



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Zur Analyse von Emotionsregulationsstrategien
mithilfe qualitativer Interviews zum subjektiven
Wohlbefinden

Verfasser

Markus Weninger

Angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl: A 298

Studienrichtung: Psychologie

Betreuer: Dr. Ivo Ponocny

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich während meiner Studienzeit begleitet und unterstützt haben.

Mein herzlichster Dank gilt meiner Mutter, die es mir erst ermöglicht hat, zu studieren. Danke für deine Geduld, dein tiefes Vertrauen und deine bedingungslose und stets liebevolle Unterstützung!

Danke auch an meine lieben Nachbarn Christl und Heinz, ohne deren Zutun ich wohl nie diesen Bildungsweg eingeschlagen hätte.

Besonderer Dank gilt Dr. Ivo Ponocny für seine Menschlichkeit und seine unkomplizierte und zeitnahe Betreuung der Diplomarbeit sowie die Möglichkeit, an einem spannenden Forschungsprojekt mitzuarbeiten.

Ein großes Dankeschön gilt Karo für das Korrekturlesen und Ausbessern unzähliger Beistriche. Ihr wie auch Mirjam, Markus und Jakob danke ich auch für die ermutigenden Worte und die wohltuenden Stunden der Ablenkung.

Abstract (Deutsch)

Emotionsregulation ist wesentlich für unsere psychische Gesundheit und unser tägliches Funktionieren. Bisher wurden Emotionsregulationsstrategien vor allem mithilfe von Fragebögen und Experimenten untersucht. Meist wurde dabei nur eine beschränkte Anzahl von Strategien berücksichtigt und der Einfluss des Kontexts außer Acht gelassen. Ziel der vorliegenden Studie ist, zu untersuchen, inwieweit der Umgang mit Gefühlen in Interviews zum subjektiven Wohlbefinden geschildert wird, welche Strategien beschrieben werden und welche Auslöser diesen vorangehen. Zudem sollen Zusammenhänge zum subjektiven Wohlbefinden analysiert werden. 52 Interviews wurden einer qualitativen Inhaltsanalyse unterzogen. Dabei wurden 36 Emotionsregulationsstrategien erhoben. Die große Mehrheit der Regulierungsbemühungen (84%) betrafen negative Affekte. Am häufigsten wurden die Strategien *Akzeptanz*, *Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld* und *Problem lösen* eingesetzt. Positive Emotionen wurden meist mit der Strategie *Genießen und Wördigen* versucht zu verstärken. Die größte Gruppe der Auslöser war sozialer Natur. Personen, die ihre Strategien adaptiv einsetzen, berichten auch, zufriedener und glücklicher mit ihrem Leben zu sein.

Abstract (English)

Emotion regulation is crucial for our mental health and our daily functioning. Until now most research on emotion regulation focused on questionnaire data and experiments. Most often only a limited number of strategies had been considered and the context had not been taken into account. The aim of this study is to investigate, to what extent people describe the handling of their feelings in interviews addressing subjective well-being, which strategies they describe particularly and what those strategies are triggered by. Furthermore, any relations to subjective well-being were investigated. A sample of 52 interviews has been analyzed, using a qualitative content analysis. As a result 36 strategies were found. The vast majority (84%) concerned the regulation of negative emotions. *Acceptance*, *sharing emotions with loved ones* and *problem solving* turned out to be the most commonly used strategies. Positive emotions most often are tried to get upregulated with the strategy *savoring*. The largest group of triggers were of social origin. People who apply their strategies in an adaptive way also report higher ratings in life satisfaction and happiness.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	11
Theoretischer Teil	13
1 Emotion und verwandte Konstrukte	13
1.1 Das modale Modell der Emotion	15
2 Emotionsregulation.....	15
2.1 Definitionen und Begriffserklärung	15
2.1.1 Taxonomie nach Parkinson und Totterdell (1999)	17
2.1.2 Modell der Stimmungsregulation nach Larsen (2000)	20
2.1.3 Sequenzielles Modell emotionaler Selbstregulation nach Bonanno (2001)	23
2.1.4 Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (1998b)	24
2.1.5 Vergleich der Modelle und Taxonomien	29
2.2 Methodische Beschränkungen bisheriger Forschung.....	31
3 Subjektives Wohlbefinden	35
3.1 Konzept des subjektiven Wohlbefindens	35
3.2 Empirische Erfassbarkeit von subjektivem Wohlbefinden	36
4 Subjektives Wohlbefinden und Emotionsregulation.....	37
4.1 Emotionsregulationsstrategien zur Steigerung des Wohlbefindens	41
4.2 Zur Bedeutung des Kontexts im Rahmen der Emotionsregulation.....	44
4.2.1 Adaptiver und flexibler Einsatz von Emotionsregulationsstrategien.....	47
5 Zielsetzung der Arbeit	50
5.1 Fragestellungen	51

Empirischer Teil.....	53
6 Vorstellung der Gesamtstudie	53
7 Methodisches Vorgehen.....	55
7.1 Auswahl und Beschreibung der Stichprobe	55
7.1.1 Verteilung auf städtische und ländliche Gebiete	55
7.1.2 Verteilung des Alters in der Stichprobe.....	55
7.1.3 Verteilung der Bildungsklassen	57
7.1.4 Verteilung des Familienstandes	57
7.1.5 Im gemeinsamen Haushalt lebende Personen.....	58
7.1.6 Verteilung von Zufriedenheit und Glück.....	58
7.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015)	60
7.2.1 Deduktives Kategoriensystem	63
8 Ergebnisse	72
8.1 Induktive Kategoriensysteme	72
8.1.1 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Emotionen.....	72
8.1.2 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Auslöser	76
8.1.3 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Emotionsregulations- strategien.....	79
8.2 Quantitative Auswertung.....	92
8.2.1 Zur Schilderung von Emotionsregulationsstrategien.....	92
8.2.2 Zur Bedeutung des Kontexts.....	105
8.2.3 Emotionsregulation und subjektives Wohlbefinden	111
9 Diskussion und Ausblick	114
10 Zusammenfassung	117

11	Abbildungsverzeichnis	119
12	Tabellenverzeichnis	121
13	Literatur	122
	Anhang	131
	Leitfaden für das biographische Interview	131
	Demographischer Fragebogen.....	133
	Eidesstattliche Erklärung.....	134
	Curriculum Vitae	135

Einleitung

Emotionen begleiten uns tagtäglich. Sie nehmen Einfluss auf unser Denken und Handeln und auch auf die Bewertung unseres eigenen Lebens. Beispielsweise bewerten Personen, die eine Münze auf einem Kopierer finden und so in freudige Stimmung gelangen, ihre Lebenszufriedenheit im Anschluss positiver (Schwarz, 1987). Auch wie mit Emotionen umgegangen wird und wie diese reguliert werden, nimmt Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. Spätestens seit der Publikation des Prozessmodells der Emotionsregulation (Gross, 1998b) ist das Thema nicht mehr aus der Emotionsforschung wegzudenken. Für den Umgang mit Emotionen gibt es eine Vielzahl an Emotionsregulationsstrategien. Bisher wurden vor allem Fragebogenerhebungen und Experimente durchgeführt, um verschiedene Strategien der Emotionsregulation zu untersuchen. Meist beschränkte man sich dabei darauf, eine geringe Anzahl an Strategien zu untersuchen oder den Kontext außer Acht zu lassen.

