schafft Sicherheit und Verbindung; dein Kind fühlt sich verstanden statt korrigiert.
3. Klare Haltung: Aufgeben ist keine Option	„Wir bleiben dran.“ ; „Pause ja, aufgeben nein.“	gibt Orientierung, ohne Druck zu erzeugen; zeigt: Durchhalten darf freundlich sein.
4. Gemeinsam planen – statt allein kämpfen	„Lass uns überlegen, wie wir's angehen können.“ „Was brauchst du, damit es leichter geht?“	bringt Struktur und Beteiligung; dein Kind erlebt Selbstwirksamkeit und Unterstützung.
5. Fehler sind Helfer	„Fehler zeigen uns, wo wir noch üben können.“ ; „Ups, das ist mir auch schon passiert.“	entspannt den Lernraum; Gelassenheit und Humor machen Entwicklung sichtbar.
6. Erfolge feiern – auch die kleinen	„Schau mal, das hat heute schon besser geklappt.“ ; „Ich bin stolz, dass du drangeblieben bist.“	stärkt Motivation, Selbstwert und Beziehung; Lernen wird emotional positiv verankert.

Kapitel 8: Reflexion und Ausblick

Was macht eigentlich dein Pomodoro-Pflänzchen?

Wie schön, dass du dich auf dieses Lern-Training eingelassen hast. Und jetzt bin ich natürlich neugierig:

- Wie geht es dir nach diesem Lern-Training?
- Hast du gemerkt, dass euer Lernalltag ein bisschen ruhiger, klarer oder strukturierter geworden ist?

Ich hoffe, euer Pomodoro-Pflänzchen wächst – zart, aber stetig.

Erinnerst du dich?

Am Anfang hast du drei Wörter gefunden, die euer Lernen beschrieben haben.

Welche drei Wörter fallen dir jetzt spontan für euer Lernen ein?

Abschluss-Reflexion

Was nimmst du mit in euren Lern-Alltag?

.....

.....

.....

Was darf hierbleiben, passt gerade nicht oder ist (noch) nicht dran?

.....

.....

.....

Ich freue mich sehr, dass du dich auf den Weg gemacht hast – für dich, für dein Kind, für euer gemeinsames Lernen. Dafür bekommst du von mir einen riesengroßen Pomodoro-Pokal!



Kapitel 9: Vom Plan zum Flow - so kann euer Lernen weiter wachsen

Jeder Schritt zählt, und jede Pomodoro-Einheit ist ein kleines Stück Wachstum. Alles, was du hier ausprobiert hast, ist ein wichtiger Schritt auf eurem Lernweg und die neuen positiven Erfahrungen sind oft der Wendepunkt, an dem Lernen wieder leichter wird. Das wird uns von vielen Eltern und Kindern rückgemeldet.

Wenn ihr jetzt Lust habt, noch mehr Überblick und Motivation in euren Lernalltag zu bringen, dann wird euch **Kanban** begeistern, eine Methode, die ursprünglich aus der Software-Entwicklung kommt und von uns für das kindliche und schulische Lernen angepasst wurde.

Kanban hilft, Lernwege sichtbar zu machen – Schritt für Schritt.

Und genau dadurch entsteht oft etwas, das wir alle beim Lernen suchen: ein Flow-Gefühl.



Das Geniale:

Ihr könnt Kanban ganz einfach mit **Pomodoro** und dem **Erfolgsglas** verbinden. Dann habt ihr die perfekten Zutaten für...

- Lernen mit Plan und Struktur,
- sichtbaren Fortschritt und
- Momente, die stolz machen dürfen.

Die ausführliche Anleitung sprengt den Rahmen dieses Buches, aber wenn dich das neugierig macht, gibt es mehr zu dieser und zu vielen weiteren Methoden, die Lernen leichter und den Lern-Alltag entspannter machen, bei uns im **Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung**.

Wer wir sind

Wir sind Melanie, Annika und Sabrina.

