

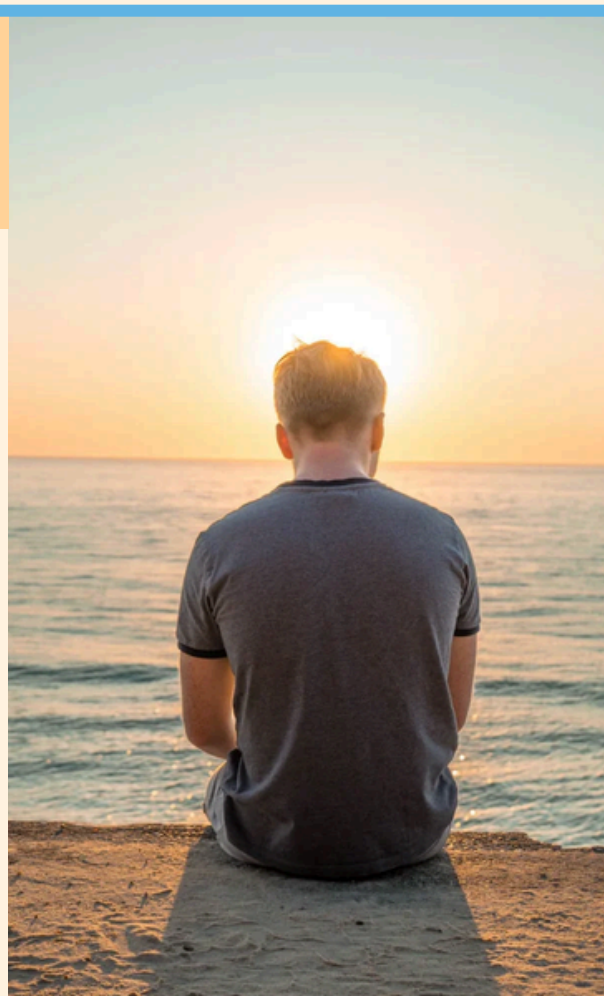
AUSBILDUNG HANDBUCH

Für junge Leute



**Co-funded by
the European Union**

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.



INDEX

01

Einführung

26

Kreative Erholung

03

Körperliche Ruhe

35

Emotionale Ruhe

10

Mentale Ruhe

45

Soziale Erholung

18

Sensorische Ruhe

54

Spirituelle Ruhe

63

Zusammenfassung

EINFÜHRUNG

Hallo! Fühlen Sie sich überfordert, gestresst oder einfach nur erschöpft? Da sind Sie nicht allein, denn wir haben genau das Richtige, um Ihnen zu helfen. Unser Projekt zielt darauf an, das Leben junger Menschen wie Ihrer zu verbessern, indem wir Ihnen die sieben verschiedenen Arten der Erholung vorstellen, die für einen gesunden und erfüllten Lebensstil unerlässlich sind.

Wir wissen, dass echte Ruhe der Schlüssel zum Wohlbefinden ist, daher haben wir sieben Arten von Ruhe identifiziert, die jeder braucht:



Körperliche Ruhe

Geistige Ruhe

Emotionale Ruhe

Spirituelle Ruhe

Soziale Ruhe

Sensorische Ruhe

Kreative Ruhe

Wenn Sie mehr darüber erfahren und herausfinden, was in Ihrem Leben fehlt, werden Sie bei allem, was Sie tun, eine enorme Verbesserung feststellen.

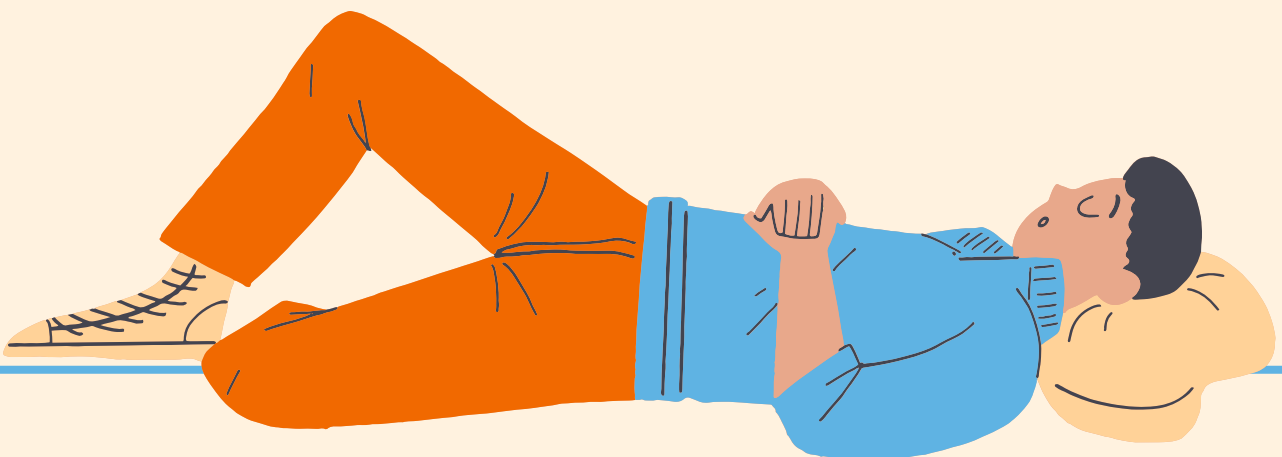
EINFÜHRUNG

Dieses Wissen wird Ihnen nicht nur dabei helfen, sich ausgeglichener und energiegeladener zu fühlen, es wird auch Ihre Beschäftigungsfähigkeit verbessern.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich besser konzentrieren, motiviert bleiben und die Ruhe genießen, die Sie verdienen – und gleichzeitig Ihre Ziele erreichen!

Unser Handbuch soll Ihnen dabei helfen. Jedes Kapitel ist einer der sieben Ruhearten gewidmet. Es enthält viele Tipps und Tricks, die Ihnen dabei helfen, diese wichtigen Ruhearten in Ihren Alltag zu integrieren.

Beginnen wir diese Reise zu einem ausgeruhteren und großartigeren Ich!



1

KÖRPERLICHE RUHE

Es hat einige Zeit
gedauert, bis ich meinen
Körper verstanden habe
und wusste, wie ich mich
auf ein Spiel vorbereite
und wie ich mich nach
einem Spiel erholen kann.



Lionel Messi

WAS IST KÖRPERLICHE RUHE?

Bei dieser Art der Erholung geht es darum, Ihrem Körper eine Pause zu gönnen.

Es geht nicht nur darum, wie viel Schlaf Sie bekommen, auch wenn das super wichtig ist. Es geht darum, wie Ihr Körper seine Batterien wieder auflädt. Das kann alles sein, von Dehnen über Bewegung bis hin zum Entspannen auf dem Sofa.



PHYSIKALISCH

WOHER WEISS ICH, DASS ICH KÖRPERLICHE RUHE BRAUCHE?

- Ständige Müdigkeit: Sie scheinen sich auch nach einer erholsamen Nachtruhe ständig müde zu fühlen und haben morgens Schwierigkeiten, aus dem Bett zu kommen.
- Körperliche Schmerzen und Wehwehchen: Ihr Körper fühlt sich den ganzen Tag über wund und träge an und Sie haben das Gefühl, als würden Sie sich nur noch durch die Gegend schleppen.
- Sie fühlen sich zu müde, um Aktivitäten nachzugehen, die Ihnen normalerweise Spaß machen.



PHYSIKALISCH

WIE KANN MIR KÖRPERLICHE RUHE HELFEN?

Verbessertes Energieniveau

- Körperliche Ruhe hilft Ihren Körper wieder aufzuladen, sodass Sie sich nicht ständig müde fühlen. Genau wie beim Aufladen Ihres Telefons braucht auch Ihr Körper einen Schub.



Verbessert die körperliche Gesundheit

Ohne ausreichende Ruhe können Ihre Muskeln und Ihr Körper überlastet werden. Ausreichende Ruhe verringert das Verletzungsrisiko, was sehr hilfreich ist, wenn Sie Sport treiben oder andere körperliche Aktivitäten ausüben. Es ist auch gut für Ihr Immunsystem, damit Sie nicht so schnell krank werden.

Besserer Schlaf

Wenn Ihr Körper ausreichend Ruhe bekommt, schlafen Sie besser und wachen erfrischt auf.



PHYSIKALISCH

WIE KANN ICH HELFEN?

