

## Pomodoro methode

Soms stel ik taken uit. Niet omdat ik het dan onbelangrijk vind. Ook niet omdat ik er geen zin in heb. Als ik taken blijf uitstellen, dan is dat vaak omdat de taak zo groot is dat ik er tegenop zie om te beginnen. En soms kan ik mij gewoon ècht niet concentreren op één ding. Herken je dat? Dan zou de pomodoro-methode best wel eens uitkomst kunnen bieden!

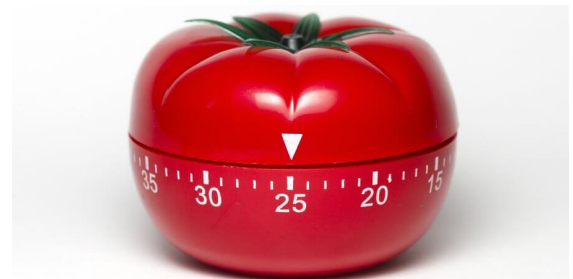
Nu denk je misschien "Wat???? Pomodoro? Dat is toch gewoon Italiaans voor tomaat?". Dan heb je natuurlijk hartstikke gelijk; goed opgelet bij het bestellen van jouw pizza!

Maar de pomodoro methode heeft heel weinig met tomaten te maken. De naam is zo ontstaan omdat de bedenker, Francesco Cirillo, een kookwekker in de vorm van een tomaat gebruikte voor deze techniek.

Nu is je volgende vraag misschien: waarom heb ik een kookwekker nodig? En moet die in de vorm van een tomaat zijn?

*Goed nieuws:* je hebt het niet per se nodig (een alternatief kan ook), en het hoeft zeker niet in de vorm van een tomaat. Maar het mag wel.

De pomodoro methode is een methode om jouw tijd in blokjes te hakken, en de hele tijd gefocust te blijven.



## Hoe werkt het?

Pomodoro werkt met tijdsblokken: 25 minuten werken, 5 minuten pauze, 25 minuten werken en weer 5 minuten pauze. Na elke 4 blokken neem je een grotere pauze van 25 minuten.

Je begint met het schrijven van een blokkenschema: Zet de tijden van de blokken op een rij en bedenk voor elk blok een specifieke taak (bijvoorbeeld: 10.00-10.25: offerte voor Jessica maken, of: 13.30-13.55: begroting voor project X opstellen). Maak deze taken niet te groot.

Wanneer jouw blokkenschema af is begin je met werken. Zet de wekker op 25 minuten en voer de eerste taak uit. Wanneer de wekker afgaat, stel je hem meteen weer in op 5 minuten en houd je een korte pauze. Je staart dan bijvoorbeeld even uit het raam of staat op voor een kop thee. Wanneer na vijf minuten de wekker afgaat, zet je hem weer op 25 minuten en begin je aan de tweede taak. Werk op deze manier je blokkenschema af en houd je daarbij strikt aan de (pauze)tijden.



## Effecten van Pomodoro

### Sneller starten met je 'werkdag'

Zonder pomodoro neem je je misschien voor om de hele dag te knallen. Eigenlijk geen fijn vooruitzicht, dus schuif je de start daarvan zo lang mogelijk voor je uit. Met pomodoro heb je altijd een pauze in het vooruitzicht en werk je met kleine taken. Dat maakt het makkelijker om aan de slag te gaan.

### Weten wat je nu precies moet doen

Je kunt pas iets doen als je weet wát je moet doen. Omdat je een lijst van kleine taakjes en een lijst van tijden hebt, weet je op elk moment precies wat je moet doen. Dit voorkomt dat je met veel verschillende dingen tegelijk bezig bent en afdwaalt van je eigenlijke taak.

### Afleiding kunnen negeren

Wanneer je altijd een pauze in het vooruitzicht hebt, is het makkelijker om afleiding/verleiding te negeren. Zin in een kop thee? Blijf zitten! Daar heb je straks 5 minuten pauze voor.

### Doorzettingsvermogen en discipline trainen

Je kunt je doorzettingsvermogen trainen door de verleiding uit te stellen. Wilskracht kan met spierkracht worden vergeleken: als je haar weinig gebruikt, word je 'slap' (lees: makkelijk afgeleid), maar wanneer je oefent, word je snel sterker. Blijf het dus proberen.