In unserem **Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung** begleiten wir Kinder und Jugendliche mit besonderen Herausforderungen beim Lernen dabei, den Schul- und Lernalltag zu meistern:

- mit weniger Druck
- mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und
- Strategien, die wirklich funktionieren.



Wenn du spürst, dass unser Ansatz euch guttut, kannst du ihn in unseren Angeboten noch weiter vertiefen. Dort zeigen wir, wie Lernen zu Hause klarer, stressfreier und liebevoll begleitet gelingen kann.

Ein kleiner Einblick in unsere wachsenden Angebote:

Genau, du hast richtig gelesen. Auch unser Zentrum wächst und gedeiht. Von daher siehst du hier einige unserer Angebote, für aktuelle Informationen lohnt sich immer der Blick auf unsere Webseite:

- **4-Wochen-Live-Elternworkshop** – In vier Wochen zu mehr Ruhe, Struktur und Entlastung im Lernalltag
- **1:1-Lernbegleitung** – Individuelle Unterstützung für Kinder mit besonderen Lernwegen, zum Beispiel im 6er-Paket **Fokus & Struktur**
- **Online-Materialien & Kurse** – Für selbstständiges, stressärmeres Lernen zu Hause

Mehr Informationen findest du auf unserer Webseite: **www.tiek-zentrum.de**

Oder schreib uns direkt: **info@tiek-zentrum.de** oder **melanie@tiek-zentrum.de**

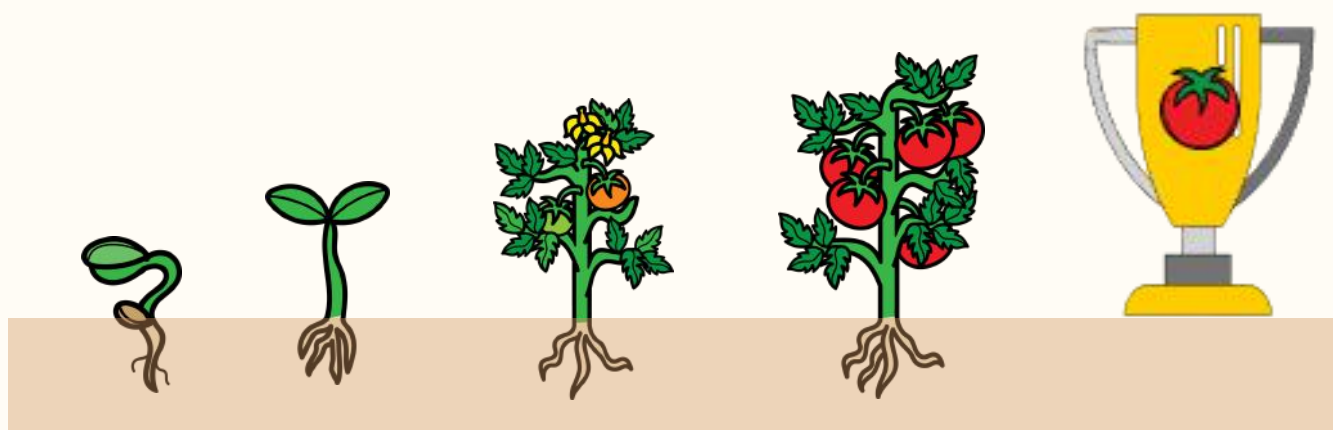
Danke, dass du dir Zeit genommen hast, dein Kind und euer Lernen neu zu betrachten. Ich wünsche euch, dass euer Pomodoro-Pflänzchen weiter wächst – mit Licht, Luft und Leichtigkeit.

Alles Liebe und bis bald!

A handwritten signature in black ink that reads "Melanie". The script is cursive and fluid.



Mein Pomodoro- Workbook



Hallo und herzlich willkommen!

Das erwartet dich in diesem Workbook:

Seite 1 - 5: Pomodoro für Einsteiger

Seite 6 - 9: Pomodoro für Fortgeschrittene

Seite 10: Wie läuft es mit Pomodoro?