In der vorliegenden Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, inwieweit und wie Emotionsregulationsstrategien in Interviews zum subjektiven Wohlbefinden geschildert werden. Des Weiteren sollen die Effektivität verschiedener Strategien und deren adaptiver Einsatz unter Beachtung des Kontexts und der Auslöser untersucht werden. Auch Zusammenhänge zwischen Emotionsregulation und subjektivem Wohlbefinden sollen behandelt werden.

Zunächst soll in Kapitel 1 auf den Begriff Emotion und verwandte Konstrukte eingegangen werden, um anschließend in Kapitel 2 Definitionen und Modelle der Emotionsregulation zu präsentieren. Am Ende dieses Kapitels werden auch methodische Beschränkungen der bisherigen Forschung thematisiert. Nach einer theoretischen Auseinandersetzung mit subjektivem Wohlbefinden wird der aktuelle Forschungsstand zu Zusammenhängen von subjektivem Wohlbefinden und Emotionsregulation beschrieben. Anschließend wird die methodische Vorgehensweise beschrieben und die Ergebnisse dargestellt. Im Zentrum der Untersuchung steht dabei die Bildung des Kategoriensystems. Einschränkungen und Kritikpunkte sowie ein Ausblick für zukünftige Forschung werden am Ende der vorliegenden Arbeit diskutiert.

Es sei darauf hingewiesen, dass lediglich aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum in dieser Arbeit verwendet wird.

Theoretischer Teil

1 Emotion und verwandte Konstrukte

Bei dem Begriff „Emotion“ handelt es sich um ein vielschichtiges Konstrukt, das es Forschern zum gegebenen Zeitpunkt noch nicht möglich gemacht hat, sich auf eine einheitliche Definition zu einigen. Kleinginna und Kleinginna (1981) haben 92 verschiedene Definitionen analysiert und eine Modelldefinition vorgeschlagen, der zufolge eine Emotion ein Komplex bestehend aus subjektiven und objektiven Faktoren ist, die neuronal und hormonell vermittelt sind. Diese Faktoren geben Anlass zu affektiven Erfahrungen, wie Gefühlen der Erregung, Lust und Unlust und aktivieren kognitive und physiologische Prozesse, die oft in Verhaltensweisen resultieren, die expressiv, zielorientiert und adaptiv sind. „Emotion“ und „Gefühl“ werden umgangssprachlich meist gleichgesetzt; streng genommen beschreiben Gefühle jedoch die Erlebnisqualität und somit die subjektiven Komponenten von Emotionen. Unter „Affekt“ wird ein intensives, relativ kurz dauerndes Gefühl verstanden; in seiner weitesten Bedeutung – und auch in der vorliegenden Arbeit – wird jede emotionale Regung darunter subsumiert (Wirtz, 2014). Auch Gross und Thompson (2007) ordnen eine Reihe affektiver Empfindungszustände wie Emotion, Stimmung und andere motivationale Impulse (z.B. Hunger und Schmerz) dem Überbegriff Affekt unter. Larsen (2000) betont, dass viele Forscher (z.B. Gross, 1998b) Unterschiede zwischen Emotion und Stimmung hervorheben. Stimmungen unterscheiden sich von Emotionen in ihrer Dauer und Intensität. Stimmungen dauern länger an als Emotionen, manche halten Stunden, Tage oder sogar Wochen an. Emotionen sind von kürzerer Dauer, werden jedoch intensiver erlebt. Laut Larsen (2000, S.130) nörgeln Stimmungen, Emotionen hingegen brüllen uns an. Emotionen und Stimmungen unterscheiden sich auch in ihrem zeitlichen Verlauf (Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996). Bei Emotionen sind Beginn, Höhepunkt und Ende klar erkennbar. Stimmungen bilden sich schrittweise weiter; es ist schwer Beginn, Höhepunkt und Ende zu bestimmen. Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal besteht darin, dass Emotionen im Gegensatz zu Stimmungen meist eine bestimmte Ursache haben und sich auf ein Objekt beziehen, auf das sich die spezifische Emotion richtet. Bei Stimmungen ist meist kein vorausgehendes Ereignis identifizierbar (Larsen, 2000). Eine weitere Abgrenzung stammt von Morris (1992) und betrifft den unterschiedlichen Informationsgehalt von Emotionen und Stimmungen. Emotionen liefern Informationen über die Umwelt und damit

einhergehende Anforderungen. Stimmungen hingegen versorgen uns mit Informationen über unseren internen Zustand und eigene Ressourcen, die bereitstehen, um Umweltanforderungen gegenüberzutreten.

Larsen (2000) betont außerdem, dass es sich bei Emotionen und Stimmungen um erfahrungsbezogene Entitäten handelt, die auch Gemeinsamkeiten teilen. Beide werden von einer Person als entweder gut oder schlecht empfunden – sie beinhalten also eine evaluative Komponente. Eine weitere Gemeinsamkeit ist der Ausdruck. Unterschiedliche Emotionen können vom Gesicht abgelesen werden (Ekman, 1993). Auch Stimmungen werden ausgedrückt; so können uns umgebende Menschen meist Veränderungen unserer Stimmungslage erkennen. Anstatt als deutlich erkennbare Gesichtsausdrücke treten Stimmungen aber eher durch den gesamten Körper nach außen – durch Änderung der Körperhaltung, der Art, sich zu bewegen, der Gestik, dem Tonfall und der Sprechweise. Indem Emotionen und Stimmungen als Kommunikationsmittel dienen, beinhalten beide auch eine soziale Funktion (Larsen, 2000). Des Weiteren handelt es sich bei beiden um körperliche Ereignisse. Beide benötigen körperliche Unterstützung, lenken körperliche Energie und sind in eine Vielzahl physiologischer Prozesse involviert. Emotionen hängen dabei stärker mit deutlich phasischen und akuten physiologischen Veränderungen zusammen, Stimmungen mehr mit tonischen und chronischen Veränderungen (Larsen, 2000).

Für die Regulierung von Emotionen spielen vor allem drei Kernmerkmale eine wichtige Rolle (Gross, 1998b, 2014; Gross & Thompson, 2007), auf die im Folgenden näher eingegangen werden soll. Emotionen treten auf, sobald eine Person eine Situation wahrnimmt und diese als relevant für ihre persönlichen Ziele bewertet. Die Bedeutung der Situation steht also im Mittelpunkt für die Entstehung einer Emotion. Verändert sich die Bedeutung einer Situation, verändert sich infolge auch die Emotion. Die Bewertung einer Situation als relevant bzw. bedeutsam für die persönlichen Ziele einer Person ist somit das erste wesentliche Merkmal einer Emotion. Das zweite Kernmerkmal beschreibt Emotion als Phänomen, welches den gesamten Körper betrifft und mit Veränderungen im subjektiven Erleben, im Verhalten sowie in der zentralen und peripheren Physiologie einer Person einhergeht. Emotionen können auf vielfache Weise verändert werden. Die Formbarkeit stellt das dritte Kernmerkmal von Emotionen dar. Erst durch diese Eigenschaft werden ihre Regulation und damit auch die Analyse diverser Regulationsprozesse möglich.

