

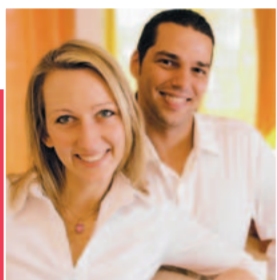
Das war die Woche des Glücks in der tz

Die besten Glückstipps

Münchner Experten erklären, wie Sie die schönsten Gefühle erleben

Haben Sie Lust auf ein kleines Gedankenspiel? Dann stellen Sie sich doch Folgendes vor: Es ist ein wunderschöner Frühlingstag. Sie sind auf dem Weg zur Arbeit. Die S-Bahn fährt Ihnen vor der Nase weg. Sie kommen mal wieder zu spät. Der Chef schimpft. Die Arbeit stapelt sich. Ist Ihr ganzer Tag verpfuscht? Ärgern Sie sich über jede Einzelheit? Oder, trotz aller Widrigkeiten, freuen Sie sich über die endlich milden Temperaturen, auf den sonnigen Feierabend, bemerken nebenbei sogar das unwiderstehliche Lächeln der neuen Kollegin? „Letzteres sollte man natürlich tun“, sagen die Glückstrainer Claudia Pretzl und Stefan Moerder. „Denn was bringt es uns, den ganzen Tag nur mit trüben Gedanken zu verbringen?“

Die Münchner Glücks-Experten gehen aber noch einen Schritt wei-



Infos zu den Münchner Glückstrainern Claudia Pretzl und Stefan Moerder gibt's unter www.richtig-gluecklich.de

ter. Sie sagen: „Wenn wir an diesem Frühlingstag zufällig noch Geburtstag hätten, wären wir wohl kaum bereit, uns über den Chef oder die S-Bahn zu ärgern.“ Sprich: „Wer im Alltag glücklicher sein will, sollte sich einfach selbst überlisten: Indem er sich felsenfest vornimmt, sich nicht von kleinen Widrigkeiten ärgern zu lassen.“ So, als ob er jeden Tag Geburtstag hätte ...

Weitere Tipps der Experten:
 ■ Wie wär's – gerade im Wonnemonat Mai – mit einer Woche Glücks-Training? Wenn wir eine Woche lang bewusst nach all den großen und kleinen Glücksmomenten im Leben Ausschau halten? Die Sonne, die durchs Fenster scheint, der Guten-Morgen-Schmatz der Kinder, der Grillabend mit Freunden. Die Glückstrainer sind überzeugt: Mindestens 100 solcher Momente könnten wir tagtäglich erleben. Macht 700 Glücksmomente pro Woche. Und unendlich viele Glücksgefühle, wenn wir uns diesen Blick für die zauberhaften Dinge des Alltags erhalten!

■ Sie brauchen sich Ihr Leben gar nicht schönzureden – Sie sollten sich einfach nur überlegen, was alles momentan richtig gut „passt“! Der Mann oder die Frau in Ihrem Leben, vielleicht auch der Job, Ihre Familie oder Freunde. Der Trick dabei ist: Alles, was gerade gut passt, macht uns automatisch Belohnungsgefühle. Und lässt uns den Alltags-Ärger vergessen.

■ „Machen Sie sich Ihre Stärken und Fähigkeiten bewusst, dann bewältigen Sie auch leichter die Probleme des Alltags“, raten die Glückstrainer.



Gemeinsam Spaß haben und bewusst die Glücksmomente des Lebens genießen – was gibt es Schöneres? Foto: Huber

■ Vielleicht kennen Sie das: Sie kramen in Urlaubs-Fotos – und plötzlich werden all die schönen Erinnerungen wach. Das Essen in der Trattoria, das unendlich blaue Meer, das getrocknete Salz auf unserer Haut. Auch das macht glücklich! Denn für das Gehirn macht's keinen Unterschied, ob wir ein inneres Bild sehen oder eine echte Situation. Deshalb sollten wir ruhig öfter in Erinnerungen schwelgen!

