RAIN-Karten

Vier Schritte zwischen Gefühl und Reaktion

Kopiervorlage für Kursleitungen: Karten und Bogen zur RAIN-Methode



So setzt du das Material ein

Leite RAIN im Kurs einmal langsam an. Danach schneiden die Teilnehmenden die vier Karten aus und nehmen sie mit. Den Bogen auf Seite 4 nutzen sie für das schriftliche RAIN nach einem schwierigen Tag; was sie eintragen, bleibt bei ihnen.

Inhalt

So geht RAIN – Ansage zum Vorlesen ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Mein RAIN am Abend ..... Seite 4

So geht RAIN – Ansage zum Vorlesen

Üben Sie mit einem mittelschweren Gefühl. Langsam, mit Pausen. Sie können jederzeit aufhören.

1

Erkennen

Was ist gerade da? Geben Sie dem Gefühl ein Wort: Ärger, Angst, Scham, Unruhe.

2

Zulassen

Lassen Sie es da sein, ohne es gut zu finden oder wegzumachen. „Ja, das ist jetzt da."

3

Erkunden

Wo spüren Sie es im Körper? Was glauben Sie gerade über sich? Was bräuchten Sie?

4

Umsorgen

Was tut Ihnen jetzt gut? Ein freundlicher Satz, eine Hand auf der Stelle, eine kleine Pause. Danach eine Minute nachspüren, ohne Aufgabe.

Wenn es zu viel wird

Öffnen Sie die Augen, spüren Sie die Füße auf dem Boden und sehen Sie sich im Raum um. Hören Sie auf, wenn Sie möchten. Wer in psychologischer oder ärztlicher Behandlung ist, klärt die Übung dort ab.

Karten zum Ausschneiden

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · R

ERKENNEN

Was ist gerade da?

Karte 2 · A

ZULASSEN

Darf das jetzt da sein?

Karte 3 · I

ERKUNDEN

Wo spüre ich es? Was brauche ich?

Karte 4 · N

UMSORGEN

Was tut mir jetzt gut?

Mein RAIN am Abend

Kopiervorlage zum Mitgeben. Für einen schwierigen Moment des Tages. Ein bis zwei Sätze pro Feld reichen.

Die Situation in einem Stichwort

R – Das Gefühl hieß …

A – Was es leichter machte, es da sein zu lassen

I – Hier habe ich es gespürt, das glaubte ich, das brauchte ich

N – Das hat mir gutgetan oder würde mir guttun