



Mit dem sein,
was ist.

(G)RAIN ein Akronym bzw. Modell,
das uns beim achtsamen Hinwenden
unterstützen kann.

Sich Hinwenden - in Kontakt oder in Beziehung treten

Achtsamkeit als Grundhaltung heisst mit Interesse, offen, akzeptierend, Bereitschaft hinzuschauen – auch auf die wunden Stellen ... so gut es geht

Entschleunigen - Pause - Innehalten - Wahrnehmen -
Da sein - nicht reagieren

(G) R A I N

Recognize what's going on Allow the experience to be there, just as it is Investigate with kindness Natural awareness, which comes from not identifying with the experience



(G)	Grounding	Sich erden	... sich im Körper: Körperempfindungen, Atem und damit im gegenwärtigen Moment verankern
R	Recognize	Erkennen	... was gerade da ist. Aufmerksam für die direkte, unmittelbare Erfahrung, Erleben
A	Allow	Erlauben	... was gerade da ist – wohlwollend – alles darf sein, ob angenehm oder unangenehm. Sich selbst erlauben, so sein wie wir gerade sind und sich auch für Unerwünschtes und Leidvolles interessieren und öffnen
I	Investigate	Erforschen	... was gerade da ist – anstelle von (Vor-) Urteilen über die Erfahrung untersuchen und erkunden der Erfahrung im Moment. Neugierig sein auch gegenüber Negativem
N	Nurture	Nähren	Nähren, pflegen durch liebevolle Zuwendung - sich selbst eine liebevolle Botschaft zukommen lassen
	Not-identify	Nicht-identifizieren Sich nicht identifiziere mit den Ereignissen des eigenen Erlebens, sondern betrachten was ist. Z.B. Nicht «meine Angst» sondern z.B. da ist Angst

Die vier Schritte von RAIN –

Erkennen, Erlauben oder Zulassen, Erforschen oder Untersuchen und
Nähren, sind unsere Toolbox, um in der Gegenwart anzukommen.





RAIN erweckt Achtsamkeit
und Mitgefühl.

Besonders wenn wir
irgendwo „emotional“
feststecken und verstrickt
sind, hat es die Kraft
emotionales Leiden
aufzulösen ...



2 Fragen

- Was geschieht in mir?
- Kann ich damit sein oder kann ich es so sein lassen?