

# Seminar | Bewusster Leben, bewusster Genuss



In unserem Informations-Workshop Bewusster leben – bewusster Genuss haben Sie die Gelegenheit 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 zeigen Ihnen in unserem Workshop die alten und die neuen Herausforderungen auf und bieten Ihnen Informationen, Ideen und Handlungsalternativen – ein spannender und erhellender Tag.

## Ziele

Sie bekommen ein umfassendes Bild über abhängig machende Störungen. Sie wissen, wo die Grenzen sein können oder sollten, um sich und vielleicht auch andere zu schützen. Sie lernen die Aus- und Wechselwirkungen von Konsum auf den Menschen und sein Umfeld einzuschätzen und haben nach diesem Workshop einen sachlichen – aber auch emotionalen Blick – auf das Gesamtgeschehen.

## Inhalte

Genuss ohne Frust  
Sucht und Abhängigkeitsstörungen  
Fakten und Zahlen  
Legale und illegale Mittel  
Kinder und Jugendliche – Hauptrisikogruppe  
Werbung und Wirkung  
Die Macht des Vorbildes  
Prävention und ihre Möglichkeiten  
Genug ist genug – Hilfeangebote  
Lösungswege

## Durchführung

Zielgruppe  
alle Beschäftigten  
Dauer  
1 Tag, 09:00-17:00 Uhr  
Ort  
Georg-Asmussen-Haus,  
Böckmannstr. 3, 20099  
Hamburg  
geschlossene Kurse nach  
Kundenwunsch im Raum  
D-A-CH

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