

«Ohne Pausen ist es aus mit der Kreativität.»

Peter «gogo» Sacco
DJ und Musikproduzent
Wochenpensum: 60+ Stunden



1 Die Kosten einer Stunde Freizeit sind bei meiner Künstlergagge nicht rechenbar. Meine Einnahmen sind das Entgelt für einen 1 1/2- bis 2-stündigen Auftritt am Wochenende. Ich bin sehr ausgebucht. Ich kriege mehr Anfragen für Auftritte, als ich bewältigen kann. Pro Freitag und Samstag kriege ich im Durchschnitt drei bis fünf Anfragen. Ich beschränke mich jedoch auf einen einzigen

Auftritt pro Abend. Mit der Afterhour am Sonntagmorgen sind das dann zwei Auftritte. Das halte ich so wegen der Qualität und meiner Gesundheit. Wenn der Auftrittsort in der Nähe liegt, wären bis vier Auftritte pro Samstag drin. Es gibt DJs, die das wegen dem Geld machen. Ein Geschäftsmann wird mich nie verstehen, denn ich verteile den Partyveranstaltern und Clubbesitzern mehr Ab- als Zusagen.

2 Eigentlich habe ich sehr viel unter Zeitdruck erreicht. Sogar die kreativsten Sachen, das heisst, meine eigenen Studio-Produktionen sind unter grossem Zeitdruck geboren. Ich meine, dass ich ohne diesen Druck die Tracks nie geschafft hätte. Wenn ich ohne festgelegten Ablieferungstermin ein Musikstück produziere, passiert es oft, dass ich mich in der Zeit verliere, ich sehe das dann sehr locker und finde nie zu einem produktiven Ende. Doch eines habe ich mehr als einmal erleben müssen: Wenn man sich wenig oder gar keine Zeit nimmt für die notwendigen Relax-Pausen, ist es ganz aus mit der Kreativität und die Ideen verstummen.

3 Ich komme selten zum Relaxen. Im Moment habe ich es hingekriegt, einen freien Tag in der Woche einzulegen. Das hatte ich in den letzten 1 1/2 Jahren nie. Jetzt ist der Montag mein Sonntag. Da schlafe ich erst mal richtig aus und danach geniesse ich einfach das Nichtstun.

Dorothee Vogel
Mode-Designerin
Wochenpensum: 80 Stunden



1 Mit Nichtstun verdiene ich am meisten – im Endeffekt.

2 Wie gesagt: positiver Stress beflügelt – negativer Stress verübelt – mir selber am meisten, das ist der grösste Mist!

3 Viel Raum und gute Düfte jeglicher Art.



Martina Schober
Freie Journalistin
Wochenpensum: 50 Stunden

1 Die Frage ist: Warum arbeite ich so viel und verdiene so wenig? teurer Freizeit kann gar nicht die Rede sein. Eine Stunde Nichtkosten kostet mich also nur ein Lächeln. Wenn ich mir überlegen würde, welche lukrativen Aufträge mir durch die Lappen gingen – das würde mich wirklich zum Totlachen.

2 Ich organisiere mir immer etwas mit Stress. Dann mache ich mir und ich habe das Gefühl, die Tage seien länger. Vielleicht ist das nur das latent schlechte Gewissen wegen der verbummelten Stunden. Jedenfalls springt manchmal sogar eine Grosstat für mich her. Dann leiste ich mir etwas Stolz, was mich wiederum antreibt zu neuen Aktivitäten. Und am Ende bin ich dann richtig gestresst und fallen allen auf den Wecker. Das ist dann wiederum ein ziemlicher Mist.

3 Fussnägel feilen und lackieren. Das ist so anstrengend, dass ich alles andere darüber vergesse. Oder Cinquecentofahren in Rom. Das mich dermassen fordert, dass ich an nichts Unangenehmes nachdenken kann oder, oder... Lassen Sie die Fantasie walten!

Nadja Schnetzler
Geschäftsleitungs-Mitglied
Wochenpensum: 50 bis 70 Stunden,
im Moment wegen Baby 30 Stunden



1 Ich betrachte Arbeit nicht lediglich als Mittel zum Zweck, um immer mehr zu verdienen. Arbeit ist für mich ein Gestaltungsmittel. Eine Möglichkeit, mich mit anderen auszutauschen, in einem Feld, das mich begeistert, sichtbare Spuren zu hinterlassen. Ich arbeite viel, weil ich viel zu tun habe. Meine Freizeit – und sei sie auch spärlich – geniesse ich in vollen Zügen.

2 Ich brauche Stress, oder besser gesagt Adrenalin, um überhaupt gute Arbeit leisten zu können. Der Adrenalin-Schub kommt mit dem Termindruck. Je kurzfristiger ein Termin angesetzt ist, desto einfacher geht mir die Arbeit von der Hand. Im «BrainStore» arbeiten wir auf den letzten Drücker. Nachtschichten vor dem Präsentationsminuten kommen vor. Der Druck macht aber nur Spass, solange sich keine schlechten Situationen nicht häufen. Eine Nachtschicht pro Woche liegt da drinnen.

3 Mein Geheimtipp fürs Relaxen: Öfters ein verlängertes Wochenende einschalten, zum Beispiel von Donnerstagabend bis Dienstagmorgen. In Stresszeiten hilft mir ein heisses Bad mit guter Musik. Und bei Besprechungen mit Freunden kann ich mich auch ganz wunderbar entspannen.