- Schlafhygiene: Genauso wie wir eine gute Körperhygiene haben, brauchen wir auch eine gute Schlafhygiene. Das bedeutet, dass Sie sich an einen Schlafplan halten, das heißt, dass Sie jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen. Schalten Sie Bildschirme mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen aus. Nehmen Sie sich Zeit, um vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen.

- Einen ruhigen Raum schaffen:
Raum zum Entspannen und zur Ausübung einer beruhigenden Aktivität oder Übung, beispielsweise zum Musikhören, Lesen oder kreatives Arbeiten.

- Leichte körperliche Aktivität: Machen Sie einige leichte Übungen, die die Muskeln entspannen und Verspannungen nach einem langen Schul- oder Sporttag lösen können.



PHYSIKALISCH

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?

- Yoga und Stretching: Dies sind hervorragende Aktivitäten zur körperlichen Entspannung, da sie die Muskeln entspannen, die Flexibilität verbessern und den Geist beruhigen. Yoga-Videos oder -Apps können sehr hilfreich sein.

- Atemübungen und Meditation: Diese helfen Ihrem Körper, sich körperlich zu entspannen, indem sie Ihren Herzschlag verlangsamen und Ihren Körper beruhigen. Verwenden Sie Apps wie Headspace oder Calm, die geführte Sitzungen anbieten, die speziell für junge Menschen konzipiert sind.

- Lesen oder Hörbücher hören: Interessante Bücher sind eine großartige Möglichkeit, sich körperlich zu entspannen und gleichzeitig den Geist zu beschäftigen.

- Einige kreative Aktivitäten durchführen: Durch Aktivitäten wie Zeichnen, Malen oder Basteln kann Ihr Körper sich körperlich erholen, während Ihr Geist aktiv bleibt.



PHYSIKALISCH

“

Ruhe und Erholung sind genauso wichtig wie die Arbeit selbst. Sie müssen auf Ihren Körper hören und wissen, wann Sie einen Schritt zurücktreten müssen

Serena Williams

2

GEISTIGE RUHE

Wir müssen unseren Geist und unseren Körper schützen, anstatt einfach rauszugehen und zu tun, was die Welt von uns verlangt.

Simone Biles



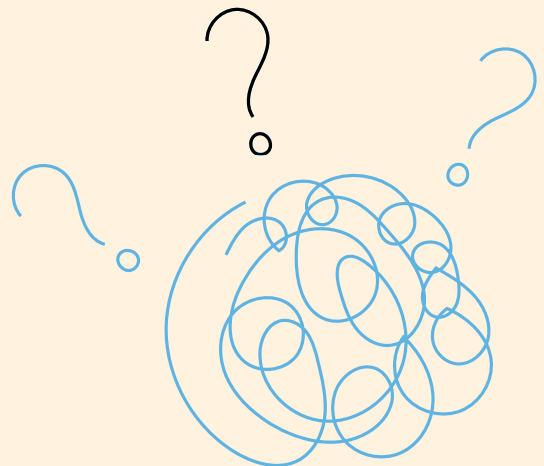
WAS IST MENTALE RUHE?

Haben Sie für Ihr Gehirn manchmal das Gefühl, einen Marathon gelaufen zu sein?

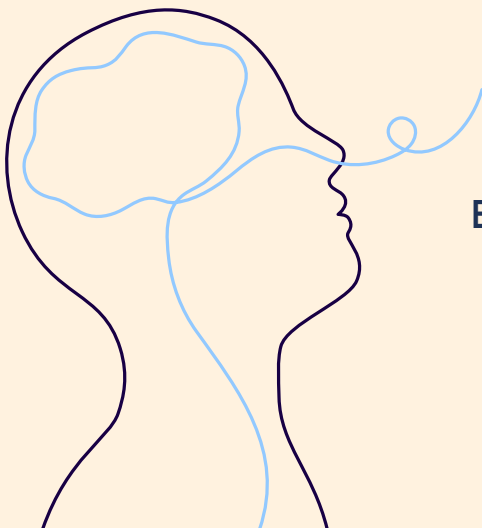
Wenn ja, dann brauchen Sie möglicherweise eine geistige Ruhepause.

Experten zufolge haben wir ca. 70.000 Gedanken pro Tag.

Das erfordert viel Nachdenken.



Kein Wunder, dass unser Gehirn erschöpft ist!!



Eine Verschnaufpause von
all dem Grübeln kann
helfen, den Kopf
freizubekommen.

GEISTIG

WOHER WEISS ICH, DASS ICH GEISTIGE RUHE BRAUCHE?

Konzentrationsschwierigkeiten: Vielleicht fällt es Ihnen manchmal schwer, sich auf Schularbeiten oder andere Aufgaben zu konzentrieren und Sie haben oft das Gefühl, Ihr Gehirn sei „benebelt“.

Zu viel Grübeln: Möglicherweise stellen Sie fest, dass Ihre Gedanken ständig rasen oder dass Sie nicht aufhören können zu denken, selbst wenn Sie versuchen, sich zu entspannen.

Erhöhte Reizbarkeit:
Fühlen Sie sich in letzter Zeit wegen Kleinigkeiten wütend oder frustriert? Das könnte bedeuten, dass Sie geistig erschöpft sind.



GEISTIG

WIE KANN MIR GEISTIGE RUHE HELFEN?

- Hilft Ihnen, sich zu konzentrieren: Eine Pause hilft Ihnen, konzentriert zu bleiben und erleichtert Ihnen die Erledigung von Schularbeiten oder anderen Aufgaben, ohne sich überfordert zu fühlen.
- Reduziert Stress und Angst: Kurze mentale Pausen helfen Ihnen, sich zu entspannen und sich weniger gestresst zu fühlen, sodass Ihr Geist ruhiger und klarer wird.
- Hilft bei der Entscheidungsfindung: Wenn Ihr Gehirn ausgeruht ist, ist es einfacher, gute Entscheidungen zu treffen und Dinge zu durchdenken.
- Stärkt das Gedächtnis: Geistige Ruhe hilft Ihrem Gehirn, sich Informationen besser zu merken, was besonders hilfreich ist, wenn Sie für Prüfungen lernen oder sich wichtige Details merken möchten.
- Verbessert die allgemeine Stimmung: Wenn Sie sich eine Pause vom Denken gönnen, können Sie Ihre Emotionen zurücksetzen, eine bessere Stimmung haben und sich insgesamt positiver fühlen.

GEISTIG

WIE KANN ICH HELFEN?

- Machen Sie kurze Pausen: Wenn Sie sich nur 5–10 Minuten vom Lernen oder vom Bildschirm entfernen, kann das Ihrem Gehirn die dringend benötigte Ruhepause verschaffen. Nehmen Sie sich einen Snack und gehen Sie ein paar Minuten umher. Wenn möglich, gehen Sie nach draußen und schnappen Sie frische Luft. Das kann wirklich helfen, Ihren Geist zu erfrischen.
- Tagträumen oder die Gedanken schweifen lassen: Tagträumen hilft Ihrem Gehirn, sich auszuruhen, indem es frei fließen kann. Schauen Sie aus dem Fenster, beobachten Sie die Natur oder die Wolken am Himmel und entspannen Sie sich, ohne sich auf bestimmte Gedanken zu konzentrieren.
- Atme einfach: Sitze einfach ein paar Minuten ruhig
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.
- Ein paar tiefe Bauchatmungen können wirklich dabei helfen, Ihren Geist zurückzusetzen.



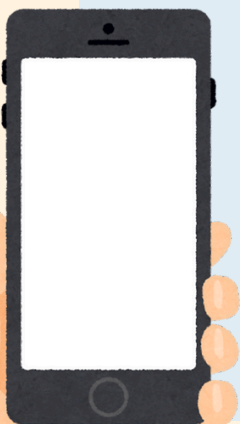
GEISTIG

WIE KANN ICH HELFEN?

Schreiben Sie es auf: Wenn Sie von Gedanken oder Aufgaben überwältigt sind, kann das Aufschreiben helfen, geistigen Freiraum zu schaffen. Nehmen Sie ein Stück Papier oder eine Notizseite auf Ihrem Telefon und notieren Sie alles, was Sie stört, ob es nun Ihre Gefühle, eine Aufgabenliste oder zufällige Gedanken sind. Das hilft den Kopf freizubekommen.



Machen Sie eine digitale Pause: Bildschirme, Benachrichtigungen und ständige Social-Media-Updates können Ihr Gehirn wirklich überlasten. Schalten Sie Ihr Telefon oder Ihren Computer aus oder legen Sie es außer Reichweite, auch wenn es nur für eine kurze Zeit ist und tun Sie etwas Nicht-Digitales, wie Lesen oder Musikhören.



