

Neue Serie: Die Woche des Glücks in der tz

So führen Sie eine glückliche Beziehung

Zwei Münchner Experten geben Tipps rund um die Partnerschaft

Das Gesicht eines geliebten Menschen zu sehen ist wie ein Antidepressivum.“ Dieser Satz stammt nicht aus einem Groschenroman, sondern ist wissenschaftlich belegt. Doch wie können wir unsere große Liebe leben? Warum scheitert fast jede zweite Ehe in München – und die anderen 50 Prozent halten? Wie kann eine Liebe viele Jahre, vielleicht sogar ein Leben lang Bestand haben? „Eine glückliche Beziehung zu führen, kann jeder lernen“, sagen die Münchner Glückstrainer Claudia Pretz und Stefan Moerder. Doch natürlich gibt's einige Prinzipien, die dem Glück auf die Sprünge helfen. Hier die Tipps der Experten:

■ Träumen Sie von einem romantischen Heiratsantrag? Glauben Sie, dass Ihr Partner Sie nur wirklich liebt, wenn er um Ihre Hand anhält? Oder – falls Sie bereits verheiratet sind – suchen Sie ständig nach dem absoluten Liebesbeweis? „Wer das tut, setzt seine Beziehung unnötigen Belastungen aus“, warnt Experte Stefan Moerder. „Statt

nach Beweisen zu suchen, sollte man lieber auf die vielen, tagtäglichen Hinweise der Zuneigung achten.“ Eine Umarmung, das liebevoll gekochte Essen, ein kleines Mitbringsel. Oder auch nur, dass er nicht ohne sie ins Bett gehen will ...

■ Machen Sie Ihr Glück nicht von Ihrem Partner abhängig – packen Sie's selbst an! Denn wenn Sie mit sich und Ihrem Leben zufrieden sind, färbt das auch auf den Partner ab.

■ Das richtige Ziel ist wichtig. Wenn Sie beispielsweise das Ziel haben, Ihren Partner zu verändern, um in Zukunft glücklicher zu sein, führt das meist zu Stress. Wenn Sie jedoch vor allem eine glückliche Zeit miteinander verbringen wollen, Frust und Freude miteinander teilen, klappt's auch besser mit der Beziehung.

■ Anfangs hat Ihr Partner Sie begeistert – und jetzt? Obwohl's immer noch derselbe Mensch ist, ist die rosarote Brille weg. Wenn man jetzt aber verstärkt auf

die Macken des Partners achtet, ist die Krise programmiert. Die Glückstrainer raten: „Machen Sie sich bewusst, dass der Partner am Anfang auch nicht perfekt sein musste. Auch weiterhin genügt's, wenn man viele Gemeinsamkeiten, ein gemeinsames Fundament für die Beziehung hat.“ Und wenn der Liebste uns immer noch überraschen kann ...

■ Stärken Sie das Wir-Gefühl! Ein Geheimnis langjähriger Partnerschaften ist der Zusammenhalt. Man kämpft gemeinsam gegen die Widrigkeiten und Probleme des Alltags – während Paare, die oft streiten, eher das Gefühl haben: Der jeweils andere Partner sei das Problem.

auf die Verbundenheit zum Partner. Unser Gehirn verknüpft die Aufregung mit der Anwesenheit des Liebsten. Das gibt der Beziehung neuen Schwung.

■ Pflegen Sie Ihre Beziehung – auch trotz und wegen Ihrer Kinder. Eine intakte Beziehung der Eltern vermittelt dem Nachwuchs Geborgenheit, stärkt die Kinder für ihr ganzes Leben. Das ist wichtiger für die Kleinen, als dass sie selbst permanent im Mittelpunkt stehen. Ein Beispiel gefällig? „Fragen Sie nicht ständig, was die Kinder unternehmen wollen. Entscheiden vielmehr Sie, was Ihnen selbst gut tut – und begeistern die Kinder dafür!“

■ Für jede glückliche Beziehung ist das Problem. „Erhalten Sie sich ihr persönliches Freiheitsgefühl!“ Die Glückstrainer: „Auch wenn Sie fast täglich Kompromisse eingehen, dann nur deshalb, weil Ihnen die Beziehung und Ihre Familie wichtiger sind.“ Doch sollte keiner der Partner dabei den Eindruck haben, stets nachgeben zu müssen. Das kann zu Ohnmachtsgefühlen und Schuldzuweisungen führen. Also: Sprechen Sie auch über Ihre Wünsche und Ziele – auch dem Partner zuliebe ...

