

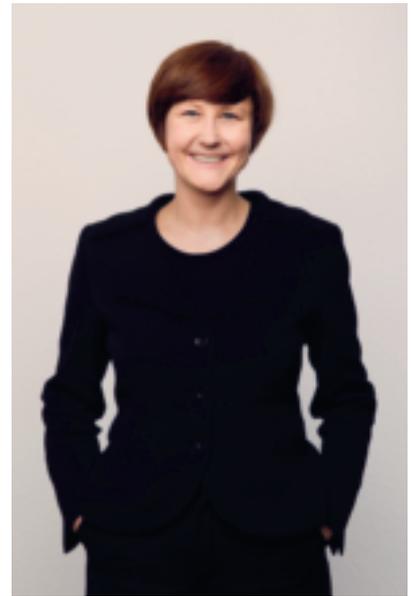
# Liebe Leserinnen und Leser

**W**ann ist der richtige Zeitpunkt am Tag, um kreativ zu arbeiten? Zu welcher Uhrzeit sind Teammeetings besonders erfolgreich – und wann laufen sie aus dem Ruder? Welches Datum ist ein guter Startpunkt, um ein Buch zu schreiben, ein neues Hobby zu beginnen, eine Fortbildung zu machen? Im Leben kommt es nicht nur darauf an, wie wir Dinge tun – sondern auch wann. Psychologen, Chronobiologen und Motivationsforscher haben sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Timing-Fragen befasst. Die spannenden Erkenntnisse finden Sie in unserer Titelgeschichte ab Seite 18.

Es gibt also Fakten zum Thema Timing. Und dann gibt es noch die eigene Intuition, die sagt: Jetzt! Genau jetzt ist der richtige Moment zu handeln, zu sprechen, zu gehen. Kann man dieses Gespür lernen? Das habe ich Anke Engelke gefragt. Woher weiß sie als Schauspielerin intuitiv, wann der perfekte Zeitpunkt ist, eine Pointe zu setzen oder von der Bühne zu gehen? Sie glaubt, dass man auf Timing vor allem Lust haben muss. Und dass sich die Weichen früh stellen: „Das haben doch bestimmt alle als Kind geliebt: Wenn auf Familienfesten der lustige Großonkel zwischendurch im richtigen Moment einen Klopper rausgehauen hat, weil er das öde Essen nicht mochte oder die beknackten Gastgeber.“ Mit solchen Erlebnissen beginnt das Sammeln von Eindrücken. Und damit ganz unbewusst: das Üben. Das hat sich fortgesetzt, erzählt sie: „Ich hatte das Glück, erst als Kind beim Radio und später bei der *Wochenshow* mit anderen Timing-Junkies üben zu dürfen. Wenn man am reagierenden Gegenüber ausprobieren kann, wie lang zum Beispiel eine Pause sein darf oder muss, wie man einen Satz gestaltet, eine Pointe setzt, dann ist das Luxus!“

Misslingt das Timing denn trotz des jahrzehntelangen Lernens manchmal? „Natürlich, das geht regelmäßig völlig in die Hose!“, sagt Anke Engelke. Und erzählt von einer Berlinale-Moderation, bei der sie viel zu lange vor *Breaking Bad*-Schauspieler Bryan Cranston stand und „nicht liefern“ konnte. „Er hat das erkannt und mich gerettet: Er ist an Bill Murrays Schulter eingeschlafen. Gutes Timing bedeutet auch, dem Mitspieler zu vertrauen, ihn machen zu lassen. Gefährlich, aber ein Riesenspaß.“

Die vollständigen Antworten von Anke Engelke zum Thema Timing – und wann es ihr einmal besonders gut gelungen ist – finden Sie auf unserer neugestalteten Website unter [psychologie-heute.de/leben](http://psychologie-heute.de/leben). Viel Vergnügen beim Lesen, digital und analog, wünscht



Dorothea Siegle, Chefredakteurin

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'dorothea siegle'.