



REST 7

Trainingssystemhandbuch



Co-funded by the
European Union

REST

INDEX



Einführung

Zielgruppe

So verwenden Sie dieses Handbuch

Die sieben Arten der Ruhe

Methodik und Format

Verwenden der Tools

Traineranleitung pro Tool

Gestaltung von Schulungsprogrammen

Evaluation und Reflexion

Schlussfolgerungen

Annektieren



Co-funded by the European Union

Einführung

Der **REST 7**-Schulungssystemleitfaden wurde erstellt, um Trainer, Jugendarbeiter, Pädagogen und Organisationen bei der effektiven Bereitstellung der REST 7-Toolbox zu unterstützen.

Während die Toolbox das Was (21 praktische Tools) bereitstellt, erklärt dieser Leitfaden das Wie und bietet eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Implementierung der Tools in Jugendtrainingskontexten.

Der Leitfaden ist flexibel und modular aufgebaut. Trainer können einzelne Tools in eigenständigen Workshops nutzen oder mehrere zu strukturierten Programmen kombinieren, die von eintägigen Intensivkursen bis hin zu mehrwöchigen Trainingszyklen reichen.

Das übergeordnete Ziel besteht darin, junge Menschen zu befähigen, die sieben Arten der Ruhe in ihrem persönlichen und sozialen Leben zu erkunden, zu verstehen und anzuwenden und so Wohlbefinden, Ausgeglichenheit und Belastbarkeit zu fördern.

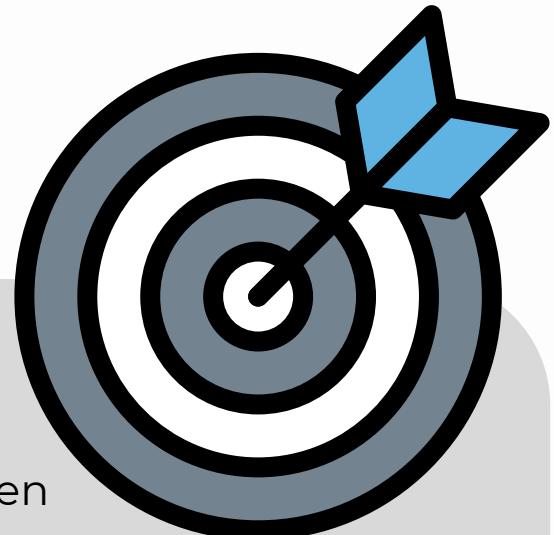


Trainingssystemhandbuch

Zielgruppe

- Jugendarbeiter
- Trainer und Moderatoren
- NGOs und Gemeinschaftsorganisationen
- Pädagogen, die in formalen und nicht-formalen Lernkontexten arbeiten

REST



So verwenden Sie dieses Handbuch



Als Handbuch zur Vorbereitung von Workshops •
mithilfe von REST 7-Tools.

Als Rahmenlehrplan für die Gestaltung •
längere Programme.

Als Ressource für die Entwicklung reflektierender, •
restorative Praktiken mit jungen Menschen.



REST

Die sieben Arten der Ruhe

REST 7 basiert auf sieben Ruheformen, die jeweils unterschiedliche Dimensionen des Wohlbefindens ansprechen. Das Erkennen und Praktizieren dieser Ruheformen hilft jungen Menschen, ganzheitlich zu regenerieren.

- 1 Körperliche Ruhe:** Entspannen Sie den Körper durch Dehnen, Atmen, Schlafhygiene und achtsame Bewegung.
- 2 Mentale Ruhe:** Gönnen Sie dem Geist eine Pause von der ständigen Stimulation durch Tagebuchschreiben, digitale Pausen und Tagträumen.
- 3 Emotionale Ruhe:** Schaffen Sie sichere Räume, um Gefühle ehrlich auszudrücken und zu verarbeiten, unterstützt von anderen.
- 4 Soziale Ruhe:** Lernen, Grenzen zu setzen, mit geringer Energie umzugehen und in sozialen Kontexten auf die eigenen Bedürfnisse zu achten.
- 5 Sensorische Ruhe:** Reduzieren Sie Überreizung durch die Beschäftigung mit beruhigenden Umgebungen, stillen Plätzen, der Natur und Musik.
- 6 Kreative Erholung:** Wiederherstellung der Vorstellungskraft und Innovation durch unterhaltsame Aktivitäten, Meditation und Problemlösungsübungen.
- 7 Spirituelle Ruhe:** Pflegen Sie inneren Frieden und Sinn durch Dankbarkeit, Freundlichkeit sich selbst gegenüber und reflektierende Praktiken.