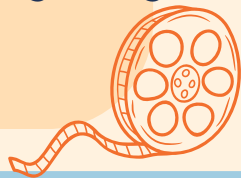
GEISTIG

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?



Hören Sie Musik oder Podcasts: Erstellen Sie eine Playlist mit Ihren Lieblingssongs oder unterhaltsamen Podcasts. Das Hören von Musik oder interessanten Podcasts ermöglicht Ihrem Gehirn eine Pause vom Denken und Stress.

Sehen Sie sich eine Wohlfühlsendung oder einen Wohlfühlfilm an: Das Ansehen eines Wohlfühlfilms kann Ihnen dabei helfen, geistig abzuschalten, indem Sie sich auf etwas Angenehmes und Entspannendes konzentrieren.



Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Haustier: Zeit mit Ihren Haustieren zu verbringen, sei es beim Spaziergehen mit dem Hund, beim Kuscheln mit der Katze oder einfach beim Beobachten Ihrer Fische im Aquarium, trägt zum Stressabbau bei, da Sie sich auf etwas Lustiges und Beruhigendes konzentrieren können.



Machen Sie eine Radtour, fahren Sie Skateboard oder springen Sie Trampolin: Körperliche Bewegung wie Radfahren, Trampolinspringen oder Skateboarden gönnen Ihrem Gehirn eine Pause, da Sie sich auf die Bewegung und den Spaß konzentrieren.



GEISTIG



Wenn Sie lernen, Ihren Geist zu steuern und zu kontrollieren, können Sie Ihr Leben steuern und kontrollieren

Jay Shetty

3

SENSORISCHE RUHE

Manchmal muss man sich vom
Lärm und Chaos zurückziehen,
um Frieden zu finden. Es ist in
Ordnung, eine Pause
einzulegen und die Sinne
aufzuladen.



Emma Watson

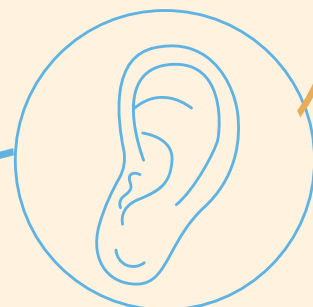
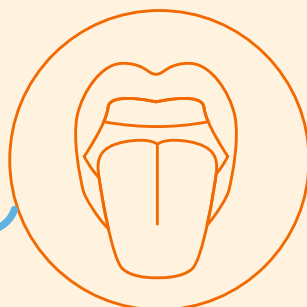
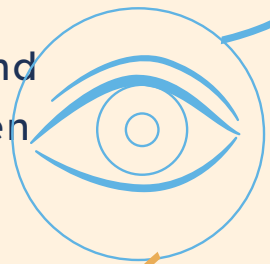
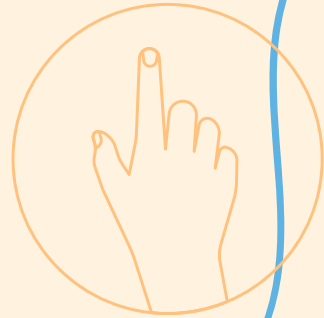
WAS IST SENSORISCHE RUHE?

Wussten Sie, dass Ihre Sinne ständig eingeschaltet sind und alles um Sie herum wahrnehmen – Bildschirmzeit, laute Musik, Benachrichtigungen, helles Licht, Gespräche, unterschiedliche Texturen und sogar starke Gerüche?

All diese Sinneseindrücke können überwältigend wirken, insbesondere wenn Sie ihnen über einen längeren Zeitraum ausgesetzt sind.

Bei manchen jungen Menschen kann diese ständige Reizüberflutung zu Stress und Gereiztheit führen. Deshalb ist sensorische Ruhe so wichtig.

Eine Pause von Bildschirmen, lauten Umgebungen und belebten Orten gibt Ihrem Gehirn die Möglichkeit, neue Energie zu tanken.



SENSORISCH

WOHER WEISS ICH, DASS ICH SENSORISCHE RUHE BRAUCHE?

Leichte Gereiztheit durch Lärm: Ob laute Musik, ständiges Geplapper in der Schule oder Hintergrundgeräusche von Fernsehern und anderen Geräten – Sie fühlen sich möglicherweise gereizt und nervös. Sogar normale Geräusche können überwältigend wirken. Sie bemerken möglicherweise, dass Sie bei kleinen Geräuschen ausrasten oder das Gefühl haben, dass Sie Ruhe brauchen, um sich zu konzentrieren oder zu entspannen.

Helles Licht beginnt Sie zu stören: Ständige Benachrichtigungen, Nachrichten und helles Licht von Bildschirmen können Sie ausgelaugt und gereizt fühlen lassen. Möglicherweise bemerken Sie, dass Ihre Augen schmerzen, Sie Kopfschmerzen bekommen oder Sie nach längerer Bildschirmzeit einfach geistig erschöpft sind.

Gereizt durch Berührung: Manchmal, wenn man sich an überfüllten Orten oder in der Nähe vieler Menschen aufhält, kann Berührung (wie das Anrempeln anderer oder zu nahe Stehende) überwältigend und irritierend werden. Man fühlt sich unwohl, wenn Menschen in seine Privatsphäre eindringen oder wenn man Dinge wie bestimmte Stoffe oder Texturen auf der Haut spürt.

SENSORISCH

WIE KANN MIR SENSORISCHE RUHE HELFEN?

Fühlen Sie sich weniger überfordert: Eine Pause von all dem Lärm, den hellen Bildschirmen und den ständigen Benachrichtigungen hilft Ihnen, sich weniger gestresst zu fühlen. Es gibt Ihrem Gehirn die Möglichkeit, sich zu entspannen, und es fällt Ihnen leichter, sich ruhig und unter Kontrolle zu fühlen.

Verbessern Sie Ihre Stimmung: Wenn Sie nicht ständig von lauten Geräuschen oder hellen Lichtern umgeben sind, werden Sie sich nicht so schnell über Kleinigkeiten irritiert oder frustriert fühlen.



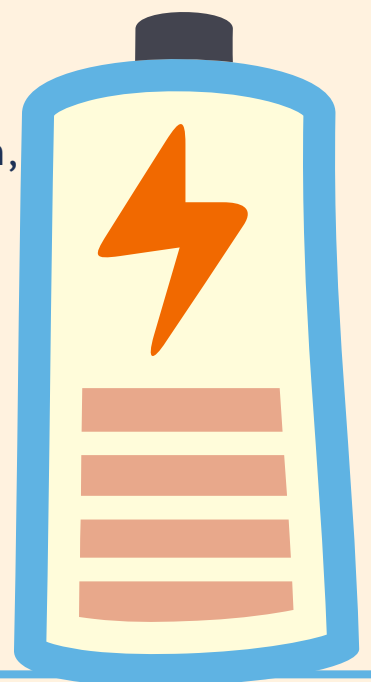
SENSORISCH

WIE KANN MIR SENSORISCHE RUHE HELFEN?

Konzentrieren Sie sich besser und erledigen Sie Ihre Aufgaben: Wenn Sie sensorische Ablenkungen (wie zu viel Bildschirmzeit) reduzieren, können Sie sich leichter auf das konzentrieren, was Sie tun. Wenn Ihr Gehirn nicht überlastet ist, erledigen Sie Ihre Aufgaben schneller und besser.

Weniger Angst: Wenn Ihre Sinne nicht ständig überlastet sind, ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass Sie sich ängstlich oder nervös fühlen. Sensorische Ruhe beruhigt Ihr Nervensystem und sorgt dafür, dass Sie sich wohler fühlen.

Mehr Energie: Ihren Sinnen eine Pause zu geben, kann tatsächlich dabei helfen, Ihr Energieniveau zu steigern, so dass Sie sich weniger ausgelaugt fühlen und besser in der Lage sind, den Tag zu meistern.



SENSORISCH

WIE KANN ICH HELFEN?



