Emotionen und Emotionsregulation

Einleitend ist die Definition von Emotionen und die Definition von Stimmung aufgeführt wie auch der Unterschied dazwischen.

Stimmungen sind weniger spezifische Auslösemomente gebunden und dauern länger an als Emotionen. 🡪Menschen wissen nicht immer warum wir eine Stimmung haben

Emotionen stellen ein Reaktionsmuster dar, das durch dir Wahrnehmung spezifischer Reize ausgelöst und subjektiv als Gefühl erlebt wird.

Emotionen sind begleitet durch physiologische Aktivierung, Ausdrucksbewegungen und Handlungsimpulsen. 🡪 Menschen reagieren auf Emotionen

Es gibt individuelle Unterschiede in der Neigung zum Erleben von negativen und Positiven Emotionen und Stimmungen. Diese Unterschiede sind wesentlicje Bestandteile von Persönlichkeitsmerkmalen.

Die habituelle Neigung zum Erleben von hoher positiver Affektivität und geringer negativer Affektivität ist Teil des subjektiven Wohlbefindens.

# Emotionalität von Persönlichkeitsmerkmalen: Verschiedene Persönlichkeitsmerkmale sind affekthaltig. Bitte beschreiben Sie drei davon und in welcher Weise sie affekthaltig sind.

Alle bekannten Persönlichkeitsmerkmale sind in einem gewissen Ausmass affektivhaltig. Anschliessend werden drei Beispiele beschrieben

## Neurotizismus

Neurotizismus beinhaltet die generelle Neigung negative Emotionen und Stimmungen zu erleben. Diese Dimension ist Grossteils durch Affekte definiert, welche in einzelne Eigenschaften unterteilt werden können z. B Ängstlichkeit. Neurotizismus wird stark über Affekte definiert. Folgende Eigenschaften stehen nach Eysenck

## Extraversion

Extraversion hat viele positive Affekte und korreliert mit ihnen. Positive Affekte sind das Kernelement der Extraversion. Es gibt wiederum verschieden Eigenschaften, die den hohen Affektgehalt dieser Persönlichkeitsdimension belegen. Nach Eysenck wären es unbekümmert, erlebnishungrig und waghalsig die auf positiven Affekt schliessen lassen. Nach dem Big 5 sind es Positive Emotionen sogar eines der 6 Facetten der Extraversion.

## Subjektives Wohlbefinden

Zum subjektiven Wohlbefinden gehört die habituelle Neigung positive Affekte zu erleben. Und subjektives Wohlbefinden ist wiederum ein wichtiger Indikator für psychische Gesundheit. Das subjektive Erleben positiver Emotionen und die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben hat somit eine affektive Komponente, die aber durch eine Kognitive ergänzt wird. Subjektives Wohlbefinden ist auch ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal.

# Funktionale Emotionsregulation: In welchen Phasen des Entstehungsprozesses von Emotionen können diese reguliert werden?

*Definition: Emotionsregulation bezieht sich auf alle kognitiven, expressiven und verhaltensbezogenen Vorgänge, die das Erleben und den Ausdruck einer Emotion beeinflussen.*

*Ziel der Emotionsregulation*

* *Herabregulierung einer negativen Emotion*
* *Zielgerichtete Modifikation*
* *Steigerung einer Emotion zum Beispiel durch Imagination*
* *Akzeptanz von Emotionen*

Es gibt zwei Grundformen der Emotionsregulation. Es gibt einerseits Strategien, die **im Vorfeld** der Emotionsentstehung wirksam werden. Andererseits gibt es Strategien, die auf Emotionen einwirken, wenn sie **bereits aktiviert sind**.

**Im Vorfeld der Emotionsentstehung: antecedent-focused**

• **Selektion**: Eine Situation, die eine Emotion auslösen könnte, wird vermieden 🡪Bsp. Nehme einen Weg, der nicht an der Schokoladenschüssel vorbeiführt

• **Modifikation**: Wenn eine Situation dennoch aufgesucht wird, kann sie so gestaltet werden, dass Emotionen verändert werden 🡪 Bsp. Ich darf nur eine Schoggi essen wenn ich zuerst eine Mandarine gegessen habe

• **Aufmerksamkeitslenkung**: Die Aufmerksamkeit in der Situation wird auf solche Aspekte gelenkt, die weniger angstauslösend sind 🡪 Bsp. Lenke meinen Blick von der Schoggi weg