Trainingssystemhandbuch

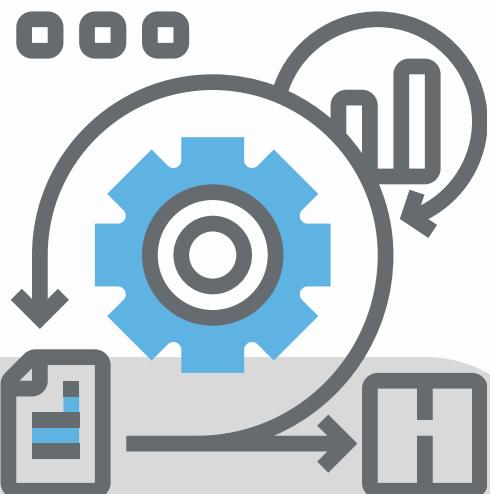
Methodik

Das Schulungssystem basiert auf erfahrungsbasiertem Lernen.

Jedes Tool folgt einem Zyklus aus:

- Einführung: Kontext setzen, teilen der Zweck der Sitzung.
- Angeleitetes Erlebnis: Praktische Übungen und Aktivitäten.
- Reflexion: Tagebuchschreiben, Diskussion oder Selbst-Check-in.
- Integration: Handlungsplanung, Erkenntnisse für den Alltag.

rest



i

Format

Dauer pro Sitzung: 60–75 Minuten •

Gruppengröße: Flexibel, ideal für 6–20 Teilnehmer •

Durchführung: Geeignet für Präsenz- und Online-Sitzungen •



rest

Trainingssystemhandbuch



Rolle des Moderators

- Schaffen Sie eine sichere, unterstützende Umgebung
- Führen ohne zu urteilen
- Passen Sie Zeit und Aktivitäten an die Bedürfnisse der Teilnehmer an
- Ermutigen Sie zur Offenheit und respektieren Sie dabei Ihre persönlichen Grenzen.

Tipps zur Lieferung

- Bereiten Sie Materialien im Voraus vor
- Verwenden Sie eine inklusive und zugängliche Sprache
- Bieten Sie Alternativen an (z. B. Tagebuchschriften statt lautes Teilen)
- Ermutigen Sie jederzeit zur freiwilligen Teilnahme



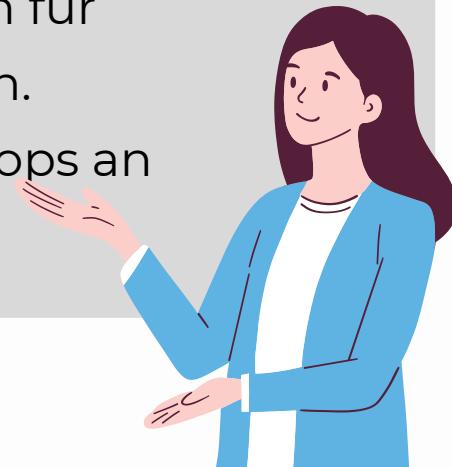
Verwenden der Tools

Jeder Ruhetyp verfügt über drei praktische Tools (insgesamt 21). Trainer können:

Verwenden Sie Tools unabhängig voneinander, um eine Art der Ruhe zu erkunden.

Kombinieren Sie verschiedene Typen, um für Abwechslung in den Sitzungen zu sorgen.

Ordnen Sie die Tools in längeren Workshops an oder mehrtägige Programme.



Bei der Auswahl von Werkzeugen:

Berücksichtigen Sie die aktuelle Energie und den emotionalen Zustand der Gruppe.

Passen Sie die Tools an das gewünschte Ergebnis an (Entspannung, Kreativität, Reflexion, Verbindung).

Lassen Sie Flexibilität zu: Die Teilnehmer reagieren möglicherweise auf jede Art von Ruhepause anders.

Traineranleitung pro Tool

Jedes Tool in der REST 7 Toolbox ist mit Zielen, Materialien und Anweisungen strukturiert.

Dieser Leitfaden bietet weitere Einblicke für Trainer:

Wann es verwendet werden sollte: Beste Kontexte für die Anwendung des Tools.

Tipps zur Moderation: So führen Sie Aktivitäten ein, takten sie und passen sie an.

Herausforderungen und Lösungen: Umgang mit Widerwillen, Ablenkung oder starken Emotionen.

Nachbereitung: Vorschläge zur Aufrechterhaltung der Übung über die Sitzung hinaus.