- **Bildschirmpausen einlegen:** Digitales Arbeiten pausieren, insbesondere vor dem Schlafengehen. So helfen Sie Ihrem Geist, sich zu entspannen und auf den Schlaf vorzubereiten. Das bedeutet eine bessere Schlafqualität und ein erholteres Gefühl am Morgen.
- **Begrenzen Sie helles Licht:** Versuchen Sie, abends gedämpftes Licht zu verwenden oder verbringen Sie Zeit draußen bei natürlichem Licht. So können Sie Ihren Augen eine Pause von grellem Licht gönnen.
- **Schaffen Sie einen ruhigen Ort:** Suchen oder schaffen Sie einen ruhigen, stillen Ort in Ihrem Zimmer oder irgendwo in Ihrem Zuhause, an dem Sie ohne zu viel Lärm oder Ablenkungen entspannen können.
- **Verwenden Sie Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung:** Wenn Sie sich in einer lauten Umgebung befinden, setzen Sie geräuschunterdrückende Kopfhörer auf um Ablenkungen auszublenden, oder verwenden Sie Ohrstöpsel, um beruhigende Musik zu hören.



SENSORISCH

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?

Beruhigende Aktivitäten: Aktivitäten wie das Lesen eines Buches oder das Hören beruhigender Musik können helfen, eine sensorische Überlastung zu reduzieren.

Verbringen Sie Zeit in der Natur: Draußen in Ihrem Garten zu sein oder einfach in Ihrem Hinterhof abzuhängen kann eine beruhigende Wirkung auf Ihre Sinne haben und Ihnen helfen, sich entspannter zu fühlen.



Schließen Sie die Augen und atmen Sie: Selbst wenn Sie nur für ein paar Minuten die Augen schließen und tief durchatmen, können Sie Ihre Sinne schnell zurücksetzen.

SENSORISCH

“

Ich habe das Asperger-Syndrom und das bedeutet, dass ich manchmal etwas anders bin als die Norm. Und unter den richtigen Umständen ist Anderssein eine Superkraft

Greta Thunberg

4

KREATIVE RUHE

Ruhe ist für Kreativität unerlässlich. In diesen ruhigen Momenten finden Sie den Funken, der Ihre Fantasie entfacht



Billie Eilish

WAS IST KREATIVE RUHE?

Ihr Gehirn ist am kreativsten, wenn es entspannt ist. Egal, ob Sie gerne zeichnen, Musik machen, schreiben oder andere coole Sachen machen, wenn Sie sich etwas kreative Ruhe gönnen, kann das Ihre Fantasie anregen.

Wenn Sie eine Pause von Ihrer gewohnten Routine machen und Ihre Gedanken schweifen lassen, ist das, als würden Sie Ihre Kreativität auffrischen.

Bei der kreativen Ruhepause geht es nicht darum, nichts zu tun – es geht darum, Ihrem Gehirn den nötigen Freiraum zu geben, um für großartige neue Ideen offen zu sein!



KREATIV

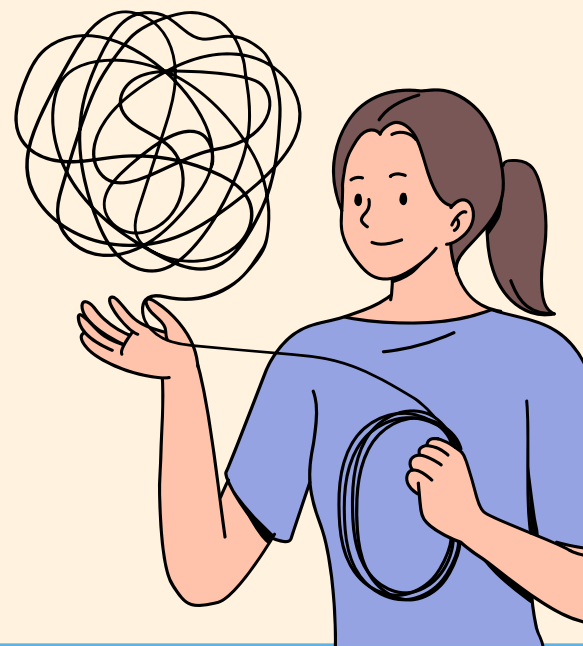
WOHER WEISS ICH, DASS ICH KREATIVE RUHE BRAUCHE?

- **Müdigkeit durch zu viel Nachdenken:** Wenn Sie an etwas Kreativem arbeiten, denken Sie manchmal so viel darüber nach, dass Ihnen die Energie davongeht. Diese geistige Erschöpfung ist ein Zeichen dafür, dass Sie etwas Ruhe brauchen.
- **Frustration bei Ihrer kreativen Arbeit:** Wenn Sie merken, dass Sie bei der Arbeit an kreativen Projekten schnell frustriert oder verärgert sind, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass Sie geistig erschöpft sind und eine kreative Pause brauchen.
- **Langeweile bei Aktivitäten, die Ihnen normalerweise Spaß machen:** Sie bemerken vielleicht, dass Dinge, die Sie normalerweise gerne tun – wie Zeichnen, Schreiben oder Musizieren – Ihnen langweilig oder uninteressant erscheinen. Das könnte bedeuten, dass Ihr Gehirn müde ist und einen Neustart braucht.
- **Mangelnde Motivation:** Sie fühlen sich möglicherweise unmotiviert, Projekte zu beginnen oder zu beenden, die Ihnen einst Freude bereitet haben. Wenn es sich wie eine lästige Pflicht anfühlt, ist es Zeit, neue Energie zu tanken.

KREATIV

WIE KANN MIR KREATIVE RUHE HELFEN?

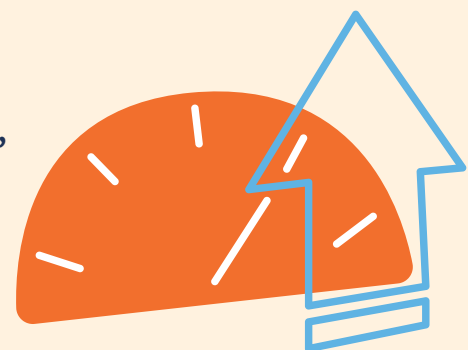
- **Weniger Stress und Frustration:** Sich selbst ständig dazu zu drängen, kreativ zu sein ohne Pausen zu machen, kann zu Stress und Frustration führen. Kreative Ruhepausen helfen, diese Gefühle zu reduzieren, sodass der Prozess angenehmer und weniger druckvoll wird.
- **Stärkt das Selbstvertrauen:** Wenn Sie ausgeruht sind, fühlen Sie sich mit Ihrer kreativen Arbeit wahrscheinlich besser. Sie werden stolz auf das sein, was Sie produzieren, weil Sie Ihrem Geist den Freiraum gegeben haben, etwas zu schaffen, mit dem Sie wirklich zufrieden sind.
- **Bessere Problemlösung:** Wenn Ihr Gehirn ausgeruht ist, fällt es Ihnen leichter, kreative Problemlösungen zu finden.
- **Kreative Ruhepausen helfen Ihnen über den Tellerrand hinauszublicken,** sei es für ein Schulprojekt, für Kunst oder sogar für alltägliche Herausforderungen.



KREATIV

WIE KANN MIR KREATIVE RUHE HELFEN?

- **Steigert die Motivation:** Kreative Ruhe hilft dabei sich zu freuen und motiviert zu sein, um zu den alten Projekten zurückzukehren. Anstatt sich festgefahren oder ausgelaugt zu fühlen, werden Sie feststellen, dass Sie sich mit neuer Energie wieder in Ihre Arbeit oder Hobbys stürzen können.
- **Verbesserte Konzentration:** Wenn Sie Pausen einlegen, um Ihren Geist auszuruhen, können Sie sich tatsächlich besser konzentrieren, wenn Sie zu Ihren kreativen Aktivitäten zurückkehren. Das bedeutet, dass Sie sich länger konzentrieren und mehr persönlich inspirierte Arbeit leisten können.
- **Verbesserte Kreativität in anderen Bereichen:** Kreative Ruhe hilft Ihnen nicht nur bei künstlerischen Projekten, sie kann auch die Kreativität in anderen Bereichen Ihres Lebens fördern, beispielsweise in der Schule, bei Freundschaften und bei der Problemlösung.
Ein ausgeruhtes Gehirn kann in allen Bereichen flexibler und kreativer denken.



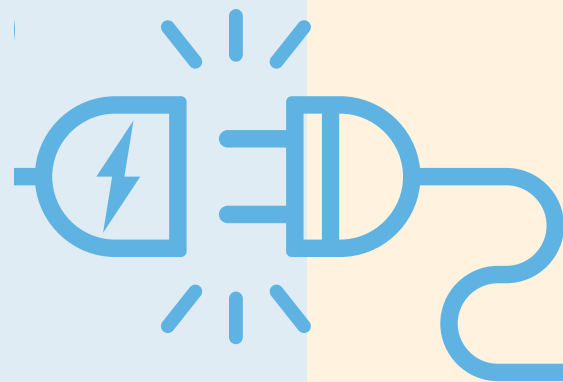
KREATIV

WIE KANN ICH HELFEN?