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Francesco, die Tomate und das gute Gefühl danach (Teil 1)

In Italien lebte vor vielen Jahren ein Student namens Francesco. Er musste für seine Prüfungen lernen – aber jedes Mal, wenn er an seinen Schreibtisch ging, sah er nur den riesigen Berg aus Büchern und Heften.

Allein beim Anblick bekam er ein ganz schweres Gefühl im Bauch und im Herz. Er dachte: Das schaff ich nie. Das Schlimme war: Der Bücherberg wuchs und wuchs.

Irgendwann hielt er es in seinem Zimmer nicht mehr aus, ging in seine kleine Küche und setzte sich auf einen Stuhl. Als er dort so vor sich hinschaute, fiel sein Blick auf eine Tomate. Keine echte Tomate, sondern eine Eieruhr in Form einer Tomate, auf Italienisch heißt Tomate *Pomodoro*.



Er ging mit der Pomodoro-Uhr zu seinem Bücherstapel, drehte sie auf 5 Minuten und dachte: „Na gut, 5 Minuten halte ich aus. Mehr nicht.“

Dann stellte er den Timer auf den Tisch, atmete einmal tief durch und begann zu lernen.

Als die Uhr klingelte, war er überrascht: Er hatte wirklich etwas geschafft!

Die Zeit war schnell vergangen. Und das Gefühl, endlich angefangen zu haben, machte ihn stolz. Zum ersten Mal seit langer Zeit fühlte er sich wieder etwas leichter. Nicht, weil es plötzlich einfach war, sondern weil er sich getraut hatte, klein zu starten.

Dein erster 5-Minuten-Pomodoro

Jetzt bist du dran!

1. Such dir einen Timer – vielleicht eine Eieruhr oder den Handy-Timer.
2. Überlege dir eine kleine Aufgabe, die du schon länger vor dir herschiebst.
Zum Beispiel: Vokabeln wiederholen, Mathe üben oder dein Zimmer aufräumen.
3. Stell den Timer auf 5 Minuten.
4. Starte – und bleib dabei, bis der Timer klingelt.
5. Wenn du fertig bist, bleib kurz sitzen. Atme tief ein und aus.
6. Wie fühlst du dich jetzt? Vielleicht stolz, erleichtert, ruhiger? Schreib ein passendes Wort hier unten auf:

Dieses gute Gefühl kannst du wieder erleben – jedes Mal, wenn du mit einer kleinen Lernzeit beginnst.

Anleitung: Pomodoro in 2 Schritten

Stell dir vor, dein Lernen ist wie eine kleine Tomatenpflanze.

Am Anfang ist der Boden trocken – du brauchst Zeit, Geduld und ein bisschen Mut zum Gießen. Aber jedes Mal, wenn du dich an eine Aufgabe setzt, wächst deine Pflanze ein kleines Stück weiter.

Und das Beste: Du kannst genau sehen, wie sie sich entwickelt, Schritt für Schritt, Level für Level.

So funktioniert dein Plan in 2 Schritten






Schritt 1: Mein Pomodoro-Plan (nächste Seite)

1. Überlege dir 3 Aufgaben für diese Woche. Zum Beispiel: Ich übe das Einmaleins.
2. Trage deine Aufgaben links in deinen Plan ein.
3. Schätze, wie viele Minuten du heute für eine Aufgabe schaffen kannst.
4. Vielleicht fängst du mit 5 oder 10 Minuten an – das ist völlig in Ordnung!
5. Stelle den Timer auf deine Lernzeit. **WICHTIG: In dieser Zeit machst du nur die Aufgabe.**
6. Mach eine Pause, wenn der Timer klingelt. Trink etwas, bewege dich, atme tief ein – das ist wie Gießen für deine Pflanze.
7. Kreuze dein Level an, wenn du deine Lernzeit geschafft hast.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir ein **Beispiel zum Ausfüllen** und dann kannst du gleich loslegen.

