

Fragebogen zur kognitiven Emotionsregulation (CERQ)

Der CERQ ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das die kognitiven Emotionsregulationsstrategien erfasst, die Personen nach negativen oder belastenden Ereignissen einsetzen. Er unterscheidet anhand von neun Strategien verschiedene Arten der kognitiven Verarbeitung von Emotionen, etwa Rumination, Relativieren oder Katastrophisieren. Der Fragebogen wird in Klinik und Forschung eingesetzt, um die Mechanismen der emotionalen Anpassung besser zu verstehen.

Anzahl der Fragen	36 Fragen
Geschätzte Dauer	15 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Kategorie	Emotionsregulation

Vorschau der 36 Fragen

Wenn ich negative oder unangenehme Ereignisse erlebe ...

Ich habe das Gefühl, dass ich selbst an dem Geschehenen schuld bin.

Fast nie | Manchmal | Regelmäßig | Oft | Fast immer

Wenn ich negative oder unangenehme Ereignisse erlebe ...

Ich denke, dass ich akzeptieren muss, dass es passiert ist.

Fast nie | Manchmal | Regelmäßig | Oft | Fast immer

Wenn ich negative oder unangenehme Ereignisse erlebe ...

Ich denke oft darüber nach, wie ich mich in Bezug auf das Erlebte fühle.

Fast nie | Manchmal | Regelmäßig | Oft | Fast immer

Wenn ich negative oder unangenehme Ereignisse erlebe ...

Ich denke an Dinge, die angenehmer sind als das, was ich erlebt habe.

Fast nie | Manchmal | Regelmäßig | Oft | Fast immer

Wenn ich negative oder unangenehme Ereignisse erlebe ...

Ich denke darüber nach, wie ich am besten weiter vorgehe.

Fast nie | Manchmal | Regelmäßig | Oft | Fast immer

Auswertung und Interpretation

Jede Frage wird auf einer 5-stufigen Likert-Skala bewertet (von 1 = (fast) nie bis 5 = (fast) immer). Der Wert jeder Subskala (Strategie) ergibt sich aus der Summe der Antworten auf die 4 zugehörigen Items. Ein höherer Wert weist auf einen häufigeren Einsatz der jeweiligen Strategie hin. Die Auswertung konzentriert sich auf das Profil adaptiver vs. maladaptiver Strategien.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um diesen Fragebogen in Ihrer Praxis zu verwenden, benötigen Sie eine gültige Nutzungslizenz. Wir empfehlen Ihnen, ihn direkt über die Website des Verlags zu versenden.