- Machen Sie eine Pause von kreativen Projekten: Wenn Sie ununterbrochen an einer kreativen Aufgabe arbeiten, kann das zu Burnout und dem Gefühl führen, nicht weiterzukommen. Pausen geben Ihrem Gehirn die Möglichkeit, sich auszuruhen. Wenn Sie zurückkommen, fühlen Sie sich erfrischt und bereit, weiterzumachen.

- Schalten Sie die Technik ab: Ständige Bildschirmzeit, soziale Medien und Benachrichtigungen können Ihr Gehirn überlasten und Ihre Kreativität blockieren. Nehmen Sie sich tagsüber etwas Zeit zum Entspannen, um Ihr Telefon, Ihren Computer und Ihren Fernseher abzuschalten und diese Zeit zum Tagträumen, Lesen oder für etwas Entspannendes zu nutzen.



KREATIV

WIE KANN ICH HELFEN?

Schlafen Sie ausreichend: Schlaf ist eine der besten Möglichkeiten, Ihr Gehirn auszuruhen und ihm die Möglichkeit zu geben, kreative Ideen zu verarbeiten. Versuchen Sie, einen gleichmäßigen Schlafrhythmus von 8-10 Stunden einzuhalten. Bleiben Sie nicht lange wach und verbringen Sie keine Zeit mit Ihrem Telefon oder Computer, da dies Ihre Ruhe stören kann.

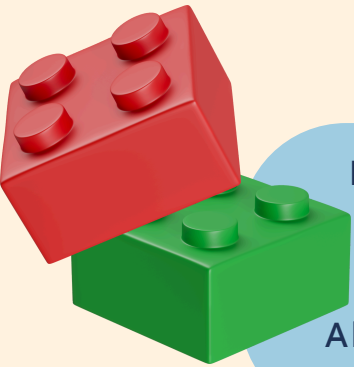


Versuchen Sie es mit Tagebuchschreiben: Wenn Sie Ihre Gedanken oder Gefühle aufschreiben und über Ihren Tag nachdenken, können Sie besser verstehen, was Ihre Kreativität anregt und wann Sie eine Pause brauchen. Das ist eine großartige Möglichkeit, den Kopf freizubekommen und kreative Ruhe zu fördern.



KREATIV

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?



Nehmen Sie an unterhaltsamen Aktivitäten teil: Spielen Sie ein einfaches Spiel, bauen Sie etwas mit Lego, kritzeln Sie oder probieren Sie sogar kreative Apps aus. Spielerische Aktivitäten helfen Ihrem Gehirn, sich zu entspannen und auf unterhaltsame Weise kreativ zu sein.

Verbringen Sie Zeit in der Natur: Die Natur ist eine großartige Möglichkeit, den Kopf freizubekommen und Inspiration zu finden, ohne sich zu sehr anzustrengen. Die ruhige Umgebung hilft Ihrem Gehirn, sich auszuruhen und zu wandern. Versuchen Sie, Ihr Telefon nicht zu benutzen oder an etwas zu Bestimmtes zu denken – genießen Sie einfach die Umgebung.



Üben Sie Achtsamkeit oder Meditation: Achtsamkeit hilft den Geist zu beruhigen und lässt Ihre Gedanken natürlich fließen, ohne dass Kreativität erzwungen wird. Verbringen Sie jeden Tag 5-10 Minuten mit Achtsamkeits- oder Meditationsübungen. Sie können sich auf Ihre Atmung konzentrieren oder Ihre Gedanken einfach ohne Urteil treiben lassen. Headspace, Calm und andere Apps können Ihnen dabei helfen.

KREATIV

“

Eine Pause ist kein Zeichen von Schwäche, sondern eine Möglichkeit, stärker und inspirierter zurückzukommen.

Shawn Mendes

5

EMOTIONALE RUHE

Manchmal ist der beste Weg zur emotionalen Heilung, einen Schritt zurückzutreten und sich den Raum zum Atmen zu geben.

Shawn Mendes



WAS IST EMOTIONALE RUHE?

Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, eine schwere Last auf Ihren Schultern zu tragen?

Emotionale Ruhe könnte genau das sein, was Sie brauchen. Es geht darum, ehrlich mit Ihren Gefühlen umzugehen.

Anstatt alles in sich hineinzufressen oder so zu tun, als ginge es Ihnen gut, wenn das nicht der Fall ist, sollten Sie Ihren wahren Gefühlen freien Lauf lassen.

Wenn Sie Ihre Gefühle verbergen oder immer versuchen, stark zu wirken, kann das zu einer Erschöpfung führen.

Sich zu öffnen und mitzuteilen, was wirklich los ist, kann Ihnen eine große Last von den Schultern nehmen und Ihnen ein viel besseres Gefühl geben.



EMOTIONAL

WOHER WEISS ICH, DASS ICH EMOTIONALE RUHE BRAUCHE?

- Sie haben das Gefühl, immer “eingeschaltet” zu sein:

Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie müssten so tun, als ginge es Ihnen gut, auch wenn das nicht der Fall ist? Als würden Sie immer fröhlich oder ruhig wirken, selbst wenn Sie gestresst, verärgert oder müde sind?

Das bedeutet, ständig „aktiv“ zu sein. Es ist, als würden Sie den ganzen Tag eine schwere Last mit sich herumtragen.

- Sie sind leicht verärgert oder frustriert: Kleine Dinge, die Sie vorher nicht gestört haben, bringen Sie plötzlich aus der Fassung oder ärgern Sie, oder Sie ärgern sich über Kleinigkeiten, wie zum Beispiel, dass Sie Ihr Telefonladegerät nicht finden können. Wenn Sie emotional nicht gut ausgeruht sind, können Sie sensibler werden und kleine Dinge gehen Ihnen viel stärker auf die Nerven als sonst.

EMOTIONAL

WOHER WEISS ICH, DASS ICH EMOTIONALE RUHE BRAUCHE?

- Sie fühlen sich abgekoppelt: Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie zwar von Menschen umgeben sind, aber niemand wirklich versteht, was Sie durchmachen? Und egal, wie viel Sie interagieren, Sie fühlen sich nicht vollständig verbunden. Das kann passieren, wenn Sie emotionale Ruhe brauchen.
- Sie sind emotional erschöpft: Fühlen Sie sich manchmal völlig ausgelaugt, als hätten Sie einfach keine Energie mehr? Vielleicht möchten Sie sich nicht an Gesprächen beteiligen oder sind zu müde, um sich um das Geschehen um Sie herum zu kümmern.
- Selbst wenn Sie mit Ihren besten Freunden oder Ihrer Familie zusammen sind, haben Sie das Gefühl, emotional nichts mehr geben zu können.



EMOTIONAL

WIE KANN MIR EMOTIONALE RUHE HELFEN?

- Sie werden sich leichter fühlen: Wenn Sie aufhören, Ihre Gefühle in sich hineinzufressen und anfangen, mitzuteilen, was wirklich los ist, fühlt es sich an, als ob Ihnen eine schwere Last von den Schultern genommen wird. Alles in sich hineinzufressen kann anstrengend und stressig sein. Emotionale Ruhe gibt Ihnen die Möglichkeit, diesen Stress loszulassen, wodurch es einfacher wird, mit allem umzugehen, was das Leben Ihnen in den Weg stellt.



FEEL
GOOD

Fühlen Sie sich besser verstanden: Wenn Sie sich öffnen, können Menschen besser verstehen, was Sie durchmachen, und Sie dann besser unterstützen. Dadurch fühlen Sie sich weniger allein und stärker mit den Menschen in Ihrer Umgebung verbunden.

EMOTIONAL

WIE KANN MIR EMOTIONALE RUHE HELFEN?

- **Bessere Stimmung:** Wenn Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen, kann das Ihre Stimmung verbessern. Wenn Sie Ihren Gefühlen tatsächlich freien Lauf lassen, können Sie eine große Erleichterung verspüren und sich ausgeglichener und friedvoller fühlen. Wenn Sie nicht so tun, als wäre alles in Ordnung, ist es einfacher, sich ruhig und weniger gestresst zu fühlen.



Mehr Energie: Emotionale Ruhe kann Ihnen Ihre Energie zurück geben. Indem Sie offen über Ihre Gefühle sprechen, verschwenden Sie nicht all Ihre Energie darauf, diese Gefühle in sich hineinzufressen. Dadurch haben Sie mehr Energie für Dinge, die Ihnen wirklich Spaß machen. Sie fühlen sich frischer und sind bereit, sich auf sich selbst und andere zu konzentrieren, ohne sich völlig ausgelaugt zu fühlen.

