

dpunkt.bücher

Neuerscheinungen
Themenbereiche
Vorschau

weitere.verlage

E-Books

Zeitschriften

Veranstaltungen

Info-Service

Kontakt

Verlag

Newsletter
abonnieren:

☐ itnews ☐ fotonews

Ihre E-Mail-Adresse

Katalog
online & gedruckt

» hier herunterladen
oder anfordern

Home > Bücher

STAFFAN NÖTEBERG

Die Pomodoro-Technik in der Praxis

Der einfache Weg, mehr in kürzerer Zeit zu erledigen



IN DEN
WARENKORB LEGEN



19,90 Euro(D) / 20,50 Euro(A)

März 2011
157 Seiten, komplett in Farbe,
Broschur
ISBN: 978-3-89864-717-5

dpunkt.verlag

JETZT KAUFEN

Leseproben und Links

- 1 Vorworte (PDF)
- 2 Inhaltsverzeichnis (PDF)
- 3 Salatgurke und Artischocke
treffen sich in der Bar (PDF)
- 4 Warum die Pomodoro-
Technik (PDF)
- 5 Salatgurke und Artischocke
telefonieren miteinander (PDF)

"Offizielle" Seite zur Pomodoro-
Technik
Staffan's Blog

Weitere dpunkt.produkte
Softwareentwicklung

Kritik, Anregungen?
Schreiben Sie uns!

Cover in hoher Auflösung

Haben Sie sich schon einmal beim Blick auf die Uhr gefragt, wo der Tag geblieben ist? Sie haben die ganze Zeit gearbeitet und trotzdem kaum etwas vollständig erledigt?

Probieren Sie morgen etwas Neues: Benutzen Sie die Pomodoro-Technik. Dieses ursprünglich von Francesco Cirillo entwickelte Arbeitskonzept hilft Ihnen, die Tagesarbeit in kurzen Abschnitten intensiver Konzentration ("Sprints") zu bewältigen. Bewährte Techniken der agilen Softwareentwicklung unterstützen Sie dabei, Ihren Tagesplan effektiv zu erstellen und den dafür erforderlichen Aufwand einzuschätzen, so dass Sie Ihre festgelegten Ziele am Abend erreicht haben.

Dafür benötigen Sie weder teure Software noch ausgeklügelte Zeitplaner, sondern lediglich ein Blatt Papier, einen Bleistift und einen Küchenwecker. Durch die strikte Konzentration auf eine einzige Tätigkeit während kurzer, überschaubarer Arbeitseinheiten ("Pomodori") vermeiden Sie Ablenkungen und gedankliche Abschweifungen. Wenn es klingelt, können Sie sich mit einer kurzen Pause belohnen und danach erholt mit dem nächsten Pomodoro anfangen.

Diese persönliche Anwendung des „Timeboxing“ gehört zum Kernkonzept der Pomodoro-Technik. Das Buch enthält eine Fülle an Ratschlägen, wie man sich damit vertraut macht und sie seinen individuellen Bedürfnissen anpasst. Nebenbei erfahren Sie auf der Basis neurophysiologischer Erkenntnisse, warum diese Arbeitsweise so wirkungsvoll ist. Dabei lernen Sie auch, durch welche inneren und äußeren Faktoren Sie selbst bei der Arbeit – positiv und negativ – beeinflusst werden, und wie Sie damit umgehen können.

Staffan Nöteberg verfügt über eine mehr als 20-jährige Erfahrung als freiberuflicher Softwareentwickler, Trainer Agiler Methoden und Vortragsredner auf Konferenzen.

Zielgruppe:

- * Alle, die Ihre Arbeit – allein oder im Team – effektiver organisieren möchten

Autor / Autorin:

Staffan Nöteberg verfügt über eine 20-jährige Erfahrung als freiberuflicher Softwareentwickler, Trainer Agiler Methoden und Vortragsredner auf Konferenzen.

"Ich lebe in Stockholm und Istanbul mit meiner Frau Anniand und unseren vier Töchtern, Thea, Edda, Groa und Bina. Vor zwei Jahrzehnten studierte ich Mathematik und Informatik am Royal Institute of

Aktuelles

Jetzt anmelden zur
data2day

Jetzt anmelden zur
Continuous Lifecycle 2014



Technology in Stockholm. Aber ich begann bereits viele Jahre zuvor zu programmieren. Mein erster Computer war ein Commodore 64, eine Maschine, die wie eine Brotform aussah.

Vor einigen Jahren las ich Francesco Cirillos Buch über die Pomodoro-Technik, und ich begann sie zu praktizieren. Dann fing ich an, diese Methode zu lehren, und jetzt schreibe ich ein Buch darüber."

Rezensionen:

"(...) eine Hilfestellung für effektives und produktives Arbeiten, das zudem für einen selbst Zufriedenheit schafft und Stress reduziert" (ZFA Mediengestalter)
-- -- --

"Mit dem Einsatz dieser Methode ist man am Ende seines Arbeitstages entspannter, ausgeglichener, zufriedener mit sich selbst, und hat viel mehr Dinge erledigt als früher. Aus eigener Erfahrung sage ich: Ein tolles Buch!" (Linux User Group Frankfurt)
-- -- --

Dies ist ein leicht lesbares Buch mit einer lebensverändernden Botschaft für uns alle, die "zu viel zu tun und zu wenig Zeit haben ". Seit Staffan mich in die Pomodoro-Technik eingeführt hat, bin ich einfach besser geworden, sowohl beruflich wie in meinem Privatleben. Ich wollte, ich hätte dieses Buch schon vor Jahren gelesen! (Thomas Nilsson, CTO, Agile Mentor, Responsive DevelopmentTechnologies AB)
-- -- --

Die Pomodoro-Technik ist die von Einzelaufgaben ausgehende Planungstechnik, die sich ganz natürlich in den Ansatz der Agilen Projektmethoden einfügt. Um die Technik zu lernen und sich darin zu perfektionieren, ist dieses Buch unverzichtbar. Staffan bringt dem Leser die Pomodoro-Technik mit Humor, praktischen Beispielen und Schritt für Schritt nahe. Ihre Selbsteinschätzung verbessert sich und Sie können mehr Arbeit erledigen. (Johanna Rothman, Author, Consultant, Agile Methodology)
-- -- --

Danke für dieses wunderbare und lesenswerte Buch. Es steht auf meiner Geschenkliste zu Weihnachten für meine Freunde. (Portia Tung, Agile Consultant-Coach and Chief Strategy Officer, emergn)
-- -- --

Es ist erstaunlich, wie einfach und zugleich wirksam die Pomodoro-Technik darin ist, die Produktivität zu erhöhen, und dieses Buch liefert die perfekte Einführung dazu. (Dave Klein, Author, Grails: A Quick-Start Guide)
-- -- --

Staffan verpackt die Theorie und Praxis von Francesco Cirillos Pomodoro-Technik auf amüsante Weise mit wundervollen Illustrationen. Ein wunderbares und hilfreiches Buch! (Ron Jeffries , www.XProgramming.com)

