

SO MACHEN'S DIE PROFIS

Im Prüfungsmonat September ist Extrem-Lernen angesagt. Und am meisten lernt man bekanntlich von den Besten eines Fachs. Deshalb haben wir neun Profis gefragt, die wahre Experten in Bereichen wie Auswendiglernen, Organisieren oder Konzentrieren sind.

? WIE SCHAFFEN SIE ES, SO VIELE BÜCHER ZU LESEN, HERR SCHECK?

„Vor etwa sieben Jahren habe ich mal ein Jahr lang einen groben Überblick aufgestellt. Damals waren es zwischen 150 und 180 Bücher. Also etwa drei Bücher pro Woche. Ob ein Buch meinem Anspruch genügt, erkenne ich manchmal schon am Umschlag. Wenn es sich um einen Titel wie ‚Bekenntnisse einer SM-Hure auf St. Pauli‘ handelt, weiß ich schon, dass ich literarisch vermutlich nicht begeistert sein werde. Mitunter muss ich unter Druck lesen, aber ich habe keine Schnellese-Technik. Ich kann mir das in der Literatur nicht vorstellen: Das wäre wie ein Gastrokritiker, der sich Schnellless-Techniken vom Hot-Dog-Wettbewerb abgeguckt hat. Ich rede ja in der Regel von ästhetischen Erfahrungen und die lassen sich nicht beschleunigen. Ich lese mit Stift in der Hand und manchmal auch in der Horizontalen oder in meinem Lieblingssessel, aber eigentlich verrichte ich die Arbeit doch zumeist an meinem Schreibtisch.“

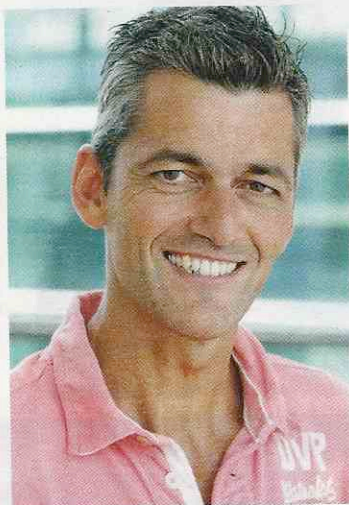
Denis Scheck (47) ist Literaturredakteur beim Deutschlandfunk. Er moderiert die Sendung „Druckfrisch“ in der ARD.



? WIE KÖNNEN SIE SICH SO KONZENTRIEREN, DASS NIE FEHLER PASSIEREN, HERR BAUMGARTEN?

„Ich würde fast sagen, Konzentration ist bei uns Fluglotsen eine der Kernkompetenzen. Ich bin mit allen Linien-, Fracht- und Militärmaschinen in Funkkontakt und dafür verantwortlich, dass sich die Maschinen nicht zu nahe kommen. Man hat Tage, da ist man superwach und kann sich den ganzen Tag konzentrieren, und dann gibt es Tage, da merke ich, dass ich unheimlich Energie aufwenden muss. Kaffee ist bei uns der typische Motor. Beim konzentrierten Arbeiten vergesse ich manchmal das Trinken von Wasser. Dann lässt die Konzentrationsfähigkeit schnell nach. Nach maximal zwei Stunden müssen wir eine mindestens halbstündige Pause machen. Nach zwei Stunden geht die Aufmerksamkeit auch rapide bergab. Zwischendurch stehe ich immer mal wieder auf. Und das bringt auch was: sich umdrehen und die Augen auf etwas Entferntes fokussieren und nicht nur auf den 20 bis 30 Zentimeter entfernten Radarschirm.“

Jochen Baumgarten (44) arbeitet als Fluglotse für die Deutsche Flugsicherung (DFS) am Center in Langen.



? WIE SCHAFFT MAN ES, ZU ARBEITEN, WÄHREND ANDERE SCHLAFEN, DOMIAN?

„Mein Arbeitstag beginnt in der Regel gegen 18 Uhr und hört gegen drei Uhr auf. Dann komme ich nach Hause, kann aber nicht direkt schlafen. Ich lese oder korrigiere dann an meinen eigenen Büchern und komme nicht vor fünf oder halb sechs ins Bett. Dadurch schlafe ich dann bis in den frühen Nachmittag hinein. Das ganze Leben ist also komplett umgedreht. Ich bin von Natur aus ein Nachtmensch, sonst könnte man das so nicht schaffen. Für mich dürfte meine Sendung ruhig eine Stunde früher beginnen, das wäre für meinen Lebensrhythmus super,

aber so, wie es ist, ist es auch okay. Das Ganze geht nur nach strengen Regeln und mit sehr viel Disziplin. Ich achte streng auf Sport, Ernährung und wenig Alkohol. Besonders wichtig ist der Schlaf, also dass er funktioniert und lang genug ist, obwohl er in einem anderen Rhythmus stattfindet.“

Fünfmal die Woche sitzt 1Live-Moderator **Jürgen Domian** (54) nachts am Telefon und spricht in der TV-Sendung „Domian“ im WDR mit Menschen über Dinge, die sie bewegen.



? WIE ORGANISIERT MAN DEN PERFEKTEN ARBEITSTAG, FRAU BALZER?

„Als Sekretärin hat man sich schnell daran gewöhnt, auf dem Weg zur Deadline bereits gesetzte Prioritäten in kurzen Abständen neu zu überdenken und anzupassen oder Zwischenziele ganz wegzulassen. Denn in diesem Job arbeitet man zum größten Teil immer noch fremdbestimmt. Damit besteht aber zumindest auch nicht die Gefahr, dass man sich in seinem eigenen Zeitkonstrukt oder in seine eigene Perfektionsfalle verrennt – die ‚zweite Meinung‘ ist immer da. Ansonsten habe ich nach der 60/40-Regel gearbeitet: 60 Prozent des Tages verplante Arbeitszeit, 40 Prozent für alles Ungeplante. Für Telefonate habe ich mir ein Zeitlimit gesetzt und versucht, mich nicht gleich morgens in der Bearbeitung von eingegangenen Mails zu verlieren und mir stattdessen später einen separaten Zeit- und Arbeitsblock dafür geschaffen.“

Petra Balzer (48) arbeitet seit 25 Jahren als Chefsekretärin. Seit 2010 ist sie mit ihrem Unternehmen KMesc Personal Coach für Fach- und Führungskräfte mit Schwerpunkt Sekretariat.



? WIE HÄLT MAN STRESS AUS, HERR POSNER?

„Die meisten meiner Freunde sagen, ich werde keine 40. Aber Spaß beiseite, klar ist man auf Tour immer unter Strom und es fällt einem schwer, abzuschalten. Am Ende ist es aber das, was ich immer machen wollte, und ich freue mich, mit so wunderbaren Menschen wie

den Orsons oder Cro arbeiten zu dürfen. Denn wenn Stress positiv ist, fühlt er sich nur halb so schlimm an, und wenn man vor Problemen steht, versucht man diese bestmöglich zu lösen. Um abzuschalten, versuche ich dann oft das Kontrastprogramm: auf der Schwäbischen Alb bei der Familie mit dem Hund raus, ohne Handyempfang.“

Steffen Posner (26, links) ist Geschäftsführer der Chimperator Live GmbH und Tourmanager von Cro und den Orsons.

