

Ein datengetriebenes Klassifikationssystem für Strategien zur Emotionsregulation

Unter Emotionsregulationsstrategien verstehen wir...

willentliche Handlungen oder Gedanken, die beeinflussen welche Emotionen ein Individuum hat, wann diese stattfinden und wie das Individuum diese Emotionen erlebt und ausdrückt (Gross, 1998).

Leitfrage:

Welche der folgenden Emotionsregulationsstrategien wird durch die jeweilige Kurzbeschreibung repräsentiert?

Prinzipien für die Annotation:

/ Falls notwendig, zieht bei der Zuweisung der Klassen das Item (=Situationsbeschreibung) in Betracht, auf das die Beschreibung generiert wurde.

/ Wenn ihr die Klasse *other* vergebt, schlagt bitte einen Überbegriff für die neue Klasse vor.

/ Falls Unsicherheit über die Kategorisierung besteht, sich nach der Intention des/r Sprecher/in fragen.

Die Emotionsregulationsstrategien sind:

Distraction | *dist*

sich von der Situation (mit anderen Gedanken oder Tätigkeiten) ablenken

/ beachte: kann verschiedene Tätigkeiten wie Sport beinhalten, wobei die gleiche Tätigkeit über verschiedene Situationen oder Personen andere Strategien repräsentieren kann

Beispiel:

„ich lenke mich während des Fluges ab“

Eating & Drinking | *eat-drink*

sich selbst mit Essen oder nicht-alkoholischen Getränken etwas gutes tun
beinhaltet unter anderem:

/ Eis essen

/ Tee trinken

/ sich mit etwas Materiellem etwas Gutes tun

Beispiel:

„Ich esse viel Schokolade.“

Emotional Expression | *expr*

seinen Emotionen freien Lauf lassen, oder seine Emotionen kommunizieren

Beispiel:

„Ich weine bis ich mich besser fühle.“

Information Seeking | *info*

weitere Informationen über die emotionale Situation einholen

beinhaltet unter anderem:

/ Unsicherheiten beseitigen, um folgende Gedanken und Handlungen an den neuen Informationen auszurichten

/ andere auf Situation (einigermaßen höflich) ansprechen

Beispiel:

„Ich informiere mich über Behandlungsmöglichkeiten“

Instrumental Support | *instr-supp*

Hilfe für eine bevorstehende Aufgabe annehmen

beinhaltet unter anderem:

/ Kollegen oder den/die Chef/in nach Hilfe fragen

Beispiel:

„Einen anderen Kollegen fragen, ob der helfen kann.“

Reappraisal | *reapp*

die Situation in einem positiven Licht betrachten

beinhaltet unter anderem:

/ Die Wichtigkeit einer Situation relativieren.

/ Sich vorzunehmen eine Sache in Zukunft anders oder besser zu machen (Achtung: Falls Auswirkungen auf aktuelle Situation möglich > situational control)

/ sich sagen, sein Bestes getan zu haben (wenn Personenzuschreibung > self-enhancement)

Beispiel:

„Ich versuche mir vorzustellen, dass er es gute Gründe dafür gibt.“

Relaxation Techniques | *relax*

Tätigkeiten praktizieren, die Entspannung ausüben

beinhaltet unter anderem:

/ Atemübungen

/ eine Pause machen

/ einen Spaziergang unternehmen

Beispiel:

„Tief durchatmen, Augen schließen“

Self-Enhancement | *self-en*

sich ermutigen, indem man sich positive Eigenschaften zuschreibt

beinhaltet unter anderem:

/ daran denken, was man (in anderen Dingen) gut kann

/ andere (gedanklich!) abwerten, um sich selbst aufzuwerten

/ sich nicht mit anderen vergleichen (kann je nach Formulierung auch suppression sein)

Beispiel:

„Ich denke an Situationen, in denen ich mutig war“

Situational Control | *sitcon*

den Ursprung der emotionalen Situation ändern oder eliminieren
abzugrenzen von:

/ Withdrawal; meint nicht, sich der emotionalen Situation zu entziehen
beinhaltet unter anderem:

/ anderen zu helfen die Situation „zu entschärfen“

Beispiel:

„Ich suche nach einem anderen Verkehrsmittel, das ich nutzen kann“

Social Support | *social-supp*

emotionalen Beistand oder Rat von Freunden und Familie suchen

Beispiel:

„mit Freunden darüber reden“

Substances (Medication) | *subst-med*

legale Medikamente einnehmen

beinhaltet unter anderem:

/ Beruhigungsmedikamente

Beispiel:

„Ich nehme vor dem Flug Beruhigungstabletten“

Substances (Alcohol) | *subst-alc*

Alkohol trinken oder andere legale Drogen konsumieren

beinhaltet unter anderem:

/ Zigaretten

Beispiel:

„Ich rauche oder trinke um die Wut zu vergessen“

Suppression | *suppress*

den Emotionsausdruck oder der Emotion selbst unterdrücken

Beispiel:

„Ich versuche es zu verdrängen.“

Therapy | *therapy*

eine/n professionelle/n Therapeut/in aufsuchen

/ die therapeutische Ausrichtung ist unerheblich

Beispiel:

„Ich gehe in Therapie und erkunde die Gründe für meine Angst“

Withdrawal | *withdr*

sich der emotionalen Situation entziehen, flüchten

Beispiel:

„ich wechsle das Team“

Other | *other*

weise diese Klasse zu, falls keine andere zutrifft