

# ERQ & ERQ-SE

Bitte füllen Sie die Umfrage aus.

Vielen Dank!

Wir möchten Ihnen nun gern 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.

Darüber hinaus möchten wir Sie fragen, wie fähig Sie darin sind, Ihr emotionales Erleben und Ihren emotionalen Ausdruck zu kontrollieren.

Beachten Sie, dass eine Person, die fast nie ihr emotionales Erleben und ihren emotionalen Ausdruck im Alltag kontrollieren muss, dennoch sehr fähig darin sein kann, wenn er oder sie es wirklich möchte. Umgekehrt, jemand der häufig versucht, sein emotionales Erleben oder seinen emotionalen Ausdruck im alltäglichen Leben zu kontrollieren, kann sich durchaus auch nicht sehr fähig darin fühlen. Obwohl manche Fragen ziemlich ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten.

Bitte geben Sie auf der linken Skala (direkt neben der Aussage) von 1 "stimmt überhaupt nicht" bis 7 "stimmt vollkommen" an, wie sehr Sie den Aussagen zustimmen.

Bitte geben Sie auf der rechten Skala von 1 "überhaupt nicht fähig" bis 7 "vollkommen fähig" an, wie fähig Sie sind, das in der Aussage beschriebene Vorgehen umzusetzen, wenn Sie es wirklich möchten.

Wenn ich mehr positive Gefühle (wie Freude oder Heiterkeit) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.

Ich behalte meine Gefühle für mich.

Wenn ich weniger negative Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) empfinden möchte, ändere ich, woran ich denke.

Wenn ich positive Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie nicht nach außen zu zeigen.

Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie nicht nach außen zeige.

Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.

Wenn ich negative Gefühle empfinde, Sorge ich dafür, sie nicht nach außen zu zeigen.

Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.

Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, verringere ich gedanklich meine persönliche Distanz (z.B. indem ich eine Situation auf mich beziehe, als wäre ich persönlich involviert).

Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, vergrößere ich gedanklich meine persönliche Distanz.

Wenn ich in eine stressige Situation gerate, nehme ich gedanklich von der Situation Abstand, dass es mich beruhigt.

Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich, zu der Situation persönliche Nähe zu gewinnen.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich mich von meiner aktuellen Situation gedanklich distanzieren.

Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich mich von der Situation gedanklich zu distanzieren.

Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, lenke ich mich ab.

Wenn ich in eine stressige Situation gerate, lenke ich mich ab, dass es mich beruhigt.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich mich von meiner aktuellen Situation ablenke.

Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, versuche ich mich von der Situation abzulenken.