

Inventar zur Emotionsregulation

Dieser explorative Fragebogen beschreibt Schwierigkeiten der Emotionsregulation: Gefühle erkennen und akzeptieren, ihre Intensität, impulsive Handlungen, zu denen sie führen, Vermeidung oder Unterdrückung, Schwierigkeiten, sich zu beruhigen. Er hilft, ein Anliegen wie „Ich bekomme meine Gefühle nicht in den Griff“ genauer zu fassen und die Fertigkeiten auszuwählen, an denen zuerst gearbeitet wird, in der KVT wie in der Dialektisch-Behavioralen Therapie.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	6 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Emotion Regulation Inventory
Zielgruppe	Erwachsene
Kategorie	Emotionsregulation

Vorschau der 24 Fragen

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Andere merken, dass ich angespannt oder traurig bin, bevor es mir selbst auffällt.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich finde meine Gefühle lächerlich.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Schon eine einfache Bemerkung wirft mich aus der Bahn.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Wenn mich ein Gefühl überkommt, tue ich Dinge, die gar nicht zu mir passen.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft trifft das in Ihrem Alltag auf Sie zu?

Ich tue so, als ginge es mir gut, obwohl es mir schlecht geht.

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Auswertung

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im Alltag mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

Interpretation des Profils

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet, was zum Bewusstsein für Gefühle gehört (sie erkennen, sie akzeptieren), von dem, was den Umgang mit ihnen betrifft, sobald sie auftreten (Intensität, impulsive Handlungen, Vermeidung, Beruhigung). Ein Profil, in dem Intensität und impulsive Handlungen überwiegen, spricht für eine emotionale Unterkontrolle, ein Profil, in dem die Vermeidung überwiegt, für eine Überkontrolle: An beiden wird unterschiedlich gearbeitet.

Zu beachten

Der Fragebogen enthält keine Frage zu Selbstverletzungen oder Suizidgedanken, zu denen ein als unerträglich erlebtes Gefühl führen kann: Sie werden im Gespräch erfragt, insbesondere wenn die Bereiche „Impulsives Handeln“ und „Schwierigkeiten, sich zu beruhigen“ ausgeprägt sind.

Grenzen

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

Auswertung

Gefühle vermeiden oder unterdrücken	11 / 16

Bemühungen, Gefühle nicht zu spüren oder nicht zu zeigen: sie verbergen, sich ablenken, meiden, was sie auslösen könnte.

Zu explorieren: die verborgenen Gefühle und vor wem, was die Person befürchtet, wenn sie sie zeigen würde, was diese Bemühungen sie kosten (Erschöpfung, Distanz zu nahestehenden Menschen, verzögerte Ausbrüche).

Zur Vertiefung: AAQ-II, MEAQ.

Gefühle akzeptieren 10 / 16

Bewertung der eigenen Gefühle, die als übertrieben, unangemessen oder inakzeptabel erlebt werden.

Zu explorieren: die als verboten empfundenen Gefühle, in der Familie gelernte Regeln darüber, wie man Gefühle zeigt, wie das Umfeld reagiert, wenn die Person zeigt, was sie fühlt.

Zur Vertiefung: DERS.

Impulsives Handeln 10 / 16

Impulsive Handlungen unter dem Einfluss eines starken Gefühls, die bereut werden, sobald es abgeklungen ist.

Zu explorieren: was die Person tut, wenn das Gefühl stark ist (Nachrichten, Entscheidungen, Geldausgaben, Essen, Alkohol), die Folgen, was ihr manchmal hilft, den Impuls aufzuschieben.

Zur Vertiefung: UPPS.

Emotionale Intensität 8 / 16

Gefühle, die schnell und stark ansteigen, manchmal aus geringem Anlass, und plötzliche Stimmungswechsel.

Zu explorieren: die Situationen, die die stärksten Gefühlsanstiege auslösen, wie schnell das Gefühl ansteigt, was die Person verletzlicher macht (Müdigkeit, Schlafmangel, Schmerzen, Stress).

Zur Vertiefung: ERS.

Schwierigkeiten, sich zu beruhigen 8 / 16

Gefühl der Machtlosigkeit gegenüber einem belastenden Gefühl und Mangel an Möglichkeiten, es abklingen zu lassen.

Zu explorieren: was die Person schon versucht hat und was ihr ein wenig hilft, wie lange sie braucht, um wieder ruhig zu werden, die Menschen und Aktivitäten, die sie beruhigen.

Zur Vertiefung: DERS, DTS.

Gefühle erkennen 6 / 16

Schwierigkeiten wahrzunehmen, was man fühlt, das Gefühl zu benennen und zu verstehen, was es ausgelöst hat.

Zu explorieren: die Gefühle, die die Person leicht unterscheidet, und die, die sie verwechselt, die Signale des Körpers, was den letzten starken Gefühlen vorausging.

Zur Vertiefung: TAS-20, LEAS.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

 Yasemin A. - Online-Psychologin