Hier unten siehst du die **Levels**, die du schaffen kannst:

Deine Lern-Levels







	Level	Lernzeit	Was das bedeutet	Dein Erfolg
	Starter	5 Min.	Du hast den Boden gelockert – der erste Keim ist da!	Super, du hast angefangen – das ist der schwerste Schritt!
	Beginner	10 Min.	Deine Pflanze hat Blätter bekommen – du bleibst dran!	Wow, du bist auf einem Super-Weg!
	Fortgeschritten/e	15 Min.	Deine Pflanze wächst. Sie ist kräftig und stabil.	Klasse! Du baust Stärke auf, Schritt für Schritt!
	Profi	20 Min.	Die ersten roten Früchte sind da. Hm, die sehen lecker aus.	Toll, du bist im Flow – das zahlt sich aus!
	Experte	25 Min.	Deine Pflanze trägt reife Tomaten – du kannst stolz auf dich sein!	Fantastisch – du hast durchgehalten!

Schritt 1: Mein Pomodoro-Wochenplan

Hier ist das Beispiel:

1. Du siehst 1 Aufgabe, die ich eingetragen habe. Es muss am Anfang nicht immer eine Schulaufgabe sein.
2. Ich habe dann angekreuzt, wie viele Minuten ich die Aufgabe gemacht habe:







Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom 13.10. bis zum 17.10.2025

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. Ich räume mein Zimmer auf.	X (Mo) X (Mi)	X (Fr)			

Du siehst: Ich hab am Montag und Mittwoch 5 Minuten und am Freitag nochmal 10 Minuten aufgeräumt. Das macht **20 Minuten Pomodorozeit**.

So - jetzt bist du dran - viel Erfolg!

Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom _____ zum _____

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. _____ _____					
2. _____ _____					
3. _____ _____					

Schritt 2 : Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Am Ende der Woche trägst du deine Pomodoro-Zeiten im Erfolgs-Protokoll ein.

1. Male für **10 Minuten** Pomodoro-Zeit eine Tomate aus.
2. 10 ausgefüllte Tomaten = **100 Minuten Pomodoro-Zeit**. Ein großartiger Erfolg!
3. Überlege dir jetzt schon, wie du ihn feiern möchtest: ein Treffen mit Freunden, eine Pizza, ...?

Hier wieder mein **Beispiel**: Ich hatte ja 20 Minuten Pomodoro geschafft und brauche noch ein paar Pomodoro für die Pizza mit Papa:

Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit ... einer Pizza Margherita mit Papa



So - jetzt bist du wieder dran:







Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit _____



Pomodoro in 2 Schritten auf einer Seite:

Mein Pomodoro-Plan für die Woche vom _____ zum _____

 Aufgaben	Level				
					
	Starter 5 Minuten	Beginner 10 Minuten	Fort-geschrittene/r 15 Minuten	Profi 20 Minuten	Experte 25 Minuten
1. _____ _____					
2. _____ _____					
3. _____ _____					

Mein Pomodoro-Erfolgs-Protokoll

Meinen Erfolg feiere ich mit _____



Francesco, die Tomate und das Pomodoro-Menü (Teil 2)

Nach seinem ersten 5-Minuten-Versuch mit der kleinen Tomaten-Eieruhr saß Francesco zufrieden in seiner Küche. Der Berg aus Büchern wirkte plötzlich gar nicht mehr so hoch. Zum ersten Mal hatte er das Gefühl: Ich kann das schaffen.

Ermutigt nahm er seinen Wecker erneut in die Hand.

„Wenn ich 10 Minuten schaffe, geht bestimmt noch mehr“, dachte er und stellte die Uhr dieses Mal auf 25 Minuten.

Und – oh Wunder – auch das klappte hervorragend.