Diese drei wesentlichen Merkmale von Emotionen stellen den Ausgangspunkt für das „modale Modell der Emotion“ dar.

1.1 Das modale Modell der Emotion

Dieses Modell umfasst eine Abfolge notwendiger Komponenten, die schließlich eine emotionale Reaktion zur Folge haben. Am Beginn steht eine Situation, welche die Aufmerksamkeit der Person auf sich zieht. Diese Situation bezieht sich meist auf äußere Gegebenheiten in der physischen Welt, kann aber auch nur internal, auf mentalen Repräsentationen basieren. In weiterer Folge findet eine Bewertung der Situation statt, die letztendlich zu einer emotionalen Reaktion führt. Diese emotionalen Reaktionen beinhalten Veränderungen des subjektiven Erlebens, des Verhaltens und der zentralen und peripheren Physiologie einer Person. Eine emotionale Reaktion verändert oft die Situation, die ursprünglich der Auslöser für die Emotion war. Dieser Umstand beschreibt die Dynamik der Emotionsentstehung und ist in Abbildung 1 durch die Rückwärtsschleife dargestellt. Die neue bzw. veränderte Situation kann in weiterer Folge zu einer neuen emotionalen Reaktion führen (Gross & Thompson, 2007).

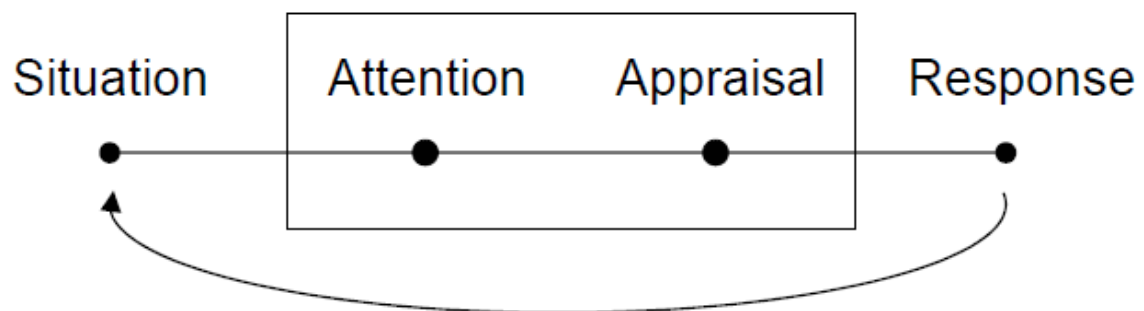


Abbildung 1: Modales Modell der Emotion (Gross & Thompson, 2007, S. 6)

2 Emotionsregulation

2.1 Definitionen und Begriffserklärung

Emotionen können durch unterschiedliche Ursachen ausgelöst werden. Genauso vielfältig wie ihre Auslöser kann auch ihre Regulation sein. Emotionen können durch die äußere Umwelt (extrinsisch) oder durch die Person selbst (intrinsisch) reguliert werden (Thompson, 1994). Mit der Regulation von Emotionen durch die Außenwelt beschäftigen sich vor allem die Entwicklungs- und die Umweltpsychologie. Scroufe (2000) betont beispielsweise, dass Säuglinge und Kleinkinder noch nicht selbstständig dazu fähig sind, ihre emotionalen Zustände unabhängig von deren Umfeld zu regulieren und dafür auf die

Unterstützung ihrer Bezugspersonen angewiesen sind. Nicht nur Personen, auch unsere nichtsoziale Umwelt nimmt Einfluss auf unser emotionales Erleben. So begünstigen natürliche Umgebungen eine schnellere Erholung von Stress (Van der Berg, Hartig, & Staats, 2007) und verringern negative Emotionen wie Ärger oder Traurigkeit in stärkerem Ausmaß als städtische und künstliche Umgebungen dies tun (Bowler, Buyung-Ali, Knight, & Pullin, 2010). Die Bedeutung der Emotionsregulation durch äußere Umstände ist nicht zu vernachlässigen; nichtsdestotrotz thematisiert die vorliegende Arbeit die Selbstregulation von Emotionen bzw. intrinsische Regulationsprozesse.

Koole (2009) definiert Emotionsregulation als die Menge jener Prozesse, mit denen Personen versuchen, den spontanen Verlauf ihrer Emotionen in eine andere Richtung zu lenken. Prototypisch dafür seien laut Koole (2009) bewusste, aufwendige Bemühungen. Mauss, Bunge, und Gross (2007) weisen auf die Allgegenwärtigkeit automatisierter Emotionsregulationsprozesse hin. Masters (1991) betont, dass Strategien der Emotionsregulation eine zweckbezogene, durchdachte, zielgerichtete Absicht verfolgen, welche bewusst oder implizit sein kann. Dass Emotionsregulation auch automatisierte bzw. unbewusste Prozesse umfasst, geht weiters aus folgender Definition von Gross (1998b) hervor: „Emotion regulation refers to the processes by which individuals influence which emotions they have, when they have them, and how they experience and express these emotions” (Gross, 1998b, S. 275). Diese Definition macht deutlich, welche umfassende Funktion Emotionsregulation in unserer sozialen Welt spielt. Effektive Emotionsregulation ist von besonderer Bedeutung für die mentale Gesundheit (Aldao et al., 2010), die physische Gesundheit (Song et al., 2014), für das soziale Zusammenleben (Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005) sowie für Liebesbeziehungen (Richards, Butler, & Gross, 2003) und die Arbeitsleistung (Grandey, 2000). Wenn wir versuchen, ein langfristiges Ziel zu erreichen, ist es beispielsweise erforderlich, die aufkommende Freude beim Gedanken an einen geselligen Abend mit Freunden zu unterdrücken, um konzentriert mit unserer Arbeit fortfahren zu können. Regulierungsbemühungen können sowohl eingesetzt werden, um Emotionen abzuschwächen als auch dazu diese zu verstärken oder aufrechtzuerhalten (Gross, 2014). Negative Emotionen scheinen meist abgeschwächt zu werden (Gross et al., 2006), positive hingegen werden meist belassen oder versucht, aufrechtzuerhalten (Larsen, 2000). In welche Richtung Emotionen reguliert werden, bestimmt meist der Kontext. Ziel von Regulationsprozessen ist es, mit angemessenen Reaktionen auf die Umwelt zu reagieren (Aldao, 2013). Emotionsregulation beinhaltet das Bewusstsein und Verständnis

von Emotionen, deren Akzeptanz, die Fähigkeit, impulsives Verhalten zu kontrollieren und sich beim Erleben negativer Emotionen in Übereinstimmung mit gewünschten Zielen zu verhalten, sowie auch die Fähigkeit, Strategien der Situation entsprechend flexibel einzusetzen, um emotionale Reaktionen so zu verändern, damit den individuellen Zielen und situativen Anforderungen entsprochen werden kann (Gratz & Roemer, 2004).

