

FRAGEBOGEN 4 – Emotionsregulation

In **Anlehnung** an die Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

Quelle: Gratz & Roemer (2004)

Was wird gemessen?

Dieser Fragebogen erfasst, wie gut es Ihnen gelingt, mit belastenden Gefühlen umzugehen. Dabei werden verschiedene Bereiche der Emotionsregulation betrachtet, die für den Umgang mit Stress und psychischer Belastung von Bedeutung sind.

Es werden sechs Dimensionen erfasst:

- Akzeptanz eigener Gefühle,
- zielgerichtetes Handeln unter Belastung,
- Impulskontrolle,
- Wahrnehmung eigener Gefühle,
- Zugang zu hilfreichen Regulationsstrategien sowie
- emotionale Klarheit.

Eine gute Emotionsregulation gilt als wichtiger Schutzfaktor der Resilienz. Sie unterstützt dabei, auch in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben und Gefühle konstruktiv zu bewältigen.

Wichtiger Hinweis

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres Umgangs mit Emotionen. Er stellt **keine klinische oder psychologische Diagnostik** dar.

Anleitung

Bitte beantworten Sie die folgenden Aussagen so, wie sie **im Allgemeinen** auf Sie zutreffen – insbesondere dann, wenn Sie emotional belastet sind.

Antwortskala

Wert	Bedeutung
1	Fast nie
2	Manchmal
3	Etwa die Hälfte der Zeit
4	Oft
5	Fast immer

Aussagen

Dimension A – Nichtakzeptanz emotionaler Reaktionen

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
1	Wenn ich belastet bin, schäme ich mich für meine Gefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Wenn ich negative Gefühle habe, verurteile ich mich dafür.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Ich ärgere mich über mich selbst, wenn ich emotional reagiere.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wenn ich traurig oder wütend bin, fühle ich mich deswegen schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich akzeptiere unangenehme Gefühle nur schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Ich denke, ich sollte bestimmte Gefühle nicht haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension B – Zielgerichtetes Handeln

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
7	Wenn ich belastet bin, fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Unter starken Gefühlen verliere ich meine Aufgaben aus dem Blick.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Wenn ich aufgewühlt bin, kann ich schlecht weiterarbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Gefühle hindern mich daran, Dinge zu Ende zu bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Unter Stress verliere ich schnell Struktur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension C – Impulskontrolle

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
12	Wenn ich emotional bin, handle ich vorschnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Unter starken Gefühlen verliere ich die Kontrolle über mein Verhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Wenn ich aufgewühlt bin, sage oder tue ich Dinge unüberlegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	In emotionalen Momenten reagiere ich impulsiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ich kann mich unter Belastung schlecht bremsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Gefühle steuern dann mein Verhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension D – Emotionsbewusstsein

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
18	Ich achte wenig auf meine Gefühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Oft merke ich erst spät, wie es mir wirklich geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich nehme meine Gefühle nicht bewusst wahr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Emotionale Veränderungen bemerke ich erst spät.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ich registriere meine innere Anspannung oft nicht rechtzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Gefühle laufen bei mir eher nebenbei mit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension E – Zugang zu Regulationsstrategien

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
24	Wenn ich belastet bin, weiß ich nicht, wie ich mich beruhigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	In schwierigen Momenten helfen mir meine Strategien wenig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Wenn ich mich schlecht fühle, glaube ich, nichts tun zu können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Ich finde dann keinen hilfreichen Weg aus dem Gefühl heraus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Bei Stress fehlen mir wirksame Möglichkeiten zur Stabilisierung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Ich fühle mich meinen Gefühlen ausgeliefert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Ich weiß in solchen Situationen nicht weiter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Es fällt mir schwer, mich wieder zu regulieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dimension F – Emotionale Klarheit

Nr.	Aussage	1	2	3	4	5
32	Ich weiß oft nicht genau, was ich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Meine Gefühle sind für mich häufig schwer einzuordnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Ich bin unsicher, ob ich traurig, wütend oder gestresst bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Meine Emotionen wirken oft unklar oder gemischt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Ich kann Gefühle nur schwer benennen.	<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 36 Aussagen.

Mindestwert: 36 Punkte

Höchstwert: 180 Punkte

Gesamtwert: ____ / 180

Hinweis: Höhere Werte weisen auf größere Schwierigkeiten in der Emotionsregulation hin.

Schritt 2: Ergebnis interpretieren

Vergleichen Sie Ihren Gesamtwert mit den folgenden Orientierungswerten.

Gesamtwert	Interpretation
36–72 Punkte	Geringe Schwierigkeiten. Insgesamt gelingt Ihnen der Umgang mit belastenden Gefühlen überwiegend gut.
73–120 Punkte	Mittlere Schwierigkeiten. In einzelnen Bereichen der Emotionsregulation bestehen Entwicklungsmöglichkeiten.
121–180 Punkte	Deutlich erhöhte Schwierigkeiten. Belastende Gefühle beeinträchtigen den Alltag möglicherweise häufiger und erschweren eine angemessene Regulation.

Bedeutung Ihres Ergebnisses

Der Gesamtwert gibt einen Überblick darüber, wie leicht oder schwer Ihnen der Umgang mit belastenden Emotionen insgesamt fällt.

Für eine differenzierte Betrachtung empfiehlt es sich zusätzlich, die einzelnen Dimensionen getrennt zu betrachten.

Hohe Werte bei der **Nichtakzeptanz** sprechen dafür, dass belastende Gefühle häufig mit Selbstkritik oder Ablehnung verbunden sind.

Hohe Werte bei der **Impulskontrolle** weisen darauf hin, dass starke Emotionen das Verhalten stärker beeinflussen und impulsive Reaktionen wahrscheinlicher werden.

Hohe Werte beim **Zugang zu Regulationsstrategien** deuten darauf hin, dass in belastenden Situationen hilfreiche Möglichkeiten zur Beruhigung oder Stabilisierung fehlen.

Hohe Werte bei der **emotionalen Klarheit** zeigen, dass Gefühle häufig schwer erkannt oder voneinander unterschieden werden können.

Bedeutung im Resilienzkontext

Eine gelingende Emotionsregulation gehört zu den wichtigsten Grundlagen psychischer Widerstandskraft. Geringe Schwierigkeiten sprechen häufig für

- einen konstruktiven Umgang mit belastenden Gefühlen,
- eine bessere Impulskontrolle,
- mehr emotionale Stabilität,
- einen gezielten Einsatz hilfreicher Bewältigungsstrategien,
- höhere Belastbarkeit sowie
- eine langfristig stärkere Resilienz.

Die getrennte Betrachtung der einzelnen Dimensionen ermöglicht es, gezielt diejenigen Bereiche zu erkennen, in denen Training und Entwicklung besonders sinnvoll sein können.