EMOTIONAL

WIE KANN ICH HELFEN?

- Seien Sie ehrlich, was Ihre Gefühle angeht: Haben Sie keine Angst zuzugeben, wenn Sie etwas stört. Ob es nun Stress in der Schule, Drama mit Freunden oder grundlose Niedergeschlagenheit ist, das Erkennen Ihrer Gefühle ist der erste Schritt zur emotionalen Entspannung. Sie müssen Ihre Gefühle nicht verstecken, um alle anderen glücklich zu machen. Es ist in Ordnung, manchmal nicht in Ordnung zu sein.

BeReal.

Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie aufbauen: Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie verstehen – mit Menschen, die Ihnen das Gefühl geben, Sie selbst zu sein. Emotionale Ruhe kommt oft, wenn man mit Menschen zusammen ist, die nicht erwarten, dass man immer „dabei“ ist. und die Sie unterstützen, egal was passiert.



EMOTIONAL

WIE KANN ICH HELFEN?

- Tun Sie, was Sie glücklich macht: Manchmal kommt emotionale Entspannung dadurch zustande, dass Sie etwas Einfaches tun, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt. Ob Sie nun Musik hören, Ihre Lieblingssendung ansehen oder Zeit für ein Hobby, das Ihnen Spaß macht. Wenn Sie sich Zeit nehmen, um etwas zu tun, das Ihnen Freude macht, können Sie Ihre Emotionen wieder aufladen.



- Sprechen Sie darüber: Wenn Sie alles in sich hineinfressen, kann es Ihnen vorkommen, als ob Sie die ganze Welt auf Ihren Schultern tragen müssten. Suchen Sie sich jemanden, dem Sie vertrauen – einen Freund, ein Familienmitglied oder sogar einen Berater – und sprechen Sie darüber, was Sie beschäftigt. Wenn Sie Ihre Gefühle mit jemandem teilen, wird die Last leichter und Sie fühlen sich verstanden.

EMOTIONAL

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?

Körperliche Aktivität: Bewegung kann Ihnen helfen, emotionale Spannungen abzubauen. Bewegungen, auch leichte Aktivitäten, kann Ihnen Raum geben, Ihren Kopf freizubekommen und Emotionen zu verarbeiten. Versuchen Sie es mit Yoga, Tanzen oder gehen Sie einfach laufen.

Tagebuch führen: Das Aufschreiben Ihrer Gedanken und Gefühle kann Ihnen helfen, Emotionen freizusetzen, die Sie zurückgehalten haben, und zu verarbeiten, was Sie beschäftigt. Sie können über Ihren Tag schreiben, wie Sie sich fühlen oder über alles, was Sie belastet.

Meditation oder tiefes Atmen: Meditation hilft Ihnen, langsamer zu werden und Ihren Geist von emotionalem Ballast zu befreien. Es ist eine großartige Möglichkeit, emotional und geistig zur Ruhe zu kommen. Die Verwendung einer App für geführte Meditation kann Ihnen helfen, sich besser auf Ihre Übungen zu konzentrieren.

Zeit mit Haustieren verbringen: Haustiere sind großartig darin emotionalen Trost und Unterstützung zu spenden. Zeit mit

Ein Haustier kann Ihnen helfen, sich zu entspannen, Stress abzubauen und sich weniger allein zu fühlen.



EMOTIONAL

“

Emotionen sind wie Wellen, man kann sie nicht aufhalten, aber man kann wählen, auf welchen man surft

Taylor Swift

6

SOZIALE ERHOLUNG

Kümmere dich um dich
selbst, kümmere dich um
deinen Körper, kümmere
dich um deinen Geist,
kümmere dich um deine
Seele. Es gibt nur ein Du



Ariana Grande

WAS IST SOZIALE RUHE?

Haben Sie sich nach dem Zusammensein mit Leuten schon einmal erschöpft gefühlt, selbst wenn Sie eine schöne Zeit hatten?

Geselligkeit kann anstrengend sein, besonders wenn man ständig von Leuten umgeben ist, die einem die Energie rauben.

Bei einer sozialen Auszeit geht es darum, ein Gleichgewicht zu finden – Dinge zu tun, die Ihnen neue Kraft geben und nicht erschöpfen.

Wenn Sie sparsam mit Ihrer Energie umgehen und mit Bedacht auswählen, mit wem Sie Ihre Zeit verbringen, fühlen Sie sich besser und haben Ihr Leben besser im Griff.



SOZIAL

WOHER WEISS ICH, DASS ICH SOZIALE RUHE BRAUCHE?

- Sie fühlen sich nach dem Ausgehen müde:
Wenn Sie sich nach einem geselligen Beisammensein völlig ausgelaugt fühlen – auch wenn nichts Großes passiert ist – brauchen Sie vielleicht eine soziale Pause.

Es ist ein Zeichen dafür, dass Ihre soziale Batterie schwach ist.

Menschen fühlen sich an wie „zu viel“: Wenn Sie das Gefühl haben, von zu vielen Menschen umgeben zu sein – selbst von engen Freunden – oder wenn Sie sich leicht über Dinge ärgern, die Sie normalerweise nicht stören würden, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass Sie eine Auszeit von der Masse brauchen.



SOZIAL

WOHER WEISS ICH, DASS ICH SOZIALE RUHE BRAUCHE?



Sie haben keinen Spaß mehr an sozialen Aktivitäten: Wenn sich die Dinge, die Sie normalerweise gerne mit Freunden unternehmen, plötzlich wie eine lästige Pflicht anfühlen oder Sie einfach nicht mehr begeistern, benötigen Sie möglicherweise eine soziale Pause, um Ihre Begeisterung wiederzuerlangen.

Sie haben das Gefühl, dass Sie es vortäuschen: Wenn Sie in der Gesellschaft anderer sind, aber ständig ein Lächeln aufsetzen oder so tun, als wäre alles in Ordnung, ist das anstrengend. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie vorgeben, geselliger zu sein, als Sie sein möchten, müssen Sie sich etwas Zeit für sich selbst nehmen.



SOZIAL

WIE KANN MIR SOZIALE RUHE HELFEN?



- Fühlen Sie sich weniger ausgelaugt: Zeit mit Menschen zu verbringen, die Ihnen nicht die Energie rauben, kann Ihnen helfen, sich energiegeladener zu fühlen. Wenn Sie Pausen von anstrengenden sozialen Situationen machen, haben Sie mehr mentalen und emotionalen Treibstoff, um Ihren Tag zu bewältigen.
- Weniger Stress: Wenn Sie in sozialen Situationen ständig „unter Strom“ sind, kann das stressig sein. Soziale Ruhe hilft, diesen Druck zu reduzieren, indem sie Ihnen Raum zum Entspannen gibt. Dies hilft Ihnen, neue Kraft zu tanken und sich um Ihr geistiges Wohlbefinden zu kümmern.
- Bessere Stimmung: Wenn Sie sich von anstrengenden Menschen oder Situationen eine Auszeit nehmen, verbessert das Ihre Stimmung. Sie werden sich glücklicher fühlen, wenn Sie nicht immer ein tapferes Gesicht aufsetzen oder sich zwingen müssen, gesellig zu sein, wenn Sie müde sind.
- Stärkung des Selbstvertrauens: Wenn Sie Freundschaften pflegen, die Sie unterstützen, fühlen Sie sich selbstbewusster. Soziale Ruhe ermutigt Sie, mit Menschen zusammen zu sein, die Sie so schätzen, wie Sie sind, was Ihnen in Ihren Beziehungen mehr Sicherheit geben kann.

SOZIAL

WIE KANN ICH HELFEN?



Überprüfen Sie sich selbst: Nehmen Sie sich ab und zu einen Moment Zeit, um zu überprüfen, wie Sie sich fühlen. Wenn Sie merken, dass Sie sozial erschöpft sind, nehmen Sie sich die Zeit, einen Schritt zurückzutreten und eine Pause zu machen.

Setzen Sie Grenzen für Ihre Freizeit: Manchmal ist es in Ordnung, nein zu sagen! Wenn Sie müde sind oder einfach keine Lust haben, auszugehen, haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Sie sich Zeit für sich selbst nehmen. Durch das Setzen von Grenzen können Sie kontrollieren, wie viel Energie Sie für soziale Kontakte aufwenden. Wenn Sie eine Pause brauchen, aber trotzdem ein bisschen ausgehen möchten, planen Sie etwas Zeit mit einem engen Freund, anstatt in großen Gruppen zu sein. Das kann entspannender und weniger stressig sein.



