

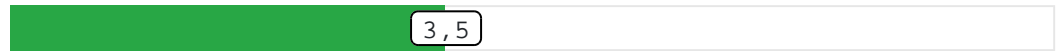
Auswertung Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

08.09.2023

Neubewertung:



Unterdrückung:



1 bis 7

Hohe Skalenwerte zeigen jeweils eine hohe Ausprägung der betreffenden Strategie an.

Wir möchten Ihnen gerne einige Fragen zu Ihren Gefühlen stellen. Uns interessiert, wie Sie Ihre Gefühle unter Kontrolle halten, bzw. regulieren. Zwei Aspekte Ihrer Gefühle interessieren uns dabei besonders. Einerseits ist dies Ihr emotionales Erleben, also was Sie *innen* fühlen. Andererseits geht es um den emotionalen Ausdruck, also wie Sie Ihre Gefühle verbal, gestisch oder im Verhalten nach *außen* zeigen.

Obwohl manche der Fragen ziemlich ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten. Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie folgende Antwortmöglichkeiten benutzen.

stimmt überhaupt nicht	neutral	stimmt vollkommen
Wenn ich <i>mehr positive</i> Gefühle (wie Freude oder Heiterkeit) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.		5
Ich behalte meine Gefühle für mich.		7
Wenn ich <i>weniger negative</i> Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.		3
Wenn ich <i>positive</i> Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie <i>nicht</i> nach außen zu zeigen.		2
Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.		6
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie <i>nicht</i> nach außen zeige.		3
Wenn ich <i>mehr positive</i> Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.		1
Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.		4
Wenn ich <i>negative</i> Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, sie <i>nicht</i> nach außen zu zeigen.		2
Wenn ich <i>weniger negative</i> Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.		5