Eine ausführliche Anleitung wird bereitgestellt im Anhang für alle 21 Werkzeuge.

Trainingssystemhandbuch

Gestaltung von Schulungsprogrammen

Die Tools können zu strukturierten Programmen kombiniert werden.

Beispiele:

Morgens: Körperliche Ruhe (sanftes Dehnen) +
Mentale Ruhe (Digitale Pause)

Mittag: Emotionale Ruhe (Seien Sie ehrlich zu Ihren Gefühlen)

Nachmittag: Sensorische Ruhe (einen ruhigen Raum schaffen) +
Kreative Ruhe (lustige Aktivitäten)

Abschluss: Spirituelle Ruhe (Dankbarkeit)

Eintägiger Workshop (6 Stunden)

Woche 1: Einführung in REST 7 + Tools für physische Ruhe

Woche 2: Werkzeuge für mentale und emotionale Ruhe

Woche 3: Werkzeuge für soziale und sensorische Ruhe

Woche 4: Werkzeuge für kreative und spirituelle Ruhe

Woche 5: Integration und Reflexion

Mehrwöchiges Programm



Evaluation und Reflexion

Um die Wirkung der Sitzungen zu verstehen, ist die Auswertung entscheidend:

Reflexion der Teilnehmer: Tagebücher, Feedbackformulare oder Gruppenaustausch.
Hinweise für den Moderator: Beobachtungen der Gruppendynamik, Energieverschiebungen und Beteiligung.

Nachbereitung: Ermutigen Sie die Teilnehmer, über die Anwendung der Tools in ihrem täglichen Leben zu berichten.



Fragen zur Reflexion:

Was haben die Teilnehmer gelernt?

Wie hat sich die Sitzung auf ihr Wohlbefinden ausgewirkt?

Welche Tools erschienen ihnen am relevantesten?



Schlussfolgerungen

Der REST 7 Trainingsleitfaden ist mehr als ein Handbuch. Er zeigt, wie junge Menschen Resilienz, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern können. Durch die Auseinandersetzung mit den sieben Ruheformen lernen die Teilnehmer, sich wieder mit ihrem Körper, Geist, ihren Emotionen und ihrer Gemeinschaft zu verbinden. Trainer erhalten praktische Werkzeuge, um diese wichtigen Fähigkeiten zu fördern.

Durch Flexibilität, Kreativität und Reflexion lässt sich das REST 7-Framework an unterschiedliche Jugendarbeitskontakte anpassen und befähigt Einzelpersonen und Gruppen, herauszufinden, was Ruhe für sie bedeutet. Der Leitfaden stellt sicher, dass Ruhe nicht als passive Auszeit, sondern als aktive, bewusste Praxis betrachtet wird, die persönliches Wachstum und kollektives Wohlbefinden fördert.

Durch die Integration dieser Praktiken in den Alltag und in Jugendprogramme können Trainer und Teilnehmer gleichermaßen nachhaltige Gewohnheiten entwickeln, die langfristige Gesundheit, Kreativität und Verbundenheit fördern. Das REST 7-Projekt erinnert uns alle daran:

Wahre Ruhe ist die Grundlage für ein erfülltes Leben.



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Körperliche Ruhe

Wann sollte es angewendet werden: Zu Beginn einer Sitzung oder nach längerem Sitzen.

Tipps zur Moderation: Machen Sie es langsam vor; betonen Sie „Hören Sie auf Ihren Körper“; sorgen Sie für eine lockere Atmosphäre.

Herausforderungen: Die Teilnehmer fühlen sich möglicherweise unsicher → Ermutigen Sie sie, die Augen zu schließen oder ihr Tempo individuell anzupassen.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie täglich 5-minütige Dehnübungen vor.



**Sanftes
Dehnen**

Atemübungen und Meditation

Wann wird es verwendet: Um die Gruppe zu beruhigen, Stress abzubauen oder eine intensive Sitzung abzuschließen.

Tipps zur Moderation: Sprechen Sie ruhig; erinnern Sie die Teilnehmer daran, nicht zu forcieren zu atmen; passen Sie die Stimmung an, damit es angenehm ist.

Herausforderungen: Schwindel oder Unruhe → kürzere Zyklen, sitzende Haltung anbieten.

Nachbereitung: Ermutigen Sie zur Anwendung vor dem Schlafengehen oder stressigen Aufgaben.

Wann wird es verwendet: In Sitzungen, die sich auf das Wohlbefinden konzentrieren, oder wenn die Teilnehmer über Müdigkeit berichten.

