

Flexible Emotion Regulation Scale (FlexER-10 - Scale), 10 item Version

Dörfel, D., Scheffel, C., Schweikert, T. & Gärtner, A. (in preparation). A new self-report instrument for measuring emotion regulation flexibility.

Wir möchten Ihnen gerne einige Fragen zum Umgang mit Ihren Gefühlen stellen. Uns interessiert, ob und wie Sie aus verschiedenen Strategien auswählen, und ob Ihre Strategien erfolgreich sind. Eine Strategie wäre z.B. anders zu denken, um negative Gefühle zu verringern oder eine weitere Strategie wäre, Gefühle nicht nach außen zu zeigen. Man könnte auch durch Atmen Anspannung reduzieren oder sich ablenken. Um eine gewisse Emotion hervorzurufen (z.B. Ärger) könnte man sich an ein früheres Erlebnis erinnern. Dies sind jedoch nur einige Beispiele für Strategien zum Umgang mit Gefühlen.

Obwohl manche der Fragen ziemlich ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten.

Bitte beantworten Sie die Fragen entsprechend der vorgegebenen Skala.

Skala 4-stufig

sehr zutreffend – zutreffend - ein wenig zutreffend - nicht zutreffend

1.	Wenn mich meine Emotionen bei der erfolgreichen Erledigung einer Aufgabe hindern, habe ich Strategien, um meine Gefühle zu beeinflussen.
2.	Wenn es einem Ziel nützt, verringere ich in manchen Situationen auch positive Gefühle.
3.	Wenn ich meine positiven Gefühle reduzieren muss, habe ich mehrere Strategien, dies zu erreichen.
4.	Wenn ich mit einer Strategie nicht erfolgreich meine Stimmung verändern kann, probiere ich eine andere Strategie aus.
5.	Wenn ich weniger negative Gefühle empfinden möchte, habe ich mehrere Methoden, dies zu erreichen.
6.	Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, habe ich mehrere Möglichkeiten, dies zu erreichen.
7.	Ich habe die Wahl zwischen verschiedenen Strategien, um mit meinen Gefühlen umzugehen.
8.	Wenn notwendig, verstärke ich auch ein negatives Gefühl, um erfolgreich zu sein.
9.	Wenn ich mich in eine negative Stimmung versetzen möchte, habe ich Strategien, dies zu erreichen
10.	Wenn ich meine Gefühle verändern möchte, weiß ich, dass es dafür verschiedene Strategien gibt.