SOZIAL

WIE KANN ICH HELFEN?

Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Ihnen neue Kraft geben: Konzentrieren Sie sich darauf, Zeit mit Menschen zu verbringen, die Ihnen ein gutes Gefühl geben, mit Freunden, mit denen Sie einfach abhängen und Sie selbst sein können. Diese Art von Freundschaften werden Sie nicht auslaugen, sondern Ihnen tatsächlich helfen. Sie fühlen sich energiegeladener.



Beschränken Sie die Nutzung sozialer Medien:
Soziale Medien können manchmal überwältigend sein, mit ständigen Updates, Nachrichten und dem Druck, in Verbindung zu bleiben. Regelmäßige Pausen vom Scrollen können Ihnen Raum geben, sich auf sich selbst zu konzentrieren und zu reduzieren dieses „Always-on“-Gefühl.



SOZIAL

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?

Probieren Sie Aktivitäten aus, die wenig Energie erfordern: Wenn Sie trotzdem Gesellschaft haben möchten, aber nicht viel Energie haben, wählen Sie Aktivitäten, die nicht viel Anstrengung erfordern, wie z. B. einen Film mit der Familie ansehen oder einen Spieleabend veranstalten. Sie können immer noch Dinge tun, ohne sich erschöpft zu fühlen.

Entspannen Sie sich an einem ruhigen Ort: Wenn Sie sich einen ruhigen Ort ohne Lärm und soziale Aktivitäten suchen, kann Ihnen das, auch wenn es nur für ein paar Minuten ist, dabei helfen, geistig neue Kraft zu tanken, insbesondere wenn Sie sich überfordert fühlen. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie sich ein paar Minuten entspannen können. Bringen Sie ein Buch mit, etwas Musik oder sitzen Sie einfach ruhig da, um Ihre Gedanken zu sammeln.



Genießen Sie einen entspannten Abend zu Hause: Sie müssen nicht immer unterwegs sein, um Spaß zu haben. Ein ruhiger Abend allein kann genau das sein, was Sie brauchen, um neue Kraft zu tanken. Sehen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an, lesen Sie ein Buch oder schauen Sie sich eine Serie nach der anderen an. Genießen Sie eine Auszeit, in der niemand sonst mit Ihnen zusammen ist, und konzentrieren Sie sich einfach auf das, was Sie entspannt.

SOZIAL



Unsere Generation hat die Aufgabe, die Welt zu verändern, aber wir müssen dabei auch auf uns selbst aufpassen. Soziale Ruhe ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit.

Lieber Abdullah

7

GEISTIGE RUHE

Atme, lass los und
erinnere dich daran,
dass dieser Moment
der einzige ist, von
dem du sicher weißt,
dass du ihn hast



Oprah Winfrey

WAS IST SPIRITUELLE RUHE?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Ihnen wirklich wichtig ist oder was Ihnen jenseits aller alltäglichen Dinge ein Gefühl der Ruhe und Verbundenheit vermittelt?

Hier kommt die spirituelle Ruhe ins Spiel. Dabei geht es nicht nur um Religion – es geht darum, in Ihrem Leben Sinn, Zweck und ein Gefühl von Frieden zu finden.

Manchmal sind wir so in die Schule, mit Freunden und im Alltagsstress vertieft, dass wir vergessen, einen Schritt zurückzutreten und darüber nachzudenken, was uns wichtig ist.

Spirituelle Ruhe bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, über diese Dinge nachzudenken und sich geerdeter zu fühlen, damit Sie in Ihrem Leben einen besseren Sinn und eine bessere Richtung entwickeln.



SPIRITUELL

WOHER WEISS ICH, DASS ICH GEISTIGE RUHE BRAUCHE?

- Sich von sich selbst oder anderen abgekoppelt fühlen: Haben Sie sich schon einmal ein wenig verloren gefühlt, als würden Sie nicht richtig dazugehören oder nicht richtig dazugehören? Vielleicht haben Sie sich von Ihren Freunden oder sogar von sich selbst abgekoppelt gefühlt. Dieses Gefühl könnte ein Zeichen dafür sein, dass Sie spirituelle Ruhe brauchen – eine Chance, sich wieder mit dem zu verbinden, wer Sie sind und was Ihnen wirklich wichtig ist.

Das Leben fühlt sich langweilig oder sinnlos an: Wenn Dinge, die Sie früher glücklich gemacht haben, jetzt langweilig erscheinen oder sich nicht mehr so aufregend anfühlen, fehlt Ihnen möglicherweise eine tiefere Verbindung zu etwas Größerem. Spirituelle Ruhe kann Ihnen helfen, einen neuen Sinn zu finden und die Aufregung zurück in Ihr Leben zu bringen.

Überwältigt von Stress oder Angst: Wenn das Leben so stressig ist, dass Sie sich nicht entspannen können, kann das bedeuten, dass Sie spirituelle Ruhe brauchen. Eine Pause, um Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden, kann Ihnen helfen, sich ruhiger und geerdeter zu fühlen und Sie daran zu erinnern, was Ihnen hilft, sich innerlich gut zu fühlen.

SPIRITUELL

WIE KANN MIR SPIRITUELLE RUHE HELFEN?

- Fühlen Sie sich mehr im Einklang mit sich selbst: Spirituelle Ruhe hilft Ihnen herauszufinden, wer Sie wirklich sind. Sie gibt Ihnen den Raum zum Nachdenken und Auftanken, sodass Sie sich mehr mit Ihren Werten und dem, was Ihnen wichtig ist, verbunden fühlen. Entscheidungen zu treffen und sich im Leben zurechtzufinden, wird viel einfacher.



Weniger Stress, mehr Entspannung:
Wenn das Leben überwältigend erscheint, kann spirituelle Ruhe Ihnen helfen, ein gewisses Gleichgewicht zu finden. Es ist, als ob Sie eine Pausentaste im Chaos drücken und sich einen Moment Zeit nehmen, um auszuatmen. entspannen Sie sich und gehen Sie besser mit Stress um, damit sich die Dinge nicht immer so intensiv anfühlen



SPIRITUELL

WIE KANN MIR SPIRITUELLE RUHE HELFEN?



Verbessern Sie Ihre Stimmung:
Spirituelle Ruhe kann Ihnen ein positiveres Gefühl und mehr Energie geben. Wenn Sie sich die Zeit nehmen, sich mit etwas Größerem zu verbinden – sei es die Natur, Ihre Werte oder einfach nur stille Reflexion –, fühlen Sie sich besser und haben Ihre Emotionen besser unter Kontrolle.

Machen Sie sich ein klareres Bild von dem, was Sie wollen: Fühlen Sie sich verloren oder verwirrt? Spirituelle Ruhe gibt Ihnen den Raum, Dinge zu durchdenken und sich darüber klar zu werden, was Ihnen wichtig ist. Es hilft Ihnen herauszufinden, wohin Sie gehen, wenn sich alles chaotisch oder unsicher anfühlt.



SPIRITUELL

WIE KANN ICH HELFEN?



Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken: Das Leben kann sehr hektisch sein und man verliert sich schnell in der Schule, Freunden und sozialen Medien. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um einfach nur dazusitzen und darüber nachzudenken, was in Ihrem Leben vor sich geht. Das kann Ihnen helfen, sich geerdeter zu fühlen. Führen Sie ein Tagebuch über Ihren Tag oder beantworten Sie Fragen wie „Was ist mir wirklich wichtig?“ oder „Was will ich heute erleben?“. Das ist eine großartige Möglichkeit, den Kopf freizubekommen und sich mit sich selbst zu verbinden.

Verbringen Sie Zeit in der Natur: Manchmal brauchen Sie nur ein wenig frische Luft, um Ihren Kopf freizubekommen und sich wieder mit sich selbst zu verbinden. In der Natur zu sein – sei es bei einem Spaziergang, beim Sitzen unter einem Baum oder beim Betrachten eines Sonnenuntergangs – kann Ihnen helfen, sich friedlicher zu fühlen und sich auf die Welt um Sie herum einzustimmen.



SPIRITUELL

WIE KANN ICH HELFEN?

Üben Sie Dankbarkeit aus: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, wofür Sie dankbar sind. Es muss nichts Großes sein – es kann so einfach sein wie die Wertschätzung von gutem Essens, einen lustigen Moment mit einem Freund oder einfach nur die Tatsache, dass Sie einen harten Tag überstanden haben. Dankbarkeit hilft Ihnen, Ihren Fokus auf die positiven Dinge in Ihrem Leben zu richten.

