STÄDTISCHES AMTSBLATT O DER STADT ZÜRICH

Brocki.ck

Elektroverkauf
ab Sa. 25. April
ab Sa. 25. April
Reine Zügelkisten?
Brocki BOX

Geroldstrasse
8005 Zürich

Mittwoch, 22. April 2009 / Nr. 16

www.betten-zueri.ch

www.tagblattzuerich.ch

ALLTAG



PORTRÄT:Die letzte
Beizerin der
Weststrasse.

MAGAZIN





WESTFEST:So feiern Sie auf der
Autobahn.

LESESTOFF





Z00:Spartakus der
Schlangen.

AUG UM AUG

21



INTERVIEW: Roman Peters singt für die Schweiz.

AMTLICHES

37

WOCHENEND-WETTER







WEST-FEST Cigdem Ruf ist für das Eröffnungsfest des Uetlibergtunnels und der Westumfahrung mitverwortlich. Seit einem Jahr arbeitet sie an der Organisation des Anlasses. Am Wochenende wird sie Dreh-Angelpunkt sein, Helfer koordinieren, Platzsprecher anweisen und sich um die Fragen der Besucher kmern. «Ich hoffe, Petrus macht mit», appelliert sie an den Himmelspförtner. Denn die 45-Jährige rechnet über 200 000 Besuchern, die sich auf dem Festgelände bei Wettswil tummeln. ■ Text: Jessica Fritz/Bild-Siggit

DER EXPERTENRAT

ULRICH FRISCHKNECHT



Angst vor Prüfungen kann sehr belastend sein. Ulrich Frischknecht, Fachpsychologe und Leiter der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende UZH/ETH, weiss Rat.

Der Angst positiv gegenübertreten

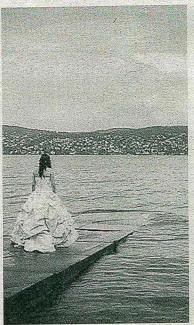
Zeit unseres Lebens müssen wir so manche Prüfung bestehen: Schulabschluss, Führerausweis, Matura, Bewerbungsgespräche, Sprachtests. Eine leichte Angst gehört in gewisser Hinsicht dazu und hat auch positive Auswirkungen: Wir sind uns bewusst, dass etwas Wichtiges ansteht. Wir sind wach und richten unsere Aufmerksamkeit auf das Kommende aus.

Häufig kommt es jedoch zu Überreaktionen. Handlungs- und Denkblockaden entstehen. Unter dem Leidensdruck erzielt man dann nicht die Leistung, die bei freiem Kopf und gelassenem Nachdenken möglich wäre. Das Sprichwort «Angst macht dumm» stimmt dann tatsächlich. Zudem vermindert Angst das Selbstwertgefühl.

Wichtig ist, der Angst nur wenig Platz zuzugestehen und sie durch Missachtung zu strafen. Da Angst durch negative Ideen erst an Schwung gewinnt, sollte man ihr bewusst positive Vorstellungen entgegensetzen. Aus einem «Das schaff ich nie» wird dann ein «Ich kann das, ich schaff das schon». Diese Technik erfordert zwar etwas Übung, hat sich jedoch als erfolgreich bei der Bewältigung von Ängsten erwiesen.

Bei akuter Angst während der Prüfung kann ich versuchen, durch Muskellockerungen und bessere Atmung etwas Ruhe reinzubringen. Oder ich versuche, mich vor der Angst abzulenken, indem ich eine belanglose Frage stelle oder vorgebe, aufs WC zu müssen.

Manchmal muss man Angst einfach annehmen und aushalten. Jedoch macht es keinen Sinn, ohne Aussicht auf Verbesserung durchzuhalten. Deshalb: Wenn die üblichen Versuche ausgeschöpft sind – rasch fachliche Unterstützung einfordern. Angst wird über die Zeit nicht besser, sondern chronisch. Es kann sinnvoll sein, eine länger bestehende Angst mit angstlösenden Medikamenten zu unterbrechen, damit man sich mit den Ursachen der Angst auseinandersetzen







Konventionell war gestern. Marcus Mokros und Andrea Langer fotografieren Hochzeitspaare an ausgewählten

Festgehalten für immer

HOCHZEITSFOTOGRAFEN Marcus Mokros und Andrea Langer fotografieren Paare an ihrem schönsten Tag.

VON GINGER HEBEL

In den Regalen stehen gerahmte Hochzeitsfotos, eine weisse Braut vor einer bunten Graffiti-Wand, vor dem eisblauen Zürichsee, ein küssendes Paar in einem Kloster. Fremde Paare,

fotografiert von Marcus Mokros, 31,

und Andrea
Langer, 25.
Die beiden
Deutschen arbeiten seit vier
Jahren als
Hochzeitsfotografen. «Wir
hätten nie gedacht, dass
wir das professionell machen können,

aber die Nachfrage ist riesig», sagt Mokros. Spontan ist er damals für einen Kollegen eingesprungen, der an seiner Hochzeit an alles gedacht hatte, nur nicht an einen Fotografen. «An Hochzeiten fasziniert uns die Ballung von Glück, Freunden und Familie.»

Mokros stammt aus der Computer, Langer aus der Designerbranche. Zu Hause in ihrer Loft bei der Brunau empfangen sie Paare zum Gespräch. «Es ist wichtig, sich über die Vorstellungen auszutauschen, so gehen wir als Freunde auf die Hochzeit und werden ein Teil der Feier.» Sie lieben es, aussergewöhnliche Momente festzuhalten, Menschen so abzulichten, wie sie sind, damit sie sich auf den Fotos wiedererkennen. Der Stil ist den Paaren angepasst. Romantisch, poetisch, polarisierend.

Buchbar ist bei ihnen nur der ganze

Tag für 4500 Fitos auf DVD ir uns Zeit, macl gen und Portr von anderen Fisagt Andrea La Kamera hauti Braut ihre Wintigam sich diel fotografieren ciner rührenden Ringe.

Hochzeitsfo Sand am Mee davon leben. Andrea Lang Hochzeiten in fliegen an Ed und New York

Im Gegensa und deutsche Schweizer ihr letzten Mome wichtig, sie eri einmaligen Ta; sind derzeit H Himmel, mit ü geklügeltem L cus Mokros u ein Paar, allero «wenn man Hochzeiten s sprüche an d fällt schwer, si





Marcus Mokros und Andrea Langer.

Offene Tür im Venenzentrum

Krampfadern und Besenreiser sind Veränderungen des Venensystems. Immer mehr Menschen ab 35 sind davon betroffen. Im neu eröffneten Angioclinic-Venenzentrum an der Albisstrasse 80 werden die neuen

Methoden angewendet. Sie umfassen ein Therapiekonzept mit Laserbehandlungen und schmerzfreien Kathetereingriffen. Am 2. Mai informiert ein Spezialist von 10 bis 18 Uhr darüber. Je früher sich Betroffene um ihre Gefässe kümmern, desto leichter lassen sie sich behandeln.

Infos zur offenen Tür:
www.angioclinic-zuerich.ch

Tanzsh Theate

Von Freitag Show «Skyd Stars aus 12 ter Lou Beg Salsa-Weltme www.skydane