

🔍 Prozessmodell der Emotionsregulation

Emotionsregulation ist in vielen Situationen notwendig, die unterschiedliches Vorgehen erfordern.

Die Emotionsregulation kann an fünf Aspekten ansetzen (siehe Abbildung, obere fünf Kästchen). Die ersten vier Strategien sind Strategien, um die Beeinflussung der Entstehung von Emotionen zu beeinflussen. Die letzte Strategie, die Reaktionskontrolle, hat den Zweck, eine bereits ausgelöste emotionale Reaktion zu verändern



- **Situationsauswahl:** Emotionsauslösende Situationen gezielt aufsuchen.
 - Beispiel: Herr M. macht oft die Buchhaltung, weil sie im Spaß macht und versucht, Präsentationen vor anderen Personen eher zu vermeiden.
- **Situationsmodifikation:** Anpassung der emotionalen Situation, damit sie den eigenen Bedürfnissen/Wünschen eher entsprechen.
 - Beispiel: Herr M. stellt ein Projektergebnis nicht allein vor vielen Kollegen vor, sondern mit einem erfahrenen Kollegen zusammen.
- **Aufmerksamkeitskontrolle:** Sich auf bestimmte emotionale Aspekte einer Situation konzentrieren oder sich davon abzulenken.
 - Beispiel: Während der Vorstellung hält Herr M. viel Blickkontakt mit seinem Lieblingskollegen und vermeidet es, seinen Vorgesetzten anzuschauen.
- **Kognitive Umbewertung:** ein emotionales Ereignis umbewerten.
 - Beispiel: Vor der Vorstellung der Projektergebnisse sieht Herr M. es als enorm wichtig, dies ganz besonders gut zu machen. Bevor die Vorstellung beginnt, führt er sich vor Augen, dass es viele andere Aufgaben gibt, die noch wichtiger für ihn und seine Karriereentwicklung sind.
- **Reaktionskontrolle:** Verstärken oder Unterdrücken einer emotionalen Reaktion.
 - Beispiel: Während der Vorstellung der Projektergebnisse nimmt Herr M. in beide Hände einen Zettel, damit niemand sein ängstliches, aufgeregtes Zittern sieht.

Quelle: Eder, A., & Brosch, T. (2017). Emotion. In *Allgemeine Psychologie* (pp. 185-222). Springer, Berlin, Heidelberg.