Beim Ausprobieren bemerkte Francesco, dass die Pausen nach 25 Minuten konzentrierter Arbeit genauso wichtig waren wie das Lernen selbst. Aber sie durften nicht zu lang sein: 5 Minuten waren perfekt.

In dieser Zeit machte er sich einen Kaffee, trank ein Glas Wasser, aß einen Apfel, atmete durch, bewegte sich – und kehrte dann frisch zurück an seinen Schreibtisch. So entstand der Rhythmus, den wir heute kennen:

25 Minuten Lernen, 5 Minuten Pause.

Francesco merkte schnell, wie gut ihm diese klare Struktur tat. Er konnte sich leichter aufraffen, blieb motivierter – und das Lernen fühlte sich plötzlich machbar an.

Die Einteilung in kleine Häppchen machte den großen Berg übersichtlich, und das Gefühl, selbst die Kontrolle zu haben, gab ihm neue Kraft.

Mit jeder Pomodoro-Einheit wuchs sein Mut. Das Lernen wurde leichter – und manchmal machte es sogar Spaß. Er begann, seinen Freunden davon zu erzählen. Und bald sprach sich seine Idee herum – wie ein köstliches Rezept, das jeder selbst einmal probieren wollte.

In diesem Sinne wünsche ich dir: Buon appetito – guten Appetit!



1 Stück Pizza =
25 Min. Pomodoro

Pomodoro - Das perfekte Rezept

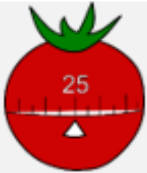
Zutaten:

- dein Lernmaterial, zum Beispiel Bücher, Hefte, Laptop, Stifte
- ein Timer
- ein Pomodoro-Menü-Plan (nächste Seite)

Anleitung:



1. Schreibe alle Aufgaben die du bearbeiten willst, in deinen **Pomodoro-Menü-Plan**.

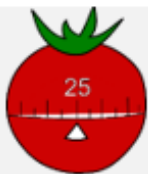


2. Stelle den **Timer** auf 20 / 25 Minuten*.
Jetzt heißt es: volle Konzentration.



3. **Pause:** Hake die Aufgaben, die du geschafft hast, ab.
Sei stolz auf dich, geh auf Toilette,
trink etwas, lüfte, beweg dich ...

5 Minuten



4. Los geht es mit der **2. Pomodoro-Zeit**:
Stell den Timer auf 20 / 25 Minuten und – wieder geht es los!



5. Leg erneut eine **5-Minuten-Pause** ein.

So kann es nun beliebig oft weitergehen.

5 Minuten

- Leg bitte **nach der 4. Pomodoro-Lerneinheit** eine längere **Pause von ungefähr 25-30 Minuten** ein.

*je nach Alter: siehe Tabelle altersdurchschnittliche Konzentrationsdauer

Mein Pomodoro-Menü-Plan

Das Pomodoro-Menü – Lernen mit Genuss

Jetzt kommt das Pomodoro-Menü. Einen Hinweis darauf hast du schon auf der vorherigen Seite in der Übersicht gefunden.

Was ist das Pomodoro-Menü?

So wie ein gutes italienisches Menü aus mehreren Gängen besteht, teilst du auch deine Lernaufgaben ein, und zwar in 3 oder 5 Gänge. Schreib immer dazu, wie viel Zeit du für jede Aufgabe einplanst.

Hier unten ist ein ausgefülltes Beispiel:

<i>Mein Pomodoro - Menü</i>		
<i>Vorspeise</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Karteikarten Engl... wiederholen (25 Minuten) 	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Mathe-Arbeitsblatt (25 Minuten) 	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Vokabeln Franz (15 Minuten) 	<input type="radio"/>


Auf der nächsten Seite findest du dein eigenes Pomodoro-Menü zum Ausfüllen - in den beiden Varianten mit 3 oder 5 Gängen.

TIPP: Drucke dir die Menüs aus und laminiere sie. Dann kannst du sie mit Folienstift immer wieder neu beschriften.

