

Arbeitseinheiten sind optimalerweise 45-50 Minuten lang.

Anschließend kurze Pause (ca. 2 Minuten) oder längere (siehe Pausenregeln)

- Anlaufphase von 2 Minuten einplanen
- Positiver Abschluss
- Vorbereiten der nächsten Arbeitseinheit
(konkret den nächsten Arbeitsschritt notieren)
- Es lohnt sich **immer**, am Projekt weiterzuarbeiten, auch wenn nur wenig Zeit zur Verfügung steht!
wichtig ist, sich dann nur ein kleines konkretes Ziel für diese Zeit zu setzen.