

Mit all meinen  
Sinnen genießen

## Riechen, schmecken, hören, sehen, fühlen

Genuss ist alltäglich, wir müssen ihn nur wahrnehmen. Dafür braucht es Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit. Unsere Sinne ermöglichen es uns und unseren Kindern zu erkennen, was gut tut und was Kraft gibt.

Das Wissen über die eigenen Vorlieben trägt zur täglichen Zufriedenheit bei und ist vor allem in stressigen oder belastenden Situationen hilfreich.

Wenn wir unseren Kindern ein überlegtes Konsumverhalten vorleben, lustvoll, aber bewusst genießen, so lernen sie mit dem täglichen Überangebot umzugehen und dem Motto „Weniger ist mehr“ zu vertrauen.

[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

© VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