Koole (2009) meint, bezugnehmend auf Russell (2003, 2009), dass im Kern aller emotionaler Zustände ein *core affect* vorhanden ist – ein Grundzustand zwischen positiv und negativ, schläfrig und energiegeladen. Die Regulation spezifischer Emotionen, Stimmungen und Affekte beabsichtige immer die Veränderung dieses Grundzustandes. Unter Beachtung dieser Annahme schlägt Koole (2009) vor, sich an einem breiten Konzept von Emotionsregulation zu orientieren, welches die Regulation all jener Zustände einschließt, die emotional beladen sind. Dieser Ansicht möchte ich mich anschließen, weshalb im Folgenden einige Modelle zur Affektregulation (Parkinson & Totterdell, 1999), Stimmungsregulation (Larsen, 2000) und Emotionsregulation (Bonanno, 2001; Gross 1998) vorgestellt und im Anschluss Gemeinsamkeiten und Unterschiede sowie Stärken und Schwächen der einzelnen Modelle diskutiert werden.

2.1.1 Taxonomie nach Parkinson und Totterdell (1999)

Parkinson und Totterdell (1999) untersuchten mithilfe von Tagebüchern, Fragebögen, Interviews und Gruppendiskussionen Strategien, mit denen Menschen bewusst versuchen, ihre negativen Stimmungen und Emotionen zu verbessern. In Verbindung mit Ergebnissen einer themenbezogenen Literaturanalyse entwickelten sie ein Klassifikationssystem für Affektregulationsstrategien. Zuerst wurde eine umfassende Liste von Strategien gesammelt, die Personen im alltäglichen Leben zur Verbesserung ihrer Stimmung verwenden. Dabei wurden alle Aktivitäten mitaufgenommen, von denen angenommen werden kann, dass sie einen Einfluss auf das emotionale Erleben haben können. Ziel war einerseits, die Vielfalt potentieller Strategien abzubilden, und andererseits eine Struktur zu finden, in der sich die zahlreichen Strategien einordnen lassen. Beschreibungen, die offensichtlich mehr als eine Strategie beinhalteten, wurden in deren einzelne Komponenten geteilt und als separate Regulationsaktivitäten behandelt. Beispielsweise wurde die Aussage „I usually cry, or feel extremely bad“ als zwei separate Strategien – „cry“ und „feel extremely bad“ – behandelt. Des Weiteren wurden Strategien, die sehr ähnlich waren, zusammengefasst. So entstand aus „eat chocolate“ und „eat sweets“ die Kategorie „engage

in comfort eating“. Insgesamt wurden 304 verschiedene Strategien identifiziert. Im nächsten Schritt nahmen die beiden Autoren unabhängig voneinander eine erste Systematisierung der Strategien vor, um Unterschiede zwischen diesen zu identifizieren. Dieser Prozess hinterließ 162 unterscheidbare Regulationsstrategien, die in einem ersten provisorischen Klassifikationsschema mündeten. Um mögliche weitere Differenzierungen innerhalb der erstellten Taxonomie zu enthüllen, wurde eine zusätzliche Kategorisierung mit Probanden durchgeführt, die nicht mit der Emotionsregulationsthematik vertraut waren. Nicht-Psychologen sollten die 162 Strategien in Hinblick auf ihre Ähnlichkeit klassifizieren. Die Urteile der Probanden wurden einer Clusteranalyse unterzogen. Die Zusammenführung der Ergebnisse der beiden Analyseschritte ergab das in Tabelle 1 dargestellte Klassifikationssystem.

Tabelle 1: Taxonomie nach Parkinson und Totterdell (1999)

		Kognitiv	Verhaltensbezogen
DIVERSION			
Disengagement		Vermeiden, über Problem nachzudenken	Vermeiden der problembehafteten Situation
Ablenkung	Streben nach Vergnügen	An etwas Angenehmes denken	Etwas Angenehmes tun
	oder Entspannung	An etwas Entspannendes denken	Etwas Entspannendes tun
	Ressourcen umverteilen	An etwas denken, das die Aufmerksamkeit bündelt	Eine anstrengende Aktivität ausführen
		Neubewerten	Gefühlen freien Lauf lassen
			Hilfe und Trost von anderen suchen
ENGAGEMENT		Nachdenken über Problemlösungsmöglichkeiten	Maßnahmen ergreifen, um das Problem zu lösen

Im Zentrum der finalen Taxonomie befinden sich zwei Hauptdimensionen. „Anwendungsbereich“ (*implementation medium*) differenziert zwischen kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien. Es wird unterschieden, ob der Versuch, seinen affektiven Zustand zu ändern, durch Denken oder Handeln unternommen wird. Auch eine Kombination aus Kognitionen und Verhaltensweisen ist möglich; Parkinson und Totterdell (1999) nennen die Nutzung von Entspannungsbändern als Beispiel. Die zweite Dimension „strategische Absicht“ (*strategic intention*) bezieht sich auf die Möglichkeiten, das Problem oder damit einhergehende Gefühle zu vermeiden, oder sich gezielt damit auseinanderzusetzen. Ablenkende Strategien (*Diversion*) beinhalten das Umlenken von Kognitionen oder Handlungen, wodurch der Fokus vom betreffenden Problem abgewandt wird (z.B. Vermeidung, Verleugnung, Rückzug, Ablenkung, usw.). Im Gegensatz dazu wird bei Strategien der Beschäftigung (*Engagement*) die Aufmerksamkeit am betreffenden Problem gehalten (z.B. Problemlösen, Neubewertung, usw.). Neben diesen Hauptkategorien unterscheiden Parkinson und Totterdell (1999) innerhalb der „*Diversion*“-Strategien weiter zwischen solchen, die nur eine passive Vermeidung der gefühlsauslösenden Situation zum Ziel haben (*Disengagement*) und jenen, mithilfe derer aktiv versucht wird, die Aufmerksamkeit durch Gedanken oder Handlungen vom betreffenden Problem und den damit einhergehenden Gefühlen wegzulenken (*Ablenkung*). Parkinson und Totterdell (1999) unterteilen die ablenkenden Ersatzaktivitäten in solche, die mit Entspannung oder Vergnügen einhergehen und in sogenannte Kontrollaktivitäten. Letztere führen durch die Umverteilung der Ressourcen (z.B. der Aufmerksamkeit) einer Person dazu, dass keine Kapazitäten für die Beschäftigung mit der emotionsbesetzten Situation vorhanden bleiben. Innerhalb der „*Engagement*“-Strategien unterschieden Parkinson und Totterdell (1999) anfangs auch situations- und affektbezogene Strategien voneinander. Erstere beziehen sich auf die Situation, die mit dem emotionalen Zustand in Zusammenhang steht. Im Gegensatz dazu betreffen affektbezogene Strategien den affektiven Zustand selbst. Diese Unterscheidung mündete jedoch nicht in die finale Taxonomie, da sie im zweiten Analyseschritt mithilfe der Probanden nicht bestätigt werden konnte.

