

Kom i gang med
Pomodoro
på 10 minutter



Anette Nielsen
FiiBii

Kom i gang med Pomodoro på 10 min.

Pomodoro betyder bare tomat på italiensk, fordi det minutur man brugte, da man udviklede metoden i Italien, tilfældigvis havde form som en tomat.

Man kan bare bruge et almindeligt æggeur, timeren i telefonen eller en app. Det vigtige er at komme i gang med metoden, ikke hvilket ur man bruger.

Metoden kort fortalt

Man vælger en opgave, sætter et minutur til 25 minutter. Så arbejder man udelukkende med den valgte opgave.

Når uret ringer, holder man 5 minutters pause. Herefter gentager man proceduren. Max. 4 gange i alt. Så skal man holde en længere pause på 30-40 minutter.

Vigtige pauser

Pauserne skal bruges væk fra skærmen og skrivebordet: Gå lidt rundt, hent noget at drikke, træk lidt frisk luft.

Pauserne skal være hjernepauser. Så arbejder du bedst i den næste Pomodoro uden at overbelaste din hjerne og gå kold i arbejdet.

Indhold

Kom i gang med Pomodoro på 10 min.....	2
Metoden kort fortalt.....	2
Vigtige pauser.....	2
Kom i gang med Pomodoro	3
Hvordan bruger man Pomodoro?	3
Ikke Pomodoro'er hele dagen.....	3
Prøv Pomodoro selv	4

Hvorfor virker Pomodoro?	4
Har du brug for Pomodoro	5
Hvorfor virker Pomodoro.....	5
Husk pauserne	6
Tilpas Pomodoro til dig/jer.....	6
Sæt i gang!.....	6

Kom i gang med Pomodoro

Pomodoro er et løfte, som du giver dig selv: I de næste 25 minutter arbejder du fokuseret udelukkende på én enkelt opgave. Det nøglen til hurtigt at komme i flow.

For mig – og måske for andre – er det der en udfordring at undgå overspringshandler.

Når jeg skal i gang med noget nyt, stor, svært eller komplekst, får jeg pludselig trang til at:

- Tjekke mails og SoMe
- Tømme opvaskemaskinen
- Vaske tøj etc.

Men opgaven løser ikke sig selv, deadline nærmer sig stadig, og så er det, at man har brug for en teknik, der hjælper med at holde snuden i sporet.

Hvordan bruger man Pomodoro?

Formålet med Pomodoro er at styrke fokus. Det er en ramme, der skal gøre det let kun at arbejde med én opgave i en afgrænset periode.



Trin 1

Vælg en opgave. Helst én der kan løse på 25 minutter. Ellers må du dele opgaven i mindre dele.



Trin 2

Sæt et ur til at tælle ned fra 25 minutter og lov dig selv til at arbejde fokuseret på den valgte opgave indtil uret ringer.



Trin 3

Koncentrer dig om den valgte opgave.

Mister du fokus undervejs, så kigger du bare ud af vinduet eller ud i luften indtil du er klar igen. Eller kig på uret. De få minutter der er tilbage, klarer du sagtens.

Mind dig selv om, at du har startet uret, fordi du har en vigtig opgave, som du har lovet dig selv at fokusere på.

25 minutter passer ret godt med, hvor lang tid hjernen kan arbejde, før den trænger til en pause.

Når uret ringer, holder du 5 minutters pause, hvor du må lave lige hvad du vil. Men prøv om du kan komme væk fra skærmen og skrivebordet, så hjernen får en *rigtig* pause.



Trin 4

Efter pausen er du klar til en Pomodoro mere. Sådan fortsætter du op til 4 gange: 25 minutters arbejde, efterfulgt af 5 minutters pause.



Trin 5

Efter fjerde Pomodoro tager du en længere pause på 20-30-40 minutter. Tid nok til at spise frokost eller gå en tur.

