

Arbeitseinheiten sind optimalerweise 45-50 Minuten lang.

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

- Anlaufphase von 2 Minuten einplanen
- Positiver Abschluss, das bedeutet: Rückblick auf das, was geschafft wurde und nicht Blick auf das, was nicht geschafft wurde. (Keine Abwertung!)
- Vorbereiten der nächsten Arbeitseinheit: ganz konkret den nächsten Arbeitsschritt notieren, mit Verb. Dies ist besonders wichtig vor mehrtägigen Pausen, damit die Anlaufzeit minimiert wird.
- 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.