### Meer bewust van tijd

Mensen *overschatten* wat ze op korte termijn kunnen doen en *onderschatten* wat ze op lange termijn kunnen bereiken. Door vaker met pomodoro te werken word je beter in het inschatten van de hoeveelheid tijd die je nodig hebt voor een taak. Je hebt geen onrealistische verwachtingen meer over je prestaties. Dat motiveert enorm.

## Aan de slag met Pomodoro

Voor we beginnen moeten we een paar dingen voorbereiden. Je hebt je takenlijst, je pauze-lijst, en je timer nodig.

### Pomodoro's voorbereiden: je takenlijst

Maak een lijstje met wat je gaat doen vandaag, sowieso een goed idee. Kies een paar wat grotere taken waarvan je weet dat je er minstens 25 minuten mee bezig bent, en het liefste taken die belangrijk zijn.

Als een taak die je in gedachten had korter duurt probeer je het te combineren met een andere soortgelijke taak; je zou bijvoorbeeld ook prima 4 telefoontjes van ongeveer 5 minuten kunnen bundelen. (Ook dat is waarschijnlijk sowieso een goed idee.)

Als een taak meer dan 2 uur duurt, splits je het op in kleinere taken. Je kunt dan vaak de voorbereiding en de uitvoering in twee delen zien.



## Pomodoro's voorbereiden: je pauzes

Maak een lijstje met wat je gaat doen ter ontspanning. Dit moeten korte dingen zijn, maximaal vijf minuten.

Dus bijvoorbeeld een spelletje spelen, even de tuin in lopen, of zelfs een blokje wandelen. Gewoon even lekker uit het raam staren, luidkeels meezingen met je favoriete nummer, 10 push-ups doen. Of een kopje thee maken...

Zolang jij er ontspanning uit haalt, én het kan in vijf minuten, is het helemaal goed.

## Kies een pomodoro-taak en pomodoro-pauze

Kijk naar je twee lijstjes: je taken, en je pauzes. Kies een taak die je wilt uitvoeren. Kies ook een ontspanning van je lijstje, dit mag je doen na je taak.

Hier is geen volgorde voor; doe wat voor jou werkt. De pauzes mag je herhalen en je mag er ook best van afwijken (als je had opgeschreven om te wandelen, maar het regent, mag je best naar de regen staren), maar het helpt om het van te voren op te schrijven; dan hoef je in het moment niet na te denken.

## Ben je helemaal voorbereid?

Heb je een taak gekozen, een ontspanning gekozen, en een wekker?

Dan is het tijd om te beginnen aan je eerste pomodoro.

### Werk 25 minuten

Zet je wekker voor 25 minuten, en werk door tot de wekker afloopt. Geen smoesjes, gewoon 25 minuten je best doen. Het is geen race tegen de klok, de taak hoeft niet per se af in deze 25 minuten, als je maar voortgang boekt.

### Neem vijf minuten pauze

TRRRRINGG! Je wekker gaat.

Stop met werken. Tijd voor ontspanning.

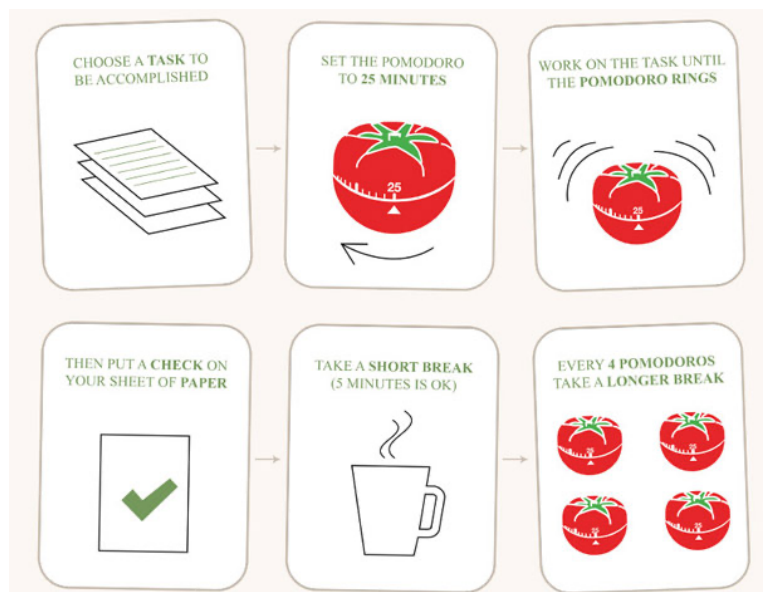
Je hebt nu minuten vijf minuten pauze.

