

RAIN-Technik-4 Schritte für den Umgang mit schwierigen Emotionen

Jeder von uns erlebt manchmal schwierige Emotionen. Wut, Trauer oder Enttäuschung sind nur ein paar Beispiele.

Viele von uns reagieren darauf mit dem Versuch, die Emotion wegzudrücken oder zu rationalisieren, also sich ihre Emotionen mit dem Verstand erklärbar zu machen. So fühlen wir zwar die unangenehme Emotion nicht mehr so stark, aber sie vergeht deswegen nicht, sondern treibt oft unbewusst ihr Unwesen.

Was wäre also eine gute Alternative für den Umgang mit schwierigen Emotionen? Probier`s doch das nächste Mal mit der RAIN-Technik!

1. Recognize – Erkenne, was du fühlst

Die Erkenntnis was du überhaupt genau fühlst ist die Basis, um überhaupt damit umgehen zu können. Den Emotionen geht es wie uns allen: sie wollen gehört und wahrgenommen werden.

2. Allow – Erlaube dir die Emotion zu fühlen, ohne sie zu verdrängen.

Oft wollen wir unangenehme Emotionen sofort vermeiden, da der Mensch nun mal angenehme Dinge bevorzugt. Dies raubt jedoch sehr viel Energie, da die „Gefühlsenergie“ immer noch da ist!

3. Investigate – Erforsche die Gefühle mit Neugier und urteile nicht!

Unser Urteil über die Dinge macht uns das Leben so richtig schwer. Alle Emotionen dienen uns im Leben als Orientierung. Keine ist besser oder schlechter.

4. Nurture – Umsorge dich selbst mit Mitgefühl und Liebe.

Gehe mit dir selbst nicht so hart in`s Gericht. Überlege lieber, was nun das Beste und vielleicht Liebevollste ist, das du für dich tun kannst. Es tut unheimlich gut, für sich selbst da zu sein!

Besonderer Tipp: Schreibe dir RAIN auf ein Post-it und klebe es dorthin, wo du es oft siehst und vielleicht auch öfter gebrauchen kannst, z.B. im Büro neben das Telefon, wenn du mit schwierigen Kunden telefonisch zu tun hast. Das ist dann deine Ressource für stürmische Zeiten.