

# Impulsvortrag | Bewusster Leben, bewusster Genuss



In unserem Impuls-Vortrag Bewusster leben – bewusster Genuss geben wir Ihnen erste Impulse einen konstruktiven und auch kritischen Blick auf das Thema Gesunder Umgang mit Konsum- und Genussmitteln zu werfen.

Deutschland ist das einzige Land, das von Sucht spricht, wenn ein Menschen die Kontrolle über seine persönlichen Grenzen verliert. Aber wo ist diese Grenze? Und hat Sucht nicht auch etwas mit Sehnsucht zu tun? Wie funktioniert unser Belohnungssystem und wie kann ich bewusst damit umgehen.

Das tägliche "Feierabend-Bier", der Rotwein zum Essen, die Zigarette zum Cappuccino – ja das ist doch normal? Aber was ist mit den vielen anderen Dingen, die uns auch vom bewussten Leben abbringen können.

Die dynamische Welt lässt uns häufig nicht mehr zur Ruhe kommen und gerade in der Ruhelosigkeit sind wir für äußere „Seelenmassage“ sehr empfänglich. Fernsehen, Internet, Computerspiele, Netzwerke, Kaufen, zu viel oder gar nicht Essen: viele – nein alle – Lebensbereiche sind anfällig für Störungen.

Und unsere Kinder? Wie können wir in der Familie mit diesen Themen gesund umgehen? Wo bekommen Sie Rat und Unterstützung, wenn die Grenzen überschritten sind?

Wir geben Ihnen während des Vortrags Tipps und Ideen für einen bewussten und gesunden Genuss.

## Ziele

Sie erhalten erste Impulse über eigene Konsummuster nachzudenken und werden sensibilisiert für den alltäglichen Umgang mit unseren (Sehn-) Süchten.

## Inhalte

Genuss ohne Frust  
Was ist zu viel?  
Kinder und Jugendliche – Hauptrisikogruppe  
Werbung und Wirkung  
Die Macht des Vorbildes

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten  
Dauer  
90 Minuten inkl.  
30 Minuten Diskussionsrunde  
Ort  
inhouse, für Gruppen und Teams, bei Gesundheits- oder Aktionstagen, als Kick-off für ...

**Sprechen Sie uns gerne an: 040 / 8668 422-0 oder [team@bigut.de](mailto:team@bigut.de)**