I starten har du måske brug for lidt længere pauser. Det er helt normalt. Du har lige arbejdet fokuseret i 2 timer. Du har fortjent det, og du har brug for det.

Et tip



Sæt Pomodoro-uret, så du kan se det! Uret er det synlige bevis på, at du skal fokusere på én arbejdsopgave:

- Uret hjælper dig med at holde fokus
- Du presser dig selv lidt for at nå opgaven på 25 minutter

Det er lettere at holde fokus, når du ved, at der kun er 7 minutter tilbage.

Det er bedre at stirre på Pomodoro-uret et par minutter, end at gå i gang med indbakken eller en helt anden opgave.

Ikke Pomodoro'er hele dagen

Det er ikke et mål i sig selv, at fylde hele dagen ud med Pomodoro'er.

Dels er det krævende at arbejde så intensivt, især hvis man ikke er vant til det. Dels skal der også være tid til møder, snak med kolleger, samarbejde, teamarbejde, telefonsamtale osv.

Prøv Pomodoro selv

Nu har jeg beskrevet Pomodoro-teknikken. Nu er det op til dig at prøve det af.

Ikke bare ½ time, ikke bare én dag, men nogle sammenhængende Pomodoro'er om dagen gennem nogle uger.

Måske ikke hver eneste arbejdsdag, men i hvert fald et par gange om ugen. Find 2 timer, hvor du beslutter dig for at prøve teknikken af.

Jeg siger ikke, at det bliver let. Det er svært, når man kun kan stirre frustreret ud i luften. Det kræver viljestyrke at holde fokus på én opgave, men som med alt andet: jo mere man øver sig, desto lettere bliver det.

Et tip mere



Forberedelse er nøglen til succes!

Sluk telefonen. Indtal evt. en besked på om at du ringer tilbage et bestemt tidspunkt

Luk alle mail- og chat-programmer og sæt din kalender til at vise, at du er optaget

Slå "Vil ikke forstyrres" til på din pc

Hvorfor virker Pomodoro?

Pomodoro er effektiv, fordi metoden understøtter:

- Fokus på én opgave
- Velfortjente pauser
- Opgaverne deles i bidder

Fokus på én opgave

Den store fordel ved Pomodoro er, at du træffer et valg om, kun at fokusere på den udvalgte opgave i den næste 25 minutter.

Går du i stå undervejs? Fint nok. Du begynder bare ikke på noget andet. Du må kigge op i loftet, stirre ud i luften kigge på Pomodoro-uret.

Det er meget normalt at gå i stå. Det er kun et problem, hvis du begynder på noget andet.

Velfortjente pauser

Overspringshandlinger og de 5 minutters pause mellem hver Pomodoro har noget tilfælles: Det er begge to pauser væk fra opgaverne.

Men de er også helt forskellige: Pomodoro-pauserne er velfortjente pauser, mens med Så nyd de fem minutter, der er mellem hver Pomodoro. Du har fortjent pausen. Ligesom du i særdeleshed har fortjent en længere pause, når du har lavet 4 Pomodoro'er i træk.

Opgaverne deles i bidder

Meget få arbejdsopgaver kan løses på 25 minutter. En del af forberedelsen er derfor at klippe de store opgaver op i mindre dele.

Nogle gange skal man også bare huske på, at "en opgave tager den tid, der er til rådighed".

Det kan være ganske sundt at sætte sig for at gøre det så godt, man kan inden for en bestemt, afgrænset tidsramme ("timeboxing").

Har du brug for Pomodoro

Hvis en eller flere af disse frustrationer fylder i din hverdag, så kan du få noget ud af at prøve Pomodoro:

Mange forstyrrelser

Fx email, telefoner eller kollegasnak, der virker meget mere interessant end den opgave, du burde løse.

Pomodoro hjælper dig med at fokusere på én opgave ad gangen og udsætte forstyrrelserne til senere. Det er sundt for hjernen.

For lidt tid i løbet af dagen

Når du bruger Pomodoro, arbejder du **med** tiden. Du bliver sikkert overrasket over, hvor meget du egentlig kan nå på 25 minutter.