Tipps zur Moderation: Präsentieren Sie praktische Anpassungen des Lebensstils und laden Sie die Gruppe ein, Routinen auszutauschen.

Herausforderungen: Skepsis („Ich kann meinen Schlaf nicht ändern“) → Konzentrieren Sie sich auf kleine, realistische Schritte.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie vor, Schlafmuster und -änderungen in einem Tagebuch festzuhalten.



Schlafhygiene



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Mentale Ruhe

Tagebuch-Workshop

Wann wird es verwendet: Zur Selbstreflexion oder emotionalen Befreiung.
Tipps zur Moderation: Geben Sie Hinweise, gewährleisten Sie die Privatsphäre, es besteht keine Verpflichtung zur Weitergabe.
Herausforderungen: Widerstand gegen das Schreiben → Zeichnung oder Sprachnotizen anbieten.
Nachbereitung: Ermutigen Sie zu kurzen täglichen Tagebucheinträgen.

Wann wird es verwendet: Bei Gruppen, die Geräte übermäßig nutzen oder bei intensivem Training

Tipps zur Moderation: Stellen Sie es als Experiment dar und bieten Sie bewusste Alternativen an.

Herausforderungen: Angst vor fehlenden Benachrichtigungen → schrittweise Trennung zulassen.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie „technikfreie“ Stunden zu Hause vor.

Digitale Pause

Tagträumen

Wann wird es verwendet: Um die Kreativität anzuregen oder während einer entspannten Nachmittagsitzung.
Tipps zur Moderation: Leiten Sie mit sanfter Stimme, lassen Sie Stille zu und betonen Sie, dass es keinen „richtigen Weg“ zum Vorstellen gibt.
Herausforderungen: Unruhe → kurz halten, leichte Musik hinzufügen.
Folgemaßnahme: Schlagen Sie vor, Tagträume zur Problemlösung zu nutzen.



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Sensorische Ruhe

Wann wird es verwendet: Bei Stressbewältigungs- oder Achtsamkeitssitzungen.

Tipps zur Moderation: Leiten Sie die Visualisierung an und fördern Sie den Einsatz der Sinne.

Herausforderungen: Begrenzte Ressourcen → mit Fantasie anpassen.

Folgemaßnahme: Ermutigen Sie dazu, zu Hause kleine persönliche Räume zu schaffen.

**Schaffen Sie
einen
ruhigen Raum**

Verbindung mit der Natur

Wann wird es verwendet: Im Freien oder in umweltorientierten Programmen.

Tipps zur Moderation: Verwenden Sie echte Naturobjekte und leiten Sie eine immersive Reflexion an.

Herausforderungen: Städtischer Kontext → durch Naturgeräusche/-bilder ersetzen.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie tägliche Spaziergänge oder Pflanzen in den Wohnräumen vor.

Wann wird es verwendet: Nach intensiven Diskussionen oder am Ende einer Sitzung.

Tipps zur Moderation: Stellen Sie eine beruhigende Playlist zusammen und ermutigen Sie dazu, nach dem Anhören ein Tagebuch zu führen.

Herausforderungen: Unterschiedliche Musikgeschmäcker → Abwechslung bieten.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie vor, persönliche beruhigende Playlists zu erstellen.

**Beruhigende
Musik**



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Kreative Erholung

Lustige Aktivitäten

Wann wird es verwendet: Als Eisbrecher oder Energiespender.

Tipps zur Moderation: Sorgen Sie für eine spielerische Atmosphäre und fördern Sie die Kreativität der Gruppe.

Herausforderungen: Schüchternheit → Beginnen Sie mit Aktivitäten, bei denen kein großes Risiko besteht.

Folgemaßnahme: Ermutigen Sie zu regelmäßigen spielerischen Pausen.

Wann wird es verwendet: Um Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern.

Tipps zur Erleichterung: Verwenden Sie kurze, angeleitete Übungen; konzentrieren Sie sich auf Atmung und Bewusstsein.

Herausforderungen: Unruhe → Sitzungen kurz halten, Bewegung zulassen.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie täglich 5 Minuten Achtsamkeit vor.

Achtsamkeit und Meditation

Problemlösungssübungen

Wann wird es verwendet: Teambuilding- oder Innovationssitzungen.

Tipps zur Moderation: Gestalten Sie Herausforderungen als Spaß und feiern Sie Kreativität.

Herausforderungen: Angst vor dem Scheitern → Betonen Sie, dass alle Ideen gültig sind.

Nachbereitung: Ermutigen Sie zu reflektierenden Nachbesprechungen nach der Problemlösung.



