

## FRAGEBOGEN 3 – Gedankenflexibilität & Neubewertung (Reappraisal)

In Anlehnung an den Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Quelle: Gross & John (2003)

### Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie gut es Ihnen gelingt, belastende Situationen gedanklich neu zu bewerten und dadurch Ihre Gefühle positiv zu beeinflussen.

Im Mittelpunkt steht die Strategie der gedankliche Neubewertung (Cognitive Reappraisal). Sie beschreibt die Fähigkeit, eine belastende Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten und dadurch deren emotionale Wirkung zu verändern.

Gedankenflexibilität gilt als wichtiger Schutzfaktor der Resilienz. Menschen mit einer hohen Fähigkeit zur Neubewertung können Belastungen häufig besser einordnen und angemessener auf schwierige Situationen reagieren.

### Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihrer Denk- und Emotionsregulation. Er stellt **keine klinische oder psychologische Diagnostik** dar.

### Anleitung

Bitte beantworten Sie die folgenden Aussagen so, wie sie im Allgemeinen auf Sie zutreffen.

### Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Stimme überhaupt nicht zu
2	Stimme eher nicht zu
3	Teils / teils
4	Stimme eher zu
5	Stimme voll zu
6	Stimme sehr stark zu
7	Stimme vollkommen zu

---

## Aussagen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5	6	7
1	Wenn ich mich positiver fühlen möchte, verändere ich meine Sichtweise auf die Situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Wenn ich mich weniger negativ fühlen möchte, denke ich anders über die Situation nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Wenn ich mit Stress konfrontiert bin, helfe ich mir durch eine andere Perspektive.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wenn ich meine Gefühle verändern möchte, ändere ich meine Gedanken über die Situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich kontrolliere meine Gefühle, indem ich meine Sichtweise verändere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Wenn ich starke Gefühle erlebe, versuche ich, anders über die Situation zu denken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Auswertung

Die Auswertung erfolgt in zwei Schritten.

### *Schritt 1: Gesamtwert berechnen*

Addieren Sie die Werte aller sechs Aussagen.

Mindestwert: 6 Punkte

Höchstwert: 42 Punkte

Gesamtwert: \_\_\_\_ / 42

### *Schritt 2: Ergebnis interpretieren*

Vergleichen Sie Ihren Gesamtwert mit den folgenden Orientierungswerten.

Gesamtwert	Interpretation
6–17 Punkte	Geringe Gedankenflexibilität. Belastende Situationen werden möglicherweise häufiger als unveränderbar erlebt und alternative Sichtweisen fallen eher schwer.
18–29 Punkte	Mittlere Gedankenflexibilität. Ihnen gelingt es teilweise, belastende Situationen neu zu bewerten und dadurch Ihre Gefühle zu beeinflussen.

30–42 Punkte	Hohe Gedankenflexibilität. Sie können belastende Situationen häufig aus verschiedenen Perspektiven betrachten und Ihre Gefühle dadurch konstruktiv regulieren.
--------------	--

### **Bedeutung Ihres Ergebnisses**

Je höher Ihr Gesamtwert ausfällt, desto leichter gelingt es Ihnen, belastende Situationen gedanklich neu einzuordnen.

Menschen mit einer hohen Gedankenflexibilität können ihre Aufmerksamkeit häufiger auf hilfreiche Perspektiven richten, Rückschläge besser relativieren und auch in schwierigen Situationen handlungsfähig bleiben.

Niedrigere Werte bedeuten nicht, dass Veränderungen nicht möglich sind. Sie können jedoch darauf hinweisen, dass belastende Bewertungen schneller festgefahren sind oder negatives Gedankenkreisen häufiger auftritt. Die Fähigkeit zur gedanklichen Neubewertung lässt sich durch gezieltes Training schrittweise entwickeln.

### **Bedeutung im Resilienzkontext**

Gedankenflexibilität gehört zu den zentralen Schutzfaktoren psychischer Gesundheit. Hohe Werte sprechen häufig für

- eine flexiblere Verarbeitung von Belastungen,
- eine bessere Emotionsregulation,
- weniger Grübeln,
- einen konstruktiveren Umgang mit Stress,
- eine höhere psychische Anpassungsfähigkeit sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.