CLAUDIA DETSCH

■ Unternehmen Sie viel gemeinsam! Nicht nur gemeinsame Hobbys oder Sonntage mit der ganzen Familie stärken die Beziehung, sondern auch kleine „Abenteuer“. Denn das Herzklopfen bei Aktivitäten wie Bergtouren, durchtanzten Nächten oder Ausflügen in neue Gegenden überträgt sich auch



Infos zu den Münchner Glückstrainer Claudia Pretz und Stefan Moerder gibt's unter Tel. 089/12 29 77 25 oder www.richtig-gluecklich.de



„Pflegen Sie Ihre Beziehung!“, raten die Münchner Glücks-Experten. „Eine intakte Beziehung der Eltern vermittelt dem Nachwuchs Geborgenheit“ Foto: dpa

Postfilialen dicht

tz München
Achtung: Am Donnerstag, 4. Mai, geht nicht die Post ab! 29 Filialen bleiben wegen einer regulären Betriebsversammlung den ganzen Tag geschlossen. Darunter die Post am Bahnhofplatz, in der Residenzstraße, in der Leopoldstraße, am Harras und in der Ismaninger Straße. In allen betroffenen Filialen informiert die Post schon die Kunden über die Schließung, darauf steht auch die nächstliegende, geöffnete Filiale. Briefe und Pakete werden ganz normal zugestellt, auch die Briefkästen werden entleert.

P1: 200 Euro für WM-Nacht

Wer zu den Glücklichen zählt, der für eines der sechs Münchner WM-Spiele ein Ticket ergattert hat, dürfte sich allmählich auch mit der Frage beschäftigen: wohin danach? Ins P1, logo. Wird aber schwierig werden, denn 700 Plätze sind dort nach den Eröffnungs-, Achtel- und Halbfinalspielen schon mal geblockt. Das halbe Lokal inklusive Terrasse für VIPs, die sich den Spaß 200 Euro kosten lassen. Dafür bekommen sie einen eigenen Eingang, einen eigens abgetrennten Security-Bereich, ein bisschen Fingerfood zum Knabbern um Mitternacht und alle Getränke von Selters bis Champans.

Markus Reiter von der Münchner Hospitality-Agentur **Munich First GmbH** hat sich die Plätze für seine WM-Nights bereits gesichert, als gerade die Termine für die Spiele festgelegt wurden. Zusammen mit den P1-Chefs **Michael Käfer** und **Franz Rauch** entwickelte er dann das Konzept der WM-Nights, die während der Weltmeisterschaft in allen deutschen Spielstädten in den angesagtesten Clubs abgehalten werden. Und überall 200 Euro kosten.

Wie viel Munich First davon an die jeweiligen Wirte abgeben muss, will Reiter nicht verraten: „Das kann man schlecht sagen, weil wir unserem Geschäftsmodell eine Mischkalkulation zugrunde gelegt haben“ erklärt Reiter. „In München zahlen wir jedenfalls mehr als in Gelsenkirchen.“

Dafür laufen hier aber auch die Voranmeldungen besser als zum Beispiel in Leipzig oder „Auf Schalke“. „Das hat viel mit der Attraktivität der Spielpaarungen zu tun“, hat Reiter beobachtet. „Wenn Tschechien gegen die Ukraine spielt, wird sicher weniger danach gefeiert als bei Spielen mit deutscher Beteiligung.“ Angeblich soll sich auch der 90er-WM-Held **Andi Brehme** schon Tickets für verschiedene Städte gesichert haben. Allerdings dürfte der Ex-Bayern-Profi auch sonst keine Schwierigkeiten haben, im P1 Einlass zu finden. Sogar wenn die Kapazitäten dort mal etwas geringer ausfallen.

Mehr Infos und Reservierungsmöglichkeit gibt's unter www.wm-nights.com. Restkarten werden aber auch an der Abendkasse vertickert.

+++
Warum in die Ferne schweifen... Bereits heute tagt im **Prager Frühling** (Ainmillerstraße 1) das Jazzkombinat mit den The-Rare-Groove-Session-DJs **Jerker Kluge** und **Tobias Kirmayer**. Für alle Freunde von Funk, Soul, Jazz, Latin, Boogaloo und Brazil ab 22 Uhr.