2.1.2 Modell der Stimmungsregulation nach Larsen (2000)

Aufbauend auf Annahmen der Kontrolltheorie (*control theory*) von Carver und Scheier (1982) präsentierte Larsen (2000) ein Modell zur Stimmungsregulation. Auch Carver und Scheier (1990) verwendeten die Kontrolltheorie zur Modellierung negativer und positiver Affekte, im Zentrum ihres Modells steht jedoch die Verfolgung eines Ziels; der damit einhergehende Affekt stellt nur ein Nebenprodukt der Zielverfolgung dar. Larsen (2000) unterscheidet in seinem Modell zwischen der Maximierung von Vergnügen und der Minimierung von psychischem Schmerz, und diskutiert zudem individuelle Unterschiede, die bei verschiedenen Unterprozessen des Modells von Bedeutung sein könnten. Des Weiteren wird eine Taxonomie von Strategien und Verhaltensweisen zur Beseitigung unangenehmer Affekte präsentiert.

Larsen (2000) geht von der Annahme aus, dass Personen danach streben, sich gut zu fühlen und infolgedessen versuchen, angenehme und positive Gefühlszustände hervorzurufen und aufrechtzuhalten. Die linke Seite von Abbildung 2 veranschaulicht Stimmungsregulation als eine Abfolge einzelner, aber in gegenseitiger Beziehung stehender Kontrollprozesse. Das Modell ähnelt dem Kontrollsystem eines Thermostats; einziger Unterschied ist, dass nicht Temperatur, sondern Stimmung kontrolliert und reguliert wird. Die grundlegende Annahme ist, dass eine Person über einen gewünschten subjektiven Gefühlszustand (Sollwert bzw. *set point*) verfügt und regelmäßig ihren aktuellen Zustand mit dem gewünschten vergleicht. Treten Abweichungen auf, können diese reduziert werden, indem regulatorische Aktivitäten vollzogen werden (negative Feedback-Schleife). Diese regulatorischen Aktivitäten können Veränderungen der Umwelt (z.B. direktes Problemlösen) oder Veränderungen innerhalb der Person (z.B. Ablenkung, soziale Vergleiche) beinhalten. Die Kontrollschleife ist geöffnet, so dass affektrelevante Reize (aus der Umwelt oder der Person) auf das System einwirken und den aktuellen, subjektiven Zustand verändern können. Obwohl das dargestellte Modell auf Selbstregulierung basiert, werden einige spezifische Komponenten als automatisiert angenommen.

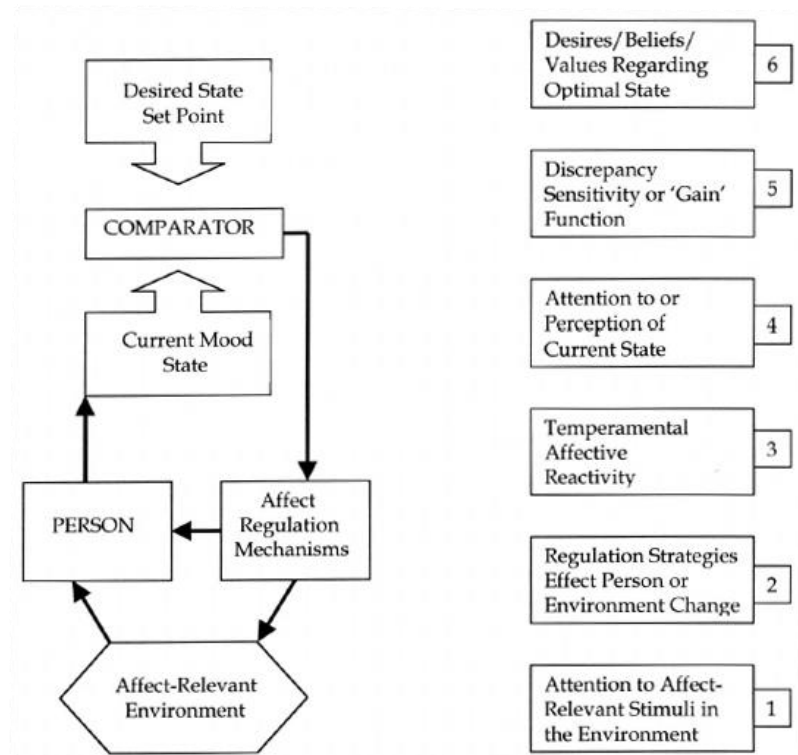


Abbildung 2: Modell der Stimmungsregulation (Larsen, 2000, S.132)

Als größten Nutzen des Modells führt Larsen (2000) an, dass auch jene Punkte dargestellt werden, an denen individuelle Unterschiede zum Tragen kommen könnten. Diese haben wichtige Konsequenzen. Beispielsweise können Kenntnisse über individuelle Unterschiede und an welcher Stelle des Regulationsprozesses sie Einfluss nehmen, wichtig für das Verständnis unterschiedlicher Psychopathologien sein. Die Punkte, an denen individuelle Unterschiede den Regulationsprozess beeinflussen können, sind auf der rechten Seite von Abbildung 2 dargestellt. Im Folgenden werden diese sechs unterschiedlichen Mechanismen beschrieben: (1) Aufmerksamkeit auf affektrelevante Reize in der Umwelt (*attention to affect-relevant stimuli in the environment*): Einen ersten wichtigen Schritt im gesamten Regulationsprozess stellt die Erkennung affektiver Hinweisreize dar. Personen können sich hinsichtlich des Beachtens, Enkodierens und Verarbeitens affektiver Hinweisreize in ihrer Umgebung unterscheiden. (2) Regulationsaktivitäten, die Veränderungen in der Person oder der Umwelt bewirken (*regulation strategies effect person or environment change*): Personen können sich darin unterscheiden, welche Strategien sie wie oft und wie effektiv anwenden, um die Diskrepanz zwischen aktuellem und gewünschtem Gefühlszustand zu verringern. Larsen (2000) präsentiert eine Taxonomie mit zwei Dimensionen, anhand derer verschiedene Regulationsstrategien klassifiziert werden können (siehe Tabelle 2). Die erste Dimension unterscheidet zwischen kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien. Die

zweite Dimension bezieht sich auf den Fokus des jeweiligen Regulierungsversuchs. Mithilfe dieser Dimension lassen sich Strategien, die auf Veränderungen in der Person abzielen, von jenen unterscheiden, die Veränderungen der Situation zum Ziel haben. Larsen (2000) weist weiter auf Geschlechtsunterschiede hin. So neigen Männer eher zu körperlicher Betätigung, wohingegen Frauen sich bevorzugt mit Freunden austauschen.