Svært at afslutte opgaver

Når opgaver bliver svære, så bliver det pludselig ekstra fristende at starte på noget andet. Det behøver ikke engang være overspringshandling. Det kan også bare være andre vigtige opgaver, du tager hul på. Imens den anden opgave får lov at ligge.

Pomodoro hjælper dig med at udvælge et fokus og holde det. Gør nu bare den kedelige opgave færdig. Så har du mere energi til at kaste dig fokuseret over den næste.

For træt og uinspireret

Pomodoro er en opfordring til at tage rigtige pauser.

Hvis du glider lidt ind og ud af opgaver og kaffepauser, så får du heller ikke genopladet energien. Brug pausen, kom op at stå eller gå en tur.

Dårlig balance mellem arbejde og fritid

Pomodoro kan hjælpe dig med at nå (flere af) dine opgaver, så du kan holde fri, når du har fri. Men det handler også om at planlægge arbejdsdagen med en realistisk mængde opgaver.

Når du tvinger dig selv til at bryde opgaverne ned i 25-minutters intervaller, så får du samtidig et mere

realistisk billede af, hvad du kan nå i løbet af en arbejdsdag.

Endnu et tip



På nogle arbejdspladser har man et skilt eller én lampe der viser Rød/Grøn ved den enkeltes pc. Så kan man på lang afstand se, om man må forstyrre eller ej.

Hvorfor virker Pomodoro

Pomodoro virker, fordi du tvinger dig selv til kun at gøre én ting i en ret kort periode. 25 minutter er ikke særlig lang tid, og minuturet hjælper dig til at fokusere på den ene ting i den afmålte periode.

Hvis du mister koncentrationen undervejs eller får lyst til at lave noget andet, kan du lige skæve til uret og se, hvor lang tid der er tilbage.

25 minutter passer også med den tid, hjernen kan holde ud at koncentrere sig, inden den har brug for en pause.

Når minuturet ringer, stopper du og holder pause.

I pausen kan du se tilbage på, hvor meget du har nået. Det giver dig forhåbentlig lyst til at tage en Pomodoro mere.

Husk pauserne

Hver Pomodoro udløser en pause. Det er vigtigt. Både fordi det er rart, og fordi din hjerne trænger til det.

Et sidste tip



Jo flere på arbejdspladsen, der arbejder i samme Pomodoro-kadence, desto større respekt kommer der om fokuseret arbejdstid, og desto større effekt får man af metoden.

Gå en tur. Drik et glas vand. Eller nyd 5 minutter, hvor du gør lige det, du har lyst til.

De korte pauser hjælper dig til at samle ny energi. Rejs dig op, kom væk fra skrivebordet, gå på toiletet, drik noget vand eller andet, og så er du klar igen.

Du må ikke springe de korte pauser over!

Hvis du fortsætter med flere Pomodoro'er, er det vigtigt at holde en længere pause på min. 30 minutter, når du har haft max. 4 Pomodoro'er i træk.

Hold mindst 30 minutters pause, sådan at din hjerne kan hvile sig lidt, inden du skal i gang igen. Ellers ender det med, at hjernen bliver overanstrengt, og det er ikke hensigten.

Pomodoro skal være en hjælp – ikke en ny belastning.

I begyndelsen skal de lange pauser måske være længere end 30 minutter, ligesom du heller ikke skal fylde hele dagen ud med Pomodoro'er.

Tilpas Pomodoro til dig/jer

På nogle arbejdspladser vil det ikke være muligt at lægge mere end én Pomodoro-cyklus ind i løbet af arbejdsdagen.

Måske er det ikke muligt hver eneste dag, og måske er det heller ikke muligt at holde mere end 3 Pomodoro'er i træk.

Det gør ikke noget. Alt tæller. Det vigtigste er at afprøve metoden over nogle uger og evaluere og tilpasse metoden, så den passer til den enkelte arbejdsplads.