■ „Vorfreude ist die schönste Freude“ – an diesem Spruch ist was dran! Denn auch Vorfreude erzeugt Glücksgefühle. Gehirn-Forscher haben herausgefunden, dass diese Gefühle sogar intensiver sind als die beim Erreichen eines Zieles. Würde doch schade, wenn wir das nicht ausnutzen!

■ Schauspieler machen's, kleine Kinder sowieso: Sie versetzen sich derart intensiv in verschiedene Gefühlszu-

stände (spielen zum Beispiel „verliebt“ oder „Superman“), dass sie sich auch so fühlen. Die Glücks-Experten: „Da sich das Gehirn beim Hineinversetzen in ein Gefühl tatsächlich an dieses erinnert, kann man diese Technik nutzen, um Glücksgefühle zu trainieren.“

■ Und falls Sie gerade nichts und niemand glücklich stimmen kann, dann sorgen Sie doch selbst für gute Gefühle! Setzen Sie sich in der

Mittagspause kurz raus in die Sonne, kaufen Sie sich ein paar Frühlingsblumen, gehen Sie spazieren, oder probieren Sie einfach mal eine der beschriebenen Glücksübungen. Oft sieht die Welt dann schon wieder ganz anders aus ...

CLAUDIA DETSCH

ENDE

Die DJ-Größen legen los

Erst einen Tag ist das neue **Nachtwerk** an der Landsberger Straße 169 mit ebenso neuem Betreiber alt (**Craft Veranstaltungen AG**, ihr gehört auch die **Nachtgalerie**, tz berichtete), und schon kommt einer der ganz Großen des internationalen DJings in die schmuck renovierte Location, die um die angrenzende Halle von **Deko Holm** erweitert wurde. Ab 22 Uhr stellt **Sven Väh** im Rahmen seiner Welttour die aktuelle CD *The Sound of the 6th Season* vor.

Mit den besten Tracks des vergangenen Sommers, die der Cocon-Mastermind auf zwei CDs verewigt hat. Zum einen mit der Stimmung der Partynächte, zum anderen die Glückseligkeit der Afterhour am nächsten Morgen reflektierend. Wo? Natürlich auf Ibiza. Aber München im Frühling ist ja auch nicht schlecht... Karten gibt's noch an der Abendkasse für 15 Euro.

Was Sven Väh für Frankfurt, dürfte das Electro-Clash-Duo **Lexy & Paul** für Berlin sein – the most wanted DJs in town. Mit Hits wie „Der Fernsehturm, Girls Get It First, Dancing“ und ihrem Album „East End Boys“ auf DJ **Westbam's** Label **Low Spirit** stürmen sie die Dance-Charts und laufen auf Heavy Rotation auf Viva & MTV. Heute Abend

rocken die beiden Elektrohelden den Münchner Club **The Garden** (Lindwurmstraße 88).

Und noch ein großer DJ-Name beehrt heute München: der „bleifreie“ **Dieter** aus Oberbayern alias DJ **Sin Plomo** mit Wahlheimat Ibiza. Mit 17 Jahren hat ihm sein Vater seine gesamte Plattensammlung geschenkt – mit Scheiben von Elvis, The Who, Led Zeppelin und den Stones. Ein Jahr später eröffneten Vater und Sohn einen Club in Rosenheim – mit Dieter am Mischpult.

Er spielt verschiedene Stile und entwickelt ein Gespür dafür, die Partypeople auf die Tanzfläche zu bekommen. Während eines Urlaubs auf

Ibiza hinterlassen der dort herrschende Musikgeschmack aus **Balearic House** und das anwesende Publikum einen derart nachhaltigen Eindruck bei ihm, dass der gute Dieter bleibt, sich fortan den spanischen Namen „Sin Plomo“ (auf Deutsch: bleifrei) gibt und einige Jahre später zu den führenden Vertretern des Ibiza-Sounds gehört.

Wenn er gerade nicht im Studio arbeitet oder am Strand entspannt, steht Sin Plomo hinter den Plattentellern in In-sel-Clubs wie dem **Space** oder ist in Europa unterwegs. Heute Nacht im **Prinzip** (Maximilianstraße 29) ab 23 Uhr.