• **Kognitive Veränderung, Umdeutung**: Die Wahrnehmung und Interpretation der Situation wird so verändert, dass keine oder weniger intensive Emotionen ausgelöst werden 🡪 Bsp. Ich bewerte kognitiv die Schoggi nicht mehr als schmackhaft sondern als Dickmacher

**Wenn eine Emotion entstanden ist: response-focused**

• **Reaktionsmodulation:** Bemühungen, subjektiv erlebte Gefühle, physiologische Erregung und Handlungsimpulse zu beeinflussen 🡪 Bsp. Wenn ich wütend bin, atme ich immer zuerst drei mal tief ein und aus bevor ich etwas sage

# Dysfunktionale Emotionsregulation: Rumination

Nachfolgend werden einige Fragen zum Thema Rumination behandelt. Es ist ein dysfunktionale Emotionsregulation. Es gibt aber auch noch die Unterdrückung als dysfunktionale Emotionsregulation.

## Wie wird Rumination in der Literatur beschrieben?

Neigung zu einer fortgesetzten gedanklichen Beschäftigung mit einem emotionalen Ereignis, seinen Ursachen und Konsequenzen. Unproduktive Gedankenketten: Unproduktives, nicht lösungsorientiertes Nachdenken über Ursachen und der Bedeutung der eigenen insbesondere negativen Stimmungen:

* Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die negative Stimmung, ihre Ursachen und Folgen (Passivität)

Zeigt Zusammenhänge mit negativem Denken, einer Beeinträchtigung der Problemlösefähigkeit und hält depressive Verstimmungen aufrecht. Hängt negativ mit subjektivem Wohlbefinden zusammen und zeigt Zusammenhänge mit ungünstigen physiologischen Reaktionen beispielsweise bezüglich Blutdruck und Herzrate.

Rumination = selbstbezogene Warum-Perspektive

* findet typischerweise in der Selbstperspektive statt (eher egozentrische Perspektive)
* • Fokussiert auf beschreibende konkrete Inhalte und Merkmale der Erfahrungen,
* • auf warum fokussiert: warum habe ich mich so verhalten, warum hat er das gesagt
* • aktiviert konkrete Repräsentation der Gründe: weil er sagte, ich mache keinen Sinn, weil mein Partner schrecklich ist,
* Führt zu negativem Affekt

## Welche Intervention hat sich empirisch als effektiv und gesundheitsförderlich erwiesen, dass Personen ihre Emotionen bearbeiten können, ohne von ihnen (negativ) überflutet zu werden (d. h. ohne zu ruminieren)? Warum, bzw. wie wirkt diese Intervention?

Die Intervention heisst: Selbstdistanzierte Warum-Perspektive. Dabei soll eine Person das Warum aus der Sicht eines unabhängigen Beobachters betrachten. Die Intervention aktiviert abstraktere, dem Selbst übergeordnete Repräsentationen der Gründe. Sie verhindert, dass ein Individuum von seinen Emotionen überflutet wird oder in ihnen gefangen beleibt. Dank der selbstdistanzierten Warum-Perspektive werden;

* Starke negative Emotionen herunterreguliert 🡪 nicht unterdrückt
* Emotionen können angeschaut und bis zu einem gewissen Grad erfahren und damit auch bearbeitet werden 🡪 Emotionen werden nicht einfach vermieden, nicht gefühlt wie bei der Ablenkung
* Abstraktes Denken über vergangene Erfahrungen hängt langfristig mit guter physischer und psychischer Gesundheit zusammen