Tabelle 2: Taxonomie von Regulierungsstrategien nach Larsen (2000, S.135)

	Verhaltensbezogene Strategien	Kognitive Strategien
Fokus auf die Situation	- Problemgerichtetes Handeln - Vorsätze/Pläne für die Zukunft machen - Mit einem Freund/Mentor sprechen - Stärker versuchen - Rückzug/Vermeidung/Weglaufen	- Kognitive Umstrukturierung (Uminterpretieren der Situation) - An Erfolge in anderen Lebensbereichen denken - Abwärtsgerichtete soziale Vergleiche - Beten, Vertrauen in Gott oder andere Personen/Institutionen - Fatalismus
Fokus auf die Stimmung	- Ablenkung/Beschäftigung - Anderen helfen - Sich belohnen/ Streben nach Vergnügen - Zeit mit anderen Personen verbringen - Ausleben der Emotion, Katharsis - Emotionsausdruck unterdrücken - Körperliche Betätigung - Einnahme von Substanzen	- Meditation/Entspannung - Stoizismus - Fantasieren/Tagträumen - Denken an die Zukunft - Aktives Vergessen (Verweigerung über aktuelle Gefühle nachzudenken) - Intellektualisieren

(3) Veranlagungsmäßige Reaktivität auf Affekte (*temperamental affective activity*): Dieser Teil des Modells impliziert, dass manche Personen stärker dazu neigen, auf emotionale Hinweisreize zu reagieren als andere. (4) Aufmerksamkeit auf oder Wahrnehmung des aktuellen Zustands (*attention to or perception of the current state*): Der vierte Mechanismus im Regulationsprozess, bei dem individuelle Unterschiede eine Rolle spielen könnten, betrifft die Sensitivität bezüglich des aktuellen emotionalen Zustands. Diese ist essentiell für einen effektiven Regulationsprozess. Zentral ist dabei die Aufmerksamkeit auf das Selbst und die Wahrnehmung relevanter Indikatoren für den aktuellen emotionalen Zustand. Als Analogie nennt Larsen (2000) ein Thermostat, das laufend die aktuelle Temperatur überprüfen muss, um diese effektiv regulieren zu können. (5) Sensitivität der

Diskrepanz (*discrepancy sensitivity or „gain“ function*): Personen treffen unterschiedliche Beurteilungen bezüglich ihres emotionalen Zustands. D.h. sie unterscheiden sich hinsichtlich Häufigkeit und Sensitivität des Vergleichs zwischen gewünschtem und aktuellem Zustand und erleben diese Diskrepanz auf verschiedene Weise. (6) Wünsche/ Meinungen/ Werte bezüglich optimaler Gefühlszustände (*desires/ beliefs/ values regarding optimal state*): Personen präferieren unterschiedliche emotionale Zustände. Manche Menschen bevorzugen besonders intensive Gefühlszustände und könnten dadurch weniger dazu geneigt sein, ihren emotionalen Zustand zu ändern. Larsen (2000) erwähnt in Zusammenhang damit das Persönlichkeitsmerkmal „Sensation Seeking“.

2.1.3 Sequenzielles Modell emotionaler Selbstregulation nach Bonanno (2001)

Bonanno (2001) betrachtet Emotionsregulation im breiteren Kontext von psychologischer Selbstregulation. Im Zentrum dieses Modells steht die Überwachung, Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der emotionalen Homöostase. Diese bezieht sich auf Idealwerte hinsichtlich der Häufigkeit, Intensität und Dauer einer emotionalen Reaktion auf Ebene des Erlebens, des Ausdrucks sowie auf physiologischer Ebene. Bonanno (2001) unterscheidet drei allgemeine Kategorien selbstregulatorischer Aktivitäten (Kontrollregulation, antizipatorische Regulation und exploratorische Regulation), die in Abbildung 3 als separate Teile eines Ablaufdiagramms dargestellt sind.

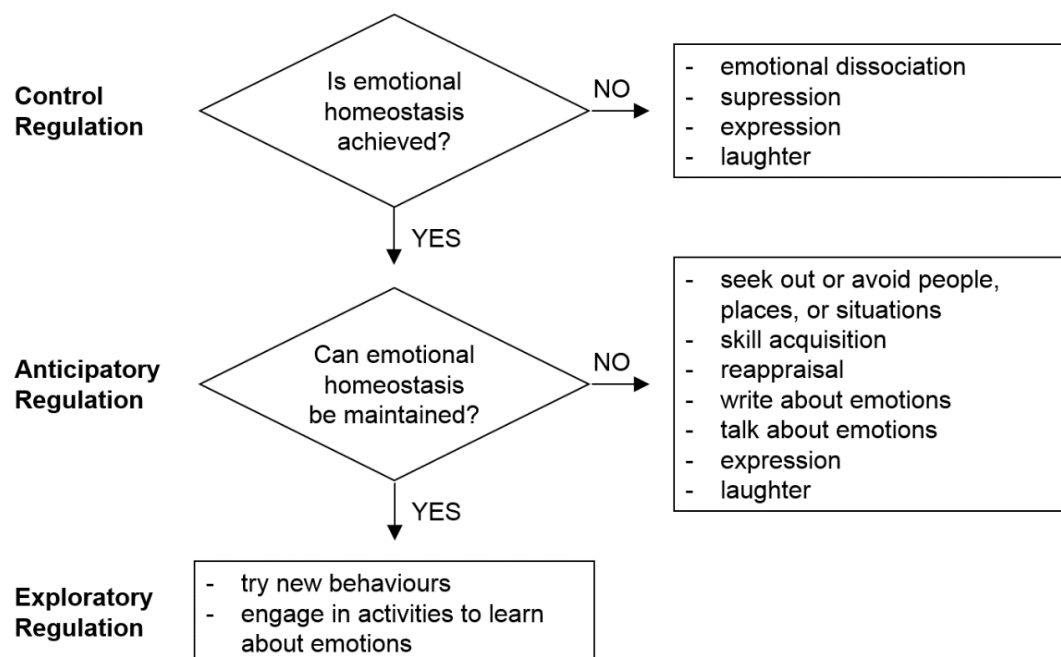


Abbildung 3: Sequenzielles Modell der emotionalen Selbstregulation (Bonanno, 2001, S. 262)

