**Hinweise zur Bildaufgabe**

Bei dieser Aufgabe werden positive und negative Fotos gezeigt, die bei Ihnen möglicherweise Emotionen auslösen. Die Fotos sind teilweise sehr negativ und können zu starken emotionalen Reaktionen führen. Während der Bildpräsentation werden Sie aufgefordert, die Emotionen, die das Betrachten eines Fotos auslöst auf zwei verschiedene Arten zu **regulieren.**

**Sie sollen alle eventuell aufkommenden Emotionen regulieren!**

Die entsprechende Instruktion wird jeweils am Anfang eines jeden Abschnitts auf dem Bildschirm angezeigt:

|  |  |
| --- | --- |
| **DISTANZIEREN** | **UNTERDRÜCKEN** |
| „Distanzieren“ bedeutet, dass Sie Ihre Emotionen regulieren sollen.  Dazu sollen Sie sich das Foto aus der **Perspektive eines unbeteiligten, distanzierten Beobachters** so genau wie möglich anschauen.  Denken Sie über das Foto auf **neutrale, gleichgültige Weise** nach. Denken Sie sich, dass die dargestellte Szene nichts mit Ihnen selbst zu tun hat, um so die durch das Bild ausgelösten Gefühle zu unterdrücken. | „Unterdrücken“ bedeutet, dass Sie Ihren emotionalen Gesichtsausdruck regulieren sollen.  Sehen Sie das Bild genau an, jedoch wahren Sie einen **neutralen Gesichtsausdruck**. Sie sollen **jegliche** aufkommende, nach **außen sichtbare emotionale Regung** unterdrücken |
| Mögliche Strategien:   * Die *räumliche Distanz oder Trennung* zu den Geschehnissen bewusstmachen * Stellen Sie sich vor, die Szene *durch eine sichere Glasscheibe* zu betrachten * Nehmen Sie *professionellen Abstand* zu den dargestellten Geschehnissen * Stellen Sie sich vor, das dargestellte Bild *schrumpfe* oder *entferne* sich von Ihnen * Stellen Sie sich vor, die Szene *ginge Sie nichts an* | Mögliche Strategie:   * Stellen Sie sich vor, beim Betrachten der Fotos werden Sie von einer Person beobachtet. Diese Person sollte aus Ihrem *Gesichtsausdruck* *nicht* *erkennen* können, welche Emotionen Sie gerade empfinden. |
| Bitte **vermeiden** Sie Folgendes:   * Denken, die dargestellte Szene sei nicht real * Die Szene umdeuten oder (ins Positive) uminterpretieren | Bitte **vermeiden** Sie Folgendes:   * Ihre emotionalen Gedanken unterdrücken * Ihren Gesichtsausdruck in die gegenteilige Emotion umkehren |
| Bitte machen Sie Folgendes **generell nicht**:   * Nicht die Augen schließen oder blinzeln oder zur Seite schauen * Nicht die Aufmerksamkeit auf etwas anderes im Raum richten | |

**Hinweise zur Bildaufgabe**

Bei dieser Aufgabe werden positive und negative Fotos gezeigt, die bei Ihnen möglicherweise Emotionen auslösen. Die Fotos sind teilweise sehr negativ und können zu starken emotionalen Reaktionen führen. Während der Bildpräsentation werden Sie aufgefordert, die Emotionen, die das Betrachten eines Fotos auslöst auf zwei verschiedene Arten zu **regulieren.**

**Sie sollen alle eventuell aufkommenden Emotionen regulieren!**

Die entsprechende Instruktion wird jeweils am Anfang eines jeden Abschnitts auf dem Bildschirm angezeigt:

|  |  |
| --- | --- |
| **ANSCHAUEN** | **ABLENKEN** |
| „Anschauen“ bedeutet, dass Sie sich das Foto aufmerksam anschauen und **natürlich auf alle Bildinhalte reagieren** – hier sollen Sie NICHT REGULIEREN.   * Lassen Sie Ihre Gefühle auf natürliche Weise aufkommen, verlaufen und abklingen. | „Ablenken“ bedeutet, dass Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die emotionalen Inhalte des Bildes lenken.  Dies können Sie erreichen indem Sie an **etwas Neutrales denken, das mit dem Bild nichts zu tun hat.** |
| Nicht Regulieren bedeutet:   * Das Bild *genau betrachten* und auf *natürliche* Weise darauf reagieren | Mögliche Beispiele:   * Geometrische Figuren: Stellen Sie sich zum Beispiel einen gelben Stern vor. * Alltagstätigkeiten: Stellen Sie sich vor, wie Sie alltägliche Dinge tun, zum Beispiel Zähne putzen. * Bekannte Orte: Stellen Sie sich zum Beispiel einen Raum in Ihrer Wohnung vor.   Dies waren nur Beispiele. Sie können **beliebige eigene Vorstellungen** nutzen, um sich abzulenken. Außerdem müssen Sie sich nicht auf eine spezifische Vorstellung festlegen, sondern können auch unterschiedliche Vorstellungen verwenden. |
| Bitte **vermeiden** Sie Folgendes:   * Emotionales Empfinden künstlich intensivieren oder verändern | Bitte **vermeiden** Sie Folgendes:   * Wenden Sie den Blick nicht vom Bild ab, halten Sie Ihre Augen bitte stets auf das Bild gerichtet |
| Bitte machen Sie Folgendes **generell nicht**:   * Nicht die Augen schließen oder blinzeln oder zur Seite schauen * Nicht die Aufmerksamkeit auf etwas anderes im Raum richten | |