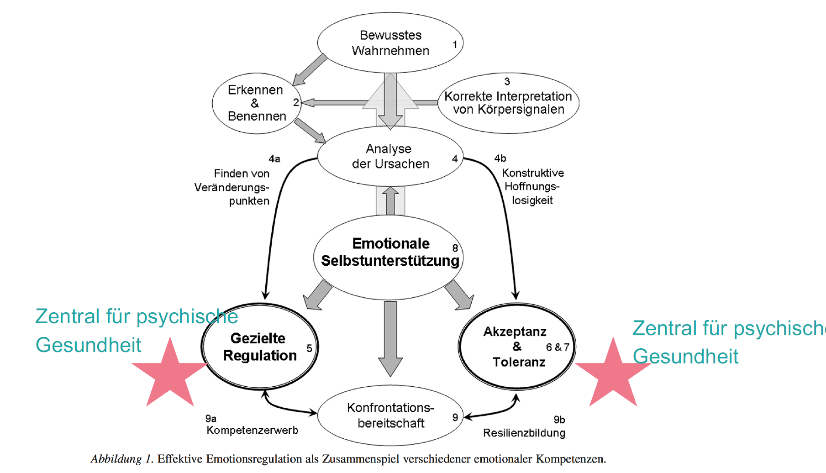
Der Unterschied zur Rumination liegt darin, das Emotionen verarbeitet werden, ohne exzessiven negativen Affekt zu aktivieren

# Funktionale Emotionsregulation: Welche sozialen Kompetenzen werden zur effektiven Emotionsregulation benötigt (gemäss dem Modell von Berking & Znoj, 2008).

Eine Vielzahl wissenschaftlicher Befunde deuten darauf hin, dass Defizite und Ressourcen im Bereich der allgemeinen Emotionsregulation eine wichtige Rolle bei der Entstehung, Aufrechterhaltung und Behandlung psychischer Störungen spielen. Für die Bedeutung der Verbesserung emotionaler Kompetenzen als therapeutischer Ansatzpunkt spricht auch die Effektivität einer Reihe von Therapieverfahren, die emotionsübergreifende Regulationsfertigkeiten trainieren. Eines davon ist die Dialektische Behaviorale Therapie 🡪DBT

## Bitte nennen und beschreiben Sie die Definitionen von jeder Kompetenz

**1.Bewusstes Wahrnehmung:** Die eigenen Emotionen bewusst wahrnehmen zu können ist Voraussetzung für eine bewusst gesteuerte Emotionsregulation

**2. Erkennen & Benennen**: Die eigenen Emotionen klar erkennen und benennen zu können, erleichtert den weiteren Umgang mit diesen Emotionen, da in diesem Fall explizit abgespeichertes Wissen über diese Emotionen zur Optimierung der Emotionsregulation herangezogen werden kann

**3. Korrekte Interpretation von Körpersignalen:** Emotionsbezogene Körperempfindungen wahrnehmen und als solche erkennen zu können, ist wichtig, weil diese einen wichtigen Zugang zum emotionalen Erleben darstellen und weil Fehldeutungen in diesem Bereich zu psychischen oder psychosomatischen Symptomen führen können.

**4. Analyse der Ursachen:** Die Ursachen des aktuellen emotionalen Erlebens verstehen zu können, erleichtert sowohl das Finden von Veränderungspunkten und damit die aktive Regulation als auch die Einschätzung, wann Selbststeuerungsprozesse eher auf die Akzeptanz negativer Gefühle ausgerichtet sein sollten.

**5.Gezielte Regulation:** Das eigene *emotionale Erleben gezielt positiv beeinflussen* zu können bzw. die Überzeugung, dazu in der Lage zu sein, sorgt für Erfolgserlebnisse und Selbstwirksamkeitserwartungen, die für den weiteren Umgang mit negativen Emotionen von großer Bedeutung sind

**6. Akzeptanz:** Die *eigenen Gefühle akzeptieren* zu können, ist wichtig, da Nicht-Akzeptanz weitere negative Gefühle auslöst, die die Regulation des «primären» Gefühls behindert

**7. Toleranz**: Belastende *Gefühle tolerieren und aushalten* zu können ist relevant, weil dysfunktionale Kontrollbemühungen oft zur Aufrechterhaltung negativer Gefühle beitragen

**8. Emotionale Selbstunterstützung:** *Effektive Selbstunterstützung* in emotional belastenden Situationen (z. B. sich selber «Mut zu machen») kann als eine Art «mood repair» verstanden werden, die höhere (bzw. nachfolgende) kognitive Prozesse der Emotionsregulation davor bewahrt, von impulsiven Verhaltensweisen, die der kurzfristigen Stimmungsverbesserung dienen, unterbrochen zu werden

**9. Konfrontationsbereitschaft:** Die Fertigkeit sich für das Erreichen wichtiger Ziele auch *mit Situationen zu konfrontieren, die negative Gefühle auslösen*, ermöglicht den Erwerb von effektiven Emotionsregulationsstrategien und fördert die Resilienzbildung