Kontrollregulation (*control regulation*) umfasst automatisierte Prozesse und instrumentelle Verhaltensweisen, die auf die unmittelbare Regulation emotionaler Reaktionen abzielen. Gross (1998b) beschreibt eine ähnliche Klasse von Emotionsregulationsprozessen als reaktionsfokussiert (*response-focused emotion regulation*). Bonanno (2001) zählt hierzu emotionale Dissoziation bzw. Abspaltung, emotionale Unterdrückung sowie Mechanismen, die mit einer Betonung der emotionalen Reaktion einhergehen, wie emotionaler Ausdruck und Lachen. Emotionale Dissoziation beinhaltet eine vorübergehende Verlagerung des Aufmerksamkeitsfokus weg von einer bestimmten emotionalen Reaktion. Sobald ein Zustand der emotionalen Homöostase erreicht wurde, sinken die Anforderungen der Kontrollregulationsprozesse auf ein Minimum und jene der antizipatorischen Regulation (*anticipatory regulation*) nehmen zu. Von zentraler Bedeutung ist nun die Aufrechterhaltung der emotionalen Homöostase, die durch die Identifikation und Anpassung zukünftiger Kontrollbedürfnisse erreicht werden soll. Zu Strategien, die für die antizipatorische Regulation charakteristisch sind, zählt Bonanno (2001) das Aufsuchen oder Vermeiden bestimmter Personen, Orte oder Situationen, den Erwerb neuer Fähigkeiten, das Umbewerten der emotionalen Bedeutung einer Situation, Schreiben über Emotionen, Reden über Emotionen sowie den emotionalen Ausdruck und Lachen. Werden keine unmittelbaren oder bevorstehenden Kontrollbedürfnisse wahrgenommen, können exploratorische Verhaltensweisen aufgenommen werden. Diese können mit einer Verbesserung der Fähigkeiten und dem Aufbau von Wissen und Ressourcen einhergehen, die zur Aufrechterhaltung der emotionalen Homöostase beitragen können. Ziele der exploratorischen Regulation (*exploratory regulation*) sind weniger explizit und befinden sich auf einem höheren Abstraktionsniveau als jene der beiden vorausgehenden Regulationskategorien. Nach Bonanno (2001) fallen vor allem Aktivitäten, die mit positiven Emotionen einhergehen, in diese Kategorie. Hierzu zählen Unterhaltung (z.B. Lesen eines Romans, einen Film ansehen) und Aktivitäten (z.B. sportliche Betätigung, Tanzen), aber auch das Schreiben über Emotionen kann explorativen Zwecken dienen.

2.1.4 Prozessmodell der Emotionsregulation nach Gross (1998b)

Das Prozessmodell von Gross (1998b) ist wohl das bedeutendste Modell, mit dem Emotionsregulation bisher konzeptualisiert wurde. Zu gegebenem Zeitpunkt wurde der Artikel zum Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 1998b) bereits über 3000 Mal zitiert und hat somit in diesem Bereich am meisten Forschung nach sich gezogen.

Aufbauend auf dem modalen Modell der Emotion geht Gross (1998b) davon aus, dass Emotionsregulationsprozesse zu unterschiedlichen Zeitpunkten während der Emotionsentstehung stattfinden können. Im Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007) werden fünf „Familien“ von Emotionsregulationsstrategien unterschieden, die anhand ihres zeitlichen Einsetzens während der unterschiedlichen Prozesse der Emotionsentstehung voneinander abgegrenzt werden können. Jeder Prozess der Emotionsentstehung stellt somit ein potentielles Ziel für die Regulation einer Emotion dar (siehe Abbildung 4).

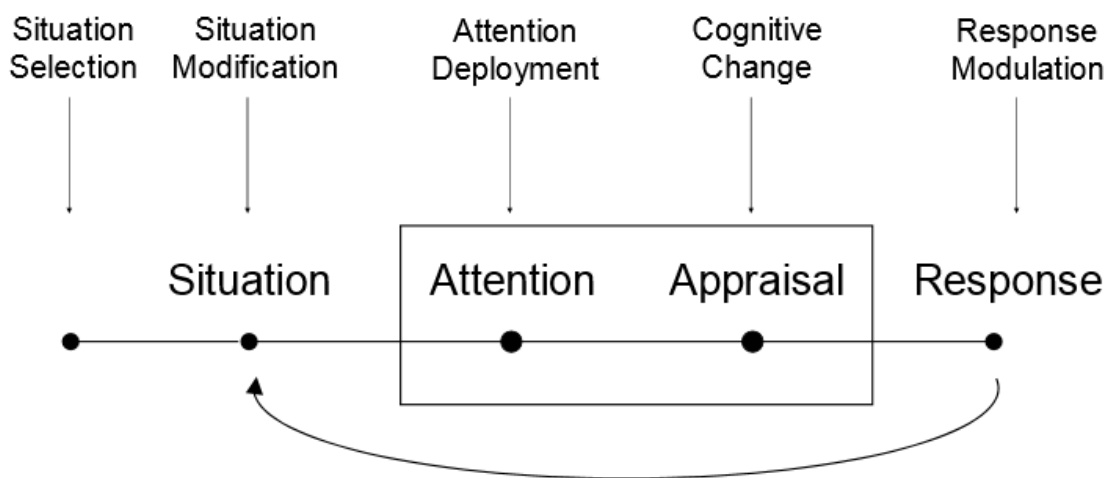


Abbildung 4: Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross & Thompson, 2007, S.10)

Des Weiteren lassen sich die fünf Formen der Emotionsregulation zwei übergeordneten Kategorien zuordnen, der antezedenzfokussierten (*antecedent-focused*) und der reaktionsfokussierten (*response-focused*) Emotionsregulation (Gross 1998a, Gross & Muñoz, 1995). Erstere beinhaltet jene Strategien, die eingesetzt werden, bevor sich die Emotion vollständig auf Gefühls-, Verhaltens- und körperlicher Ebene entfaltet hat. Sie subsumiert die Strategien Situationsauswahl (*situation selection*), Situationsmodifikation (*situation modification*), Aufmerksamkeitsverteilung (*attention deployment*) und kognitive Veränderung (*cognitive change*). Reaktionsmodulation (*response modulation*) wird der reaktionsfokussierten Emotionsregulation zugeordnet. Diese setzt zu einem späten Zeitpunkt der Emotionsentstehung ein – wenn die Emotion bereits voll ausgebildet ist – und zielt auf die Veränderung der emotionalen Reaktion auf Gefühls-, Verhaltens- oder körperlicher Ebene ab. Im Folgenden werden die einzelnen „Familien“ der Emotionsregulation genauer beschrieben.

Situationsauswahl bezieht sich auf das Aufsuchen oder Vermeiden bestimmter Personen, Orte oder Gegenstände, die mit bestimmten Emotionen einhergehen (Gross, 1998b). Demnach wird eine Situation einer anderen vorgezogen. Die Anwendung dieser Strategie setzt das Wissen über die möglichen Merkmale einer Situation und die damit einhergehenden zu erwartenden, emotionalen Reaktionen voraus (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). In diesem Zusammenhang sei auf den sogenannten „impact bias“ hingewiesen, der den häufigsten Fehler bei der Vorhersage emotionaler Reaktionen auf zukünftige Ereignisse darstellt. Demnach überschätzen Personen im Vorhinein das Ausmaß und die Dauer ihrer Gefühle (Wilsen & Gilbert, 2003). Larsen (2000) betont, dass vieles davon, was Personen tun, dem Zweck dient, kurz- oder langfristig mehr angenehme als unangenehme Gefühle zu erleben. Manche Aktivitäten können unmittelbare Auswirkungen auf unser Gefühlsleben haben (z.B. ein erfrischender Spaziergang), andere Aktivitäten (z.B. Arbeit) wirken sich erst zu einem späteren Zeitpunkt positiv aus. Viele unserer momentanen Handlungen dienen dem Erreichen von Zielen, die früher in Angriff genommen wurden und gehen mit dem Verzicht auf andere, wahrscheinlich angenehmere Aktivitäten einher. Dennoch wird oft jene Situation bevorzugt, die mit unmittelbarer Bedürfnisbefriedigung einhergeht. Laut dem Meliorationsprinzip (Herrnstein, Loewenstein, Prelec, & Vaughan, 1993) sind Personen oft nicht in der Lage, zugunsten eines positiven Ereignisses in der Zukunft auf unmittelbare Annehmlichkeiten zu verzichten. Dies ist sogar dann der Fall, wenn die kurzfristigen Vorteile der Wahl einer Situation auf längere Sicht Kosten verursachen (z.B. Rauchen).