I am Grateful
For



Seien Sie nett zu sich selbst: Spirituelle Ruhe bedeutet auch, sich eine Pause zu gönnen, wenn die Dinge nicht perfekt sind. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen oder nicht alles herausgefunden zu haben. Behandeln Sie sich selbst mit Freundlichkeit und erinnern Sie sich daran, dass Sie Ihr Bestes geben.

SPIRITUELL

KANN ICH NOCH ETWAS TUN?

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf

Erwecken Sie Ihre Kreativität: Kreative Aktivitäten können Ihnen eine Pause vom Alltagsstress verschaffen und Ihnen helfen, Ihre spirituelle Seite zu entdecken. Malen, zeichnen, Gedichte schreiben oder Musik machen – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf, ohne Druck auszuüben. Dies ist eine großartige Möglichkeit, Ihr Inneres auszudrücken und sich mit tieferen Emotionen oder Gedanken zu verbinden.

Schauen Sie sich etwas Inspirierendes an

Schauen Sie sich etwas Inspirierendes an: Beschäftigen Sie sich mit inspirierenden Inhalten wie Büchern, Videos oder Podcasts, um Ihre Stimmung zu heben und sich verbunden zu fühlen. Wählen Sie Material, das mit persönlichem Wachstum, Spiritualität oder Lebenserfahrungen in Resonanz steht, um neue Perspektiven und Spannung zu gewinnen.



Übe Vergebung

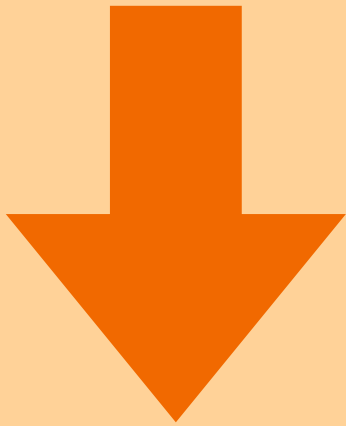
Üben Sie Vergebung: Wenn Sie an Wut oder Groll festhalten, kann das dazu führen, dass Sie sich müde und gestresst fühlen. Vergeben – sei es jemand anderem oder sogar sich selbst – kann Ihnen helfen, sich viel besser zu fühlen und negative Gefühle loszulassen. Denken Sie an jemanden oder etwas, das Sie belastet hat, und versuchen Sie, es loszulassen. Vergeben bedeutet nicht, dass Sie vergessen müssen, aber es kann Ihnen helfen, sich leichter, weniger gestresst und mehr im Reinen mit sich selbst zu fühlen.

SPIRITUELL

“

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir nur dann globalen Frieden schaffen können, wenn wir nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz und unsere Seele bilden.

Malala Yousafzai



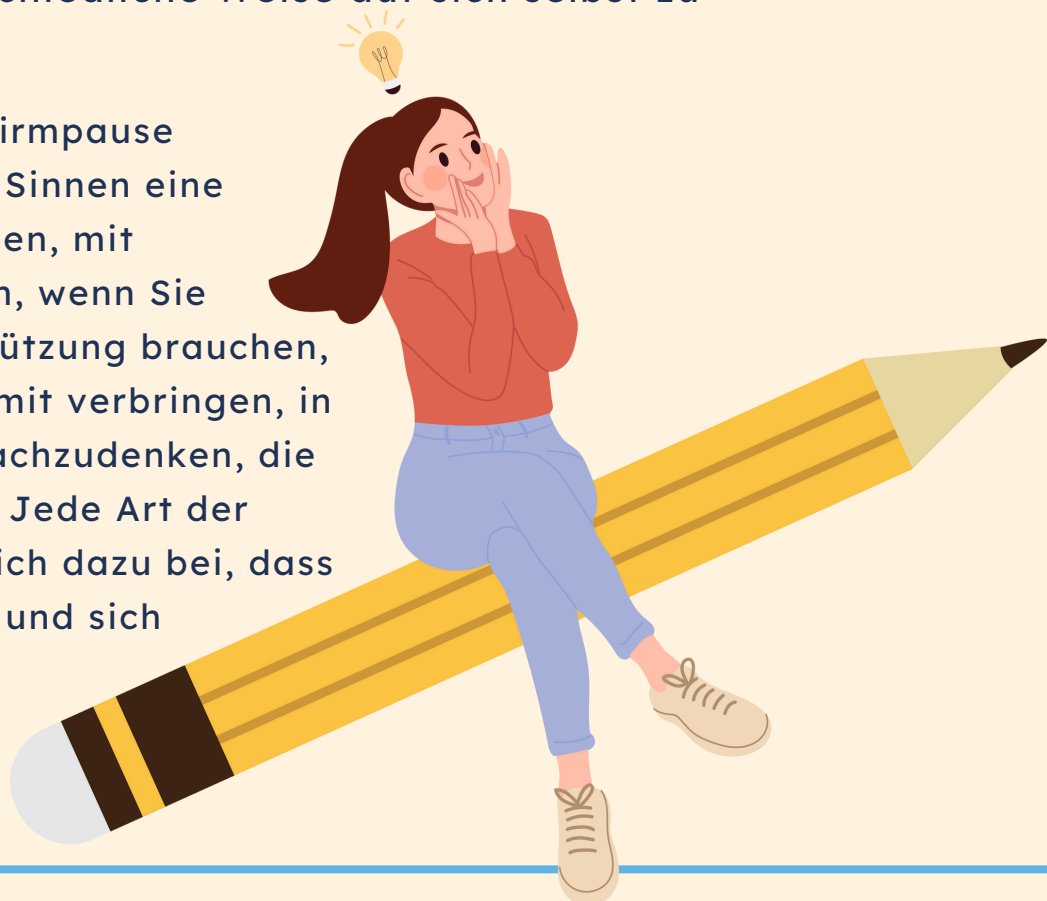
ZUSAMMENFASSUNG

ZUSAMMENFASSUNG

In ihrem Buch spricht Dr. Sandra Dalton-Smith über 7 verschiedene Arten der Erholung, die wir alle brauchen, um uns erfrischt und ausgeglichen zu fühlen. Es geht nicht nur um Schlaf – es geht darum, jedem Teil von Ihnen die Chance zu geben, sich zu erholen, von Ihrem Körper und Geist bis hin zu Ihren Emotionen und Ihrer Seele.

In diesem Handbuch werden ihre Ideen aufgegriffen und verständlicher gemacht, sodass Sie erkennen, dass es bei der Erholung nicht nur ums Hinlegen geht, sondern darum, auf unterschiedliche Weise auf sich selbst zu achten.

Ob Sie eine Bildschirmpause einlegen, um Ihren Sinnen eine Ruhepause zu gönnen, mit jemandem sprechen, wenn Sie emotionale Unterstützung brauchen, oder etwas Zeit damit verbringen, in Ruhe über Dinge nachzudenken, die Ihnen wichtig sind: Jede Art der Ruhe trägt wesentlich dazu bei, dass Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen.



ZUSAMMENFASSUNG

Indem Sie lernen, sich auf diese verschiedenen Arten auszuruhen, geben Sie sich selbst die beste Chance, neue Kraft zu tanken und das Leben mit mehr Energie, einem klaren Kopf und einer positiven Einstellung anzugehen. Und denken Sie daran: Es ist völlig in Ordnung, einen Schritt zurückzutreten und sich Zeit für sich selbst zu nehmen, wenn Sie sie brauchen.

Ruhe ist nichts Zusätzliches – Sie brauchen sie, um sich optimal zu fühlen, ausgeglichen zu bleiben und auf alles vorbereitet zu sein, was das Leben für Sie bereithält.



Jetzt, da Sie die 7 Ruhearten kennen, können Sie darüber nachdenken, welche Sie am meisten brauchen. Indem Sie auf all diese Arten auf sich selbst achten, können Sie Stress besser bewältigen, sich mit sich selbst und anderen verbundener fühlen und ein ausgeglicheneres, glücklicheres Leben führen.



Alle hier angebotenen Ratschläge erfolgen unter der Leitung der Co-Autorin Nettie Bowie, einer kognitiven Verhaltenstherapeutin und Beraterin, die auf die Arbeit mit jungen Menschen spezialisiert ist.

rest



**Co-funded by
the European Union**

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die Ansichten der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese Ansichten verantwortlich gemacht werden.