Alle Clubs, aktuelle Termine und große Fotogalerien von den Partys im Online-Portal www.partygaenger.de

Münchner Nachrichten

München-Sieger des Lidl Fußball Cup

Berlin, Berlin, wir fahren nach Berlin! Mit dem Einzug in die Zwischenrunde des **Lidl Fußball Cup** sind die München-Sieger ihrem großen Ziel, dem Finale am 3. Juni, immerhin ein großes Stück näher! Am vergangenen Donnerstag kämpften 16 Teams gegeneinander, Sieger



wurde der **FC NDDN** aus Lerchenau. Den Final-Siegern winken je zwei Bundesliga-Saisontickets nach Wahl.

Zimmerbrand

Im Rausch schlief ein Student (20) Freitagfrüh in der Gudrunstraße (Neuhau-sen) mit einer brennenden Zigarette ein. Um 5.30 Uhr kam dann die Feuerwehr: In dem Apartment brannten bereits die Möbel. Der Mieter konnte sich auf den Balkon retten und wurde mit der Leiter geborgen. Er erlitt eine Rauchvergiftung.

Hauttesttage

Damit die Haut nicht unter den Sommersonne leidet, informiert das Gesundheitshaus an der Dachauer Str. 90 am Mittwoch, 10. Mai, und Donnerstag, 11. Mai, über den richtigen Umgang mit der Sonne. Jeweils von 9–11 Uhr und von 13–18 Uhr dreht sich dann alles um Sonnenschutz und Hautkrebsvorsorge.

Karussell-Spaß für 80 Heimkinder

Freie Fahrt mit dem Lebkuchen-Herzerl: Für 80 Heim-Kinder ging am Donnerstag ein Traum in Erfüllung. Mit der tz-Autorin Inge Zehetmeier durften sie aufs Frühlingsfest zur Theresienwiese! Gemeinsam mit den Schautellern kümmert sich die Ehefrau von Altbürgermeister Winfried Zehetmeier schon seit 25 Jahren um bedürftige Kinder. Zuerst bekamen die Buben und Mädchen vom „Hänsel und Gretel Heim Oberammergau“ und vier weiteren Münchner Häusern Würstl und Limo im Biergar-



ten. Dann durften die Kinder Karussell und Autoscooter fahren und auf die Riesenrutsche. Einfach das Herzerl vorzeigen – und schon gab's ei-

ne Freifahrt. Und Manfred Zehle, Vorstand der Münchner Schauteller, spendierte jedem Kind noch eine große Zuckerfüte. F.: Michael Westermann

Mehr Angebote für Senioren

Zu den 28 Alten- und Servicezentren kommen noch zwei dazu

Die Altersentwicklung in München: Schon jetzt leben 260.000 Senioren in der Weltstadt mit Herz, die über 65 Jahre alt sind. Das ist jeder vierte Münchner. Bis 2015 wird diese Zahl um 18.000 steigen. Daher entschied die Stadt, dass die Angebote in den Alten- und Servicezentren (ASZ) erweitert werden. Durch Beratung und Versorgung soll erreicht werden, dass möglichst viele Senioren möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben können.

„Derzeit gibt es 28 Alten- und Servicezentren hier, Ende 2006 werden noch zwei weitere in Betrieb gehen“, sagte



Friedrich Graffe Foto: Schlaf

Sozialreferent Friedrich Graffe am Freitag beim Tag der offenen Tür der ASZ. Die Aufgaben sind vielfältig: So sollen in den Zentren auch vermehrt pflegende Angehörige entlastet werden: Drei Alten- und Servicezentren (Kleinhadern, Westpark und Au) bieten schon Tagespflege an. Heißt: Um Pflege und Beruf unter einen Hut zu bekommen, kann der demenzkranke Angehörige eine Tagesbetreuungs-Gruppe besuchen. Auch mit Beratungen zum Thema „Wohnen daheim“ werden Senioren unterstützt – besonders alleinlebende, die nicht pflegebedürftig sind. Ihre Zahl wird bis 2015 auf 30.000 steigen.