*Tenzij...* dit al je vierde pomodoro is. Dan mag je genieten van maar liefst 25 minuten pauze.

In die 25 minuten pauze kan je bijvoorbeeld even gaan lunchen of wat langer wandelen voor nieuwe energie.

## Herhaal Pomodoro

Nu je weer heerlijk ontspannen en opnieuw opgeladen bent begin je weer van voor af aan. Net zo lang tot je werk van je lijstje op is, of je genoeg uren aan werk hebt besteed voor vandaag.



## Waarom werkt de pomodoro methode?

Erg mooi die pomodoro methode, maar waarom werkt hij eigenlijk zo goed? Het heeft allemaal te maken met één enorm belangrijk cognitief proces: aandacht.

### Aandacht

Aandacht is een veelbesproken term in de neurologische psychologie. Het is één van de belangrijkste cognitieve processen die onderzocht kan worden, want aandacht lijkt de eerste stap voor alle andere cognitieve processen, zoals geheugen en emotie. Best belangrijk dus.

Maar waarom werkt de pomodoro methode om je aandacht te optimaliseren?

Dit komt door twee processen die de pomodoro methode volledig uitbuit. Namelijk het onderscheid tussen top-down en bottom-up, en het filteren van informatie.

### Top-down en Bottom-up

Top-down en bottom-up zijn de twee verschillende manieren waarop je informatie kunt binnenkrijgen.

Top-down is vanuit jezelf. Jij wilt je aandacht op iets focussen, bijvoorbeeld het schrijven van een artikel, en dat is dus de informatie die jij tot je neemt.

Bottom-up is vanuit de omgeving: de hond blaft ineens naar de postbode en je schrikt op uit je werk om te kijken wat er aan de hand is. Bottom-up is dus eigenlijk alle afleiding die jij ervaart.

Wat zou je het liefst gebruiken als je aan het werk bent? Top-down natuurlijk. En je wilt zo min mogelijk gestoord worden door de informatie die via de bottom-up-route binnenkomt. Bij de pomodoro techniek gebruik jij altijd je top-down informatieproces door je te focussen op één taak voor maar 25 minuten. (En inmiddels weet je ook wel dat je niet kunt multitasken, en dat dit dus erg belangrijk is.)



Toch zit je nu nog steeds met de hond die ineens blaft.

Hoe zorgt de pomodoro methode ervoor dat je die zo effectief mogelijk kan negeren?

### Filters

Aandacht werkt ook als een soort filter. Als jij op een druk feest met iemand staat te praten dan kun je verstaan wat die persoon zegt, maar je weet niet wat de persoon achter je bestelt bij de barman. Hoewel beide informatiestromen eigenlijk net zo toegankelijk voor je zijn, kiest jouw brein welke je wel wilt binnenkrijgen en welke niet.

Als je slaperig of verveeld raakt wordt dit filter minder sterk. Steeds meer informatie die je niet had willen horen komt wél bij je binnen, en andere dingen hoor je ineens niet meer.

Denk er bijvoorbeeld aan dat je tv zit kijken na een lange dag werken en ineens realiseer je je dat je geen idee hebt wat er in de afgelopen 5 minuten op tv is gebeurd. Je zat al die tijd te kijken naar een vogeltje buiten. Je bent moe en je filter werkt niet meer optimaal. Alle informatie stormt genadeloos naar binnen (waar je alleen maar nog slaperiger van wordt), dus je gaat snel slapen om weer energie te hebben voor de volgende dag.



Bij de pomodoro methode hoef je altijd je aandacht maar 25 minuten vast te houden. Daarna mag je je 5 minuten lang door alles laten afleiden.

*Aandacht is dus een ontzettend belangrijk proces.*

Maar dat je (onbewust) sommige informatiestromen echt zomaar kan uitzetten vinden mensen soms moeilijk te geloven. Toch zijn er twee onderzoeken die bewijzen dat als je je ergens goed op focust je andere dingen soms echt niet realiseert. Waarschijnlijk heb je de *selective attention test* wel eens gezien en *person swap* is ook een beroemde.