## Beschreibung jeder Kompetenz mit dem konkreten Beispiel Angst vor Prüfung

**1.Bewusstes Wahrnehmen:** Es stimmt etwas mit mir nicht

**2. Erkennen & Benennen**: Ich kann benennen was ich im Körper gefühlt habe und weil ich schon öfters solche Symptome hatte, als mir eine Situation Angst machte. Diese Symptome erkenne ich aus den Erfahrungenn als Angst

**3. Korrekte Interpretation von Körpersignalen:** Ich nehme ein flaues Gefühl im Magen war. Meine Hände sind schwitzig. Ich nehme abwechselnd warme und kalt am ganzen Körper war

**4. Analyse der Ursachen:** Ich habe Angst vor der Prüfung, weil ich mir nicht sicher bin, ob ich genügend gelernt habe. Zudem möchte ich gerne eine gute Note schreiben und habe darum Angst, die Fragen nicht zu verstehen

**5.Gezielte Regulation:** Ich atme drei Mal tief durch, schliesse die Augen und versuche damit die Angst in den Griff zu bekommen.

**6. Akzeptanz:** Ich akzeptiere die Angst, weil es auch normal ist, vor einer wichtigen Prüfung ein wenig ängstlich zu sein.

**7. Toleranz**: Ich tolerier die Angst und kann sie aushalten, weil sie nur am Tag und kurz vor der Prüfung auftritt. Ich weiss, dass die später mein Unwohlsein abnehmen wird

**8. Emotionale Selbstunterstützung:** Ich sage mir selber immer wieder: «Du hast viel gelernt. Du wirst alles verstehen und beantworten können.»

**9. Konfrontationsbereitschaft:** Ich gehe trotz Angst an die Prüfung, weil ich mein Ziel den Bachelor in Psychologie erreichen möchte. Wenn ich die Prüfung überstanden habe, bin ich Stolz auf mich selber, dass ich mich der Angst gestellt habe. Ich merke während der Prüfung wie das Gefühl abnimmt.

# Funktionale und Dysfunktionale kognitive Emotionsregulationsstrategien (am Beispiel des CERQ, Loch et al, 2011):

Ergebnisse der Studien waren:

* Positive Korrelation: Je ausgeprägter die dysfunktionale kognitive Strategie, desto höher die Angstsensitivität und Depression
* Negative Korrelation: Je ausgeprägter die funktionale kognitive Strategie, desto geringer die Angstsensitivität und Depression.

## Welche dysfunktionalen kognitiven Emotionsstrategien werden im CERQ beschrieben? Bitte nennen Sie die Strategien.

* Selbstbeschuldigung
* Rumination 🡪 immer wieder befassen mit der Situation, dabei nicht zu einer Lösung kommen
* Katastrophisieren 🡪 sich hineinsteigern
* Andere Beschuldigen

## Welche funktionalen kognitiven Emotionsstrategien werden im CERQ beschrieben)? Bitte nennen Sie die Strategien.

* Akzeptanz
* Positive Refokussierung 🡪 Ich habe andere Prüfungen schon geschafft und werde es auch wieder schaffen
* Refokussierung auf Planung 🡪 gehe einen Schritt zurück und plane noch ein Mal gut, was ich am besten tun kann
* Positive Neubewertung
* Relativieren

# Wie wird achtsamkeitsbasierte Meditation definiert (z. B. von Tang et al., 2015)? Über welche drei Wirkungsmechanismen hat die achtsamkeitsbasierte Meditation einen förderlichen Einfluss auf die Selbstregulation?

Definition von achtsamkeitsbasierter Meditation

Unvoreingenommene Beachtung von Erfahrungen im gegenwärtigen Moment

🡪Hier und Jetzt

🡪Wie ausgeblendet

🡪Was kommt akzeptieren aber nicht festhalten und wieder gehen lassen

Die achtsamkeitsbasierte Meditation hat drei Wirkmechanismen:

1. Verbessert die Aufmerksamkeitskontrolle
2. Verbessert die Emotionsregulation
3. Verbessert die Selbstwahrnehmung «self-awareness» und verringert somit selbstbezogenes Verarbeiten (Ruminieren) und trägt zu einem verbesserten Körperbewusstsein bei.

Folge davon ist: Reduktion von Rumination und Stress