Målet er ikke at inddele hele dagen i Pomodoro'er. Der skal også være tid til andre typer af opgaver og aktiviteter.

Sæt i gang!

Nu ved du alt hvad du behøver, for at komme i gang med at afprøve Pomodoro:

- Find et tidsrum – 1½ - 2 timer
- Lav en "mødeaftale" med dig selv, så din kalender viser, du er optaget
- Sørg for, at du ikke bliver forstyrret: sluk telefonen, og luk alle mail- og chat-programmer på din pc
- Hent en kop kaffe
- Vælg en opgave
- Sæt et minutur til 25 minutter
- Gå i gang med din opgave

God arbejdslyst!

Pomodoro Recap



1. Vælg én opgave, som du vil arbejde fokuseret på i de næste 25 minutter
2. Sæt et minutur til at ringe efter 25 minutter
3. Koncentrér dig om den valgte opgave indtil uret ringer
4. Hold en kort pause i 5 minutter
5. Gentag. Efter max. 4 Pomodoro'er, skal du holde en længere pause på ca. 30 minutter



Om mig

Jeg hedder Anette Nielsen, og jeg ejer FiiBii.

Jeg kommer fra Jylland, jeg har boet, studeret og arbejdet i København i mange år, og for nogle år siden flyttede min mand og jeg til de rolige omgivelser på Midsjælland.

Jeg er uddannet cand.mag. i dansk og økonomi med fokus på kommunikation og formidling. Jeg har mere end 25 års erfaring som teamleder, projektleder, coach og konsulent i offentlig regi.

Jeg har gennem hele mit virke samlet viden og erfaringer om samarbejde, relationer, kommunikation, trivsel og – ikke mindst – stress.

Om FiiBii

Jeg ejer og driver i dag virksomheden FiiBii og web-sitet: <https://FiiBii.dk>

FiiBii begyndte som et website og en blog, hvor jeg kunne skrive og dele viden, erfaringer og tanker om stress, trivsel og det gode arbejdsliv.

Siden er firmaet FiiBii vokset frem, så jeg nu som coach, konsulent og foredragsholder arbejder med at fjerne stress og fremme trivsel, glæde og balance i hverdagen.

Om mit arbejde

Jeg hjælper vidensarbejdere og deres arbejdsplads med at forebygge og reducere stress og fremme trivsel, glæde & balance, så der bliver overskud til rigtige, det vigtige og det væsentlige – på arbejdet såvel som i fritiden.

I fællesskab finder vi de stress-udløsende faktorer og mildner dem, så arbejdsdagen i stedet fremmer trivsel og arbejdsglæde.

Når ledelse og medarbejdere samarbejder om at udforme nye rammer og strukturer, skaber de netop de løsninger, der passer til deres forhold.

Hensigten er at skabe en arbejdsplads, som både nuværende og kommende ansatte finder attraktiv.

Målet er, at man går glad på arbejde, går glad hjem – og holder fyraften med god samvittighed.

Gevinsterne er mange, fx: Mindre stress, færre sygedage, bedre trivsel, mere arbejdsglæde, lavere personaleomsætning, lettere tiltrækning og rekruttering etc.

Kolofon

Copyright ©

Alle rettigheder til **"Kom i gang med POMODORO på 10 minutter"** tilhører Anette Nielsen og FiiBii.

Udgivelsesår: 2026, version 1.0

Forfatter: Anette Nielsen

Grafik/layout: FiiBii

FiiBii v/ Anette Nielsen

4330 Hvalsø • CVR: 25604880

Mail: info@fiibii.dk • Web: www.fiibii.dk

Denne e-bog er anskaffet til individuelt brug og må ikke kopieres, sælges, udlånes, videregives eller på anden måde distribueres uden skriftlig forhåndsaftale med FiiBii.

Virksomheder kan få licens til at distribuere e-bogen internt i egen organisation.

Kontakt: info@fiibii.dk