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Emotionale Ruhe

Wann wird es verwendet: Als Eisbrecher für Sitzungen zur emotionalen Alphabetisierung.

Tipps zur Moderation: Zeigen Sie Verletzlichkeit und schaffen Sie eine sichere, vorurteilsfreie Atmosphäre.

Herausforderungen: Zurückhaltung beim Teilen → privates Journaling zulassen.

Nachbereitung: Ermutigen Sie zu Check-ins mit vertrauenswürdigen Kollegen.

**Seien Sie
ehrlich
über Ihre
Gefühle**

Verbringen Sie Zeit mit aufbauenden Menschen

Wann wird es verwendet: In Gruppendynamik-Workshops.

Tipps zur Moderation: Heben Sie den positiven Einfluss Ihrer Kollegen hervor und regen Sie zur Reflexion über das Energieniveau an.

Herausforderungen: Manchen fehlt es möglicherweise an aufbauenden Menschen → schlagen Sie Vorstellungskraft oder Vorbilder vor.

Folgemaßnahme: Ermutigen Sie dazu, gezielt Zeit mit unterstützenden Kollegen zu verbringen.

Wann wird es verwendet: Konfliktlösung oder Peer-Support-Sitzungen.

Tipps zur Moderation: Bringen Sie aktives Zuhören bei und sorgen Sie für ausgewogene Redebeiträge.

Herausforderungen: Dominante Stimmen → strukturierte Runden verwenden.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie die Einrichtung von Selbsthilfegruppen vor.

**Sprechen
Sie es aus**



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Soziale Erholung

Grenzen setzen

Wann wird es verwendet: Durchsetzungs- oder Selbstpflegesitzungen.

Tipps zur Moderation: Verwenden Sie Rollenspiele und normalisieren Sie das „Nein“-Sagen.

Herausforderungen: Angst vor Ablehnung → Grenzen als Selbstachtung neu definieren.

Folgemaßnahme: Ermutigen Sie zu Grenztagebüchern.

Wann wird es verwendet: Wenn sich die Teilnehmer ausgelaugt oder unverbunden fühlen.

Tipps zur Moderation: Energiezyklen normalisieren, Kommunikationsskripte üben.

Herausforderungen: Schuldgefühle beim Neinsagen → Rollenspiel mit einfühlsamen Ablehnungen.

Folgemaßnahme: Erstellen Sie einen „Niedrigenergieplan“.

Niedrige Energie

Checken Sie bei sich selbst ein

Wann wird es verwendet: Zu Beginn der Sitzungen oder während Übergängen.

Tipps zur Moderation: Verwenden Sie Gefühlskarten und fördern Sie den kreativen Ausdruck.

Herausforderungen: Schwierigkeiten beim Benennen von Emotionen → Körperscan anbieten.

Nachbereitung: Schlagen Sie tägliche 5-minütige Check-ins vor.



Anhang – Traineranleitung pro Tool

Spirituelle Ruhe

Wann wird es verwendet: Sitzungen zum Thema Selbstwertgefühl oder Wohlbefinden.

Tipps zur Moderation: Verwenden Sie Affirmationen und zeigen Sie Selbstmitgefühl.

Herausforderungen: Widerstand gegen Selbstfreundlichkeit → Normalisieren Sie die Praxis.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie tägliche Affirmationen vor.

Seien Sie nett zu sich selbst

Dankbarkeit

Wann wird es verwendet: Als Abschlussaktivität oder Reflexionssitzung.

Tipps zur Moderation: Nutzen Sie kreative Übungen (z. B. Dankbarkeitsbaum).

Herausforderungen: Schwierigkeiten, Positives zu erkennen → klein anfangen (einfache Freuden).

Folgemaßnahme: Ermutigen Sie zum Führen von Dankbarkeitstagebüchern.

Wann wird es verwendet: Für persönliches Wachstum oder Führungssitzungen.

Tipps zur Moderation: Verwenden Sie geführte Visualisierung; erlauben Sie privates Journaling.

Herausforderungen: Unbehagen bei der Selbstbeobachtung → Schweigen und Wahl normalisieren.

Folgemaßnahme: Schlagen Sie monatliche Reflexionsrituale vor.

Selbstreflexion





Projektnummer:
2023-1-TR01-KA220-
YOU-000152886

Projektwebsite:
<https://rest7.eu/>



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>



© 2024 Rest 7 Project. Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by
the European Union

Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des/der Autors/Autorinnen und spiegeln nicht unbedingt 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 und Meinungen verantwortlich gemacht werden.