



Tammy Reichling
Künstlerisch-systemische
Therapie und Coaching

Create Inner Flow

Der ERQ-TEST



Emotional Regulation Questionnaire

Der ERQ-TEST (Emotional Regulation Questionnaire) interessiert sich, wie Du deine Gefühle unter Kontrolle halten bzw. regulieren kannst. Zwei Aspekte deiner Gefühle sind dafür besonders interessant.

Einerseits Dein emotionales Erleben, also was Du innen fühlst. Andererseits geht es um den emotionalen Ausdruck, also wie du deine Gefühle verbal, gestisch oder im Verhalten nach außen zeigst. Obwohl manche Fragen ziemlich ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten. Bitte beantworte die Fragen, indem du folgende Antwortmöglichkeiten benutzt.

stimmt
überhaupt nicht

neutral

stimmt
vollkommen

1

2

3

4

5

6

7

Wenn ich mehr positive Gefühle (wie Freude und Heiterkeit) empfinden möchte ändere ich, woran ich denke.

Ich behalte meine Gefühle für mich.

Wenn ich weniger negative Gefühle (wie Traurigkeit oder Ärger) empfinden möchte, ändere ich woran ich denke.

Wenn ich positive Gefühle empfinde, bemühe ich mich, sie nicht nach außen zu zeigen.



stimmt
überhaupt nicht

neutral

stimmt
vollkommen

1

2

3

4

5

6

7

Wenn ich in eine stressige Situation gerate, ändere ich meine Gedanken über die Situation so, dass es mich beruhigt.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich sie nicht nach außen zeige.

Wenn ich mehr positive Gefühle empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.

Ich halte meine Gefühle unter Kontrolle, indem ich über meine aktuelle Situation anders nachdenke.

Wenn ich negative Gefühle empfinde, Sorge ich dafür sie nicht nach außen zu zeigen.

Wenn ich weniger negative Gefühl empfinden möchte, versuche ich über die Situation anders zu denken.



Auflösung des Tests

Die 10 selbstbezogenen Aussagen beziehen sich auf Deinen Umgang mit positiven und negativen Gefühlen. Es geht hier um die kognitive Bewertung deines emotionalen Verhaltens.

Hierbei gibt es 2 Strategien die sich unterscheiden und ergänzen:

1) Die Neubewertung

2) Die Unterdrückung

Die Neubewertung ist die kognitive Strategie bestehende Strukturen umzudeuten, so dass sich die emotionale Deutung ändert. Die Unterdrückung bedeutet, dass du die Situation unter Kontrolle hältst, indem du die Emotionen nicht zeigst durch Mimik, Gestik, und verbal.

Dieser Test hilft Dir herauszufinden, welche Präferenz du hast?

Die Neubewertung und Unterdrückung sind zwei wichtige Strategien für die psychische Gesundheit und das soziale Verhalten. Die Anpassungsfähigkeit hilft in emotionalen Situationen, trotzdem sollen Emotionen nachhaltig verarbeitet werden. Das Wohlbefinden steigt durch die Transparenz die du in deinen Emotionen siehst, und dein Verhaltensrepertoire erweitert sich.

Der Test erlaubt Einblicke in dein emotionales Verhalten zu folgenden Fragen. Wie hoch sind deine Scores bei folgenden Fragen? Gleiche es ab mit deiner Selbstseinschätzung, überdeckt sich diese, oder zeigen sich Unterschiede? Neubewertung: Fragen 5, 7, 8, and 10.

Unterdrückung: Fragen 2, 4, 6, and 9).

Ziel in unserem Coaching ist es...

Einen gesunden Umgang mit positiven und negativen Emotionen zu haben.

Den Ausdruck deiner Emotionen voll und ganz erleben zu dürfen im "Safe Space"

Die kognitive Bewertung deiner aktuellen Situation zu erfassen.

Die Blockaden auf Zellebene zu löschen.

Die neuronale Umprogrammierung durch Embodiment und hypnosystemische Übungen und
LOSLASSEN.