Mein Pomodoro-Menü-Plan für 3 und 5 Aufgaben

Mein Pomodoro - Menü

<i>Vorspeise</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	•	<input type="radio"/>

Mein Pomodoro - Menü 

<i>Vorspeise</i>	•	<input type="radio"/>
<i>Hauptgang</i>	•	<input type="radio"/>
	•	<input type="radio"/>
	•	<input type="radio"/>
<i>Dessert</i>	•	<input type="radio"/>

Wie läuft es mit Pomodoro?

Du bist jetzt mit Pomodoro gestartet – und egal, ob du Einsteiger oder schon Fortgeschrittener bist:

Heute ist ein guter Moment, um einmal zu schauen, wie es dir mit dem Lernen geht.

Auf der Skala von 1 bis 5 kannst du ankreuzen, wie du dich heute einschätzt.

1 bedeutet **eher schwierig**, 5 bedeutet **richtig gut**.

- Wiederhole den Eintrag in einer Woche und dann wieder in 2 Wochen noch einmal.
- Schau dann, ob und wie sich deine Werte durch das Training verändert haben.

	Heute	nach 1 Woche	nach 2 Wochen
Wie hat der Arbeitsstart heute geklappt?			
Wie konntest du dich beim Lernen konzentrieren?			
Wie ist dein Gefühl zum Lernen gerade allgemein?			

WICHTIG:

Kein Ergebnis ist „gut“ oder „schlecht“ – es zeigt einfach, wo du gerade stehst. Und jeder neue Eintrag ist ein Stück Wachstum für dein Lern-Pflänzchen.

Ach, und noch etwas: Manchmal vergessen wir, wie viel wir an einem Tag eigentlich schaffen.

Darum: Schreib hier 3 kleine Erfolge auf, egal ob sie mit Lernen oder etwas anderem zu tun haben.

Schneide die Kärtchen aus und wirf sie in ein Glas - **dein Erfolgsglas**: Dort kannst du alle deine Erfolge sammeln.



--	--	--

Impressum, Nutzungsbedingungen und Quellenverzeichnis

Angaben gemäß § 5 TMG / Verantwortlich für den Inhalt:

Melanie Tiek

Zentrum für Lern- und Persönlichkeitsentwicklung

E-Mail: melanie@tiek-zentrum.de

Website: tiek-zentrum.de

Verantwortlich für den Inhalt gemäß § 55 Abs. 2 RStV:

Melanie Tiek, Bern

Copyright © 2025 Melanie Tiek

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Autorin.

zuletzt aktualisiert am 11.11.2025

Du darfst das Material für dich und dein Kind verwenden.

Die Weitergabe an Dritte, die Verbreitung im Internet, die Veränderung meines Materials oder die kommerzielle Nutzung ist aus urheberrechtlichen Gründen nicht gestattet.

Das Herauskopieren der Cliparts / Grafiken / Fotos / Illustrationen ist untersagt. Diese unterliegen den Nutzungsbedingungen der jeweiligen Urheber.

Idee und Texte: Melanie Tiek

Schriften: Futura, Montserrat

Gestaltung und Grafik: <https://www.canva.com/>

Cliparts / Grafiken / Illustrationen:

- Rotes Pausenzeichen Clker-Free-Vector-Images (pixabay)

<https://pixabay.com/de/users/clker-free-vector-images-3736/>

- Tomatenuhr: OpenClipart-Vectors (pixabay)

- Alle weiteren Tomaten-Illustrationen von Creating4 the Classroom Clipart

<https://pixabay.com/de/users/openclipart-vectors-30363/>

<https://www.teacherspayteachers.com/store/creating4-the-classroom-clipart>



Fotos:

- Titelbild: Karola G (pexels über Canva-Pro: Laptop on white desk)

- Pizza Pomodoro: Colibri (pixabay) <https://pixabay.com/de/users/colibri-15745216/>

- Junge mit Time-Timer: Sergej Novikov über Canva Pro