„WM 2006“: David gegen Goliath

Streit um die Marke: Gericht empfiehlt einen Vergleich

tz München
Es ist noch keine Woche her, da verließ der Fußball-Weltverband FIFA im Streit um die exklusive Vermarktung der Fußball-Weltmeisterschaft den Bundesgerichtshof in Karlsruhe als großer Verlierer. Am Dienstag, fünf Tage später, kam es im Landgericht München I zum ersten konkreten Produktstreit, in dem die FIFA eine kleine bayerische Kos-

metikfirma verklagt hatte. Die Firma aus dem oberbayerischen Weilheim wollte unter dem Titel „Body Sticks WM 2006“ Körpermalfarben in Schwarz, Rot und Gold verkaufen.

1000 Packungen hatte die Firma bereits auf Vorrat produziert, bevor die erste Abmahnung der FIFA kam.

Mit der Klage will der Weltverband nun seine Anwaltskosten für die Ab-

mahnung in Höhe von 6000 Euro erstattet bekommen.

Angesichts des Ungleichgewichts der beiden Streitparteien und der Tatsache, dass die 1000 Packungen nicht verkauft werden, schlug Richter Helmut Lieber einen Vergleich vor, wonach die Kosmetikfirma 3000 Euro an die FIFA zahlt. Diese hat nun 14 Tage Zeit, den Vergleich anzunehmen.



Geschäftsführerin Jutta Weckerlein von Cosart Cosmetics mit ihren „WM 2006-Farbsticks“ Foto: dpa



Qualität in ihrer schönsten Form.

ab 129,- €*
monatl. Finanzierungsrate

Der Toyota Avensis.

Ihre Entscheidung für überzeugende Qualität, hohen Komfort und beeindruckende Dynamik.

Erleben Sie innovative Details wie den ersten serienmäßigen Knieairbag, die aktiven Sicherheitssysteme ABS, EBD, BA, VSC und TRC sowie spritzige VVT-i-Benzinmotoren, kraftvolle D-4D-Common-Rail- oder emissionsarme D-CAT-Dieselmotoren. Kraftstoffverbrauch der hier genannten Modelle: von 9,6 bis 5,8 l/100 km, CO₂-Emissionen von 228 bis 155 g/km, jeweils im kombinierten Testzyklus nach RL 80/1268/EWG.

*Ein *easyfinance* Angebot der Toyota Kreditbank GmbH für den Avensis 1,8 VVT-i Combi mit 5-Gang-Schaltgetriebe auf

Grundlage der unverbindlichen Preisempfehlung der Toyota Deutschland GmbH ohne Überführung:
Fahrzeugpreis: 22.600,- € - Anzahlung: 6.676,- €
35 monatliche Raten à 129,- € - Laufzeit: 36 Monate
Schlussrate: 12.204,- € - Gesamtdarlehensbetrag: 16.719,- €
effektiver Jahreszins: 1,9 %

Natürlich können Sie den Toyota Avensis auch günstig leasen. Fragen Sie uns nach den Details.



Nichts ist unmöglich. **TOYOTA**

Der Toyota Partner macht's möglich:

80807 München, Autohaus Soucek
Frankfurter Ring 81, Telefon 089/3599992

81825 München, DIT München GmbH
Filiale Wasserburger Landstraße 31, Telefon 089/4373700

80995 München-Feldmoching, Autohaus Feldmoching
Lerchenauer Straße 309, Telefon 089/3121510

80687 München-Laim, Autohaus Wieser GmbH
Landsberger Straße 222, Telefon 089/547177-0

80993 München-Moosach, DIT München GmbH
Dachauer Straße 463, Telefon 089/149048-0

85356 Freising, Autohaus Vollmann GmbH
Ismaninger Straße 90, Telefon 08161/99716

85737 Ismaning, Autohaus Körmer GmbH
Freisinger Straße 15, Telefon 089/9610990

85646 Neufarn P. Anzing, Autohaus Mühlbauer KG
Münchner Straße 28/An der B 12
Telefon 089/9032428

82041 Oberhaching, Hans Schrieb
Am Neuen Weg 1, Telefon 089/6132764

85521 Ottobrunn-Riemerling, Auto-Gott GmbH
Rudolf-Diesel-Straße 32, Telefon 089/608768-0

85591 Vaterstetten, Auto-Gott GmbH
Wasserburger Landstraße 2-4, Telefon 08106/36290

avensis.de