Situationsmodifikation umfasst die aktiven Bemühungen einer Person, bestimmte Aspekte einer Situation zu ändern, um ihre emotionalen Folgen zu beeinflussen (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007). Gross (2014) weist darauf hin, dass es sich hierbei um Veränderungen in der äußeren, physischen Welt handelt. Lazarus und Folkman (1984) sprechen bei derartigen Bemühungen, die Situation aktiv zu verändern, auch von problemfokussiertem Coping. Situationen können sich im Grad ihrer Modifizierbarkeit unterscheiden. Zudem sind Situationsmodifikation und Situationsauswahl nicht immer klar voneinander abzugrenzen. So können intensive Bemühungen, eine Situation zu verändern, eine neue emotionale Situation zur Folge haben. Eine weitere Definitionsfrage ist die Unterscheidung zwischen den direkten Konsequenzen des Emotionsausdrucks und der Emotionsregulation. Der Ausdruck von Emotionen ist ein wirksames Mittel, um soziale Interaktionen zu verändern (Keltner & Kring, 1998). Deshalb müssen Bemühungen, die

Situation zu verändern, von den Konsequenzen des Emotionsausdrucks unterschieden werden (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007).

Aufmerksamkeitsverteilung stellt eine weitere Form der antezedenzfokussierten Emotionsregulation dar. Situationen unterscheiden sich im Ausmaß ihrer Komplexität, d.h. eine Situation kann mehrere Aspekte beinhalten. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf bestimmte Aspekte einer Situation stellt eine weitere Möglichkeit der Emotionsregulation dar (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). Sie kann als interne Variante der Situationsauswahl betrachtet werden (Gross & Thompson, 2007). Eine der häufigsten Formen der Aufmerksamkeitsverteilung ist *Ablenkung* (distraction) (Gross, 2014). Dabei wird die Aufmerksamkeit auf nicht-emotionale Aspekte der Situation oder generell weg von der aktuellen Situation gerichtet. Ablenkung kann aber auch die Änderung des internen Fokus beinhalten (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007). Beispielsweise könnte sich eine Person während einer unangenehmen ärztlichen Behandlung Erinnerungen an das romantische Abendessen am Vorabend ins Gedächtnis rufen. In gegensätzlicher Weise erinnern Schauspieler oftmals bestimmte Ereignisse, um damit einhergehende Emotionen überzeugender nachzustellen. Richtet eine Person ihre Aufmerksamkeit auf die emotionalen Aspekte einer Situation, handelt es sich um die Strategie *Konzentration* (concentration) (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). *Rumination* (oder Grübeln) bezieht sich auf passives und immer wiederkehrendes Fokussieren auf negative Gefühle, deren Ursachen und Konsequenzen (Nolen-Hoeksema, 1991; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larsen, 1997). Aufmerksamkeitsverteilung kann also mehrere Formen annehmen. Dazu zählt auch der physische Entzug von Aufmerksamkeit, indem man beispielsweise den Blick von einem ekelerregenden Gegenstand richtet oder sich die Ohren zuhält, um angsteinflößende Geräusche zu vermeiden.

Eine Situation kann mehrere Bedeutungen haben. Erst durch die Bedeutungszuschreibung einer Situation kommt es zu einer emotionalen Reaktion. *Kognitive Veränderung* bezieht sich darauf, in welcher Weise man eine Situation beurteilt, um ihre emotionale Bedeutung zu verändern (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007). Dies kann geschehen, indem man anders über die Situation denkt oder indem man die Fähigkeit ändert, mit den Situationsanforderungen umzugehen (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). Gross (1998b) zählt zu Strategien der kognitiven Veränderung beispielsweise auch psychologische Abwehrmechanismen wie Verleugnung oder Intellektualisierung. Eine Möglichkeit zur Regulation negativer Emotionen stellen auch abwärtsgerichtete soziale

Vergleiche dar, bei denen die eigene Situation mit jener anderer Personen verglichen wird, die über weniger glückliche Lebensumstände verfügen als man selbst (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007). Psychologisch relevante Situationen können sowohl external als auch internal sein. Auch wenn bisher noch wenig Wissen über die Interpretation physiologischer Veränderungen besteht, könnte man beispielsweise die physiologische Erregung vor einem stressreichen Ereignis eher als leistungssteigernd und nicht als Zeichen von Nervosität interpretieren (Gross & Thompson, 2007). Als besonders wirksame Strategie nennt Gross (1998b) die *kognitive Umstrukturierung* („cognitive reframing“), bei der bestehende Denkmuster verändert werden. So kann ein Misserfolg in Hinblick auf ein Ziel als unbedeutendes Ereignis abgetan oder sogar als Erfolg in Hinblick auf ein anderes Ziel interpretiert werden. Eine besonders gut untersuchte Strategie der kognitiven Veränderung ist die *Neubewertung* („reappraisal“), bei welcher der Situation eine andere Bedeutung verliehen wird (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007).

Reaktionsmodulation bezieht sich auf einen sehr späten Zeitpunkt im Prozess der Emotionsentstehung und zählt zur reaktionsfokussierten Emotionsregulation. Emotionale Reaktionen können sich im Verhalten, im Erleben und auf physiologischer Ebene äußern. Reaktionsmodulation bezieht sich darauf, in welcher Weise diese unterschiedlichen Komponenten einer emotionalen Reaktion beeinflusst werden, nachdem sie ausgelöst wurden (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007). Zur Senkung erfahrungsbezogener und physiologischer Komponenten negativer Emotionen nennt Gross (2014) körperliche Betätigung und Atemübungen. Des Weiteren können Alkohol, Zigaretten, Medikamente und Essen zur Veränderung des emotionalen Erlebens verwendet werden. Eine häufige Form der Reaktionsmodulation stellt die Regulierung des Emotionsausdrucks dar (Gross, Richards, & John, 2006).

Bei der Emotionsentstehung und der Emotionsregulation handelt es sich um fortlaufende dynamische Prozesse (Gross, 2014; Gross & Thompson, 2007). In Abbildung 4 soll dies durch die Feedbackschleife veranschaulicht werden. So kann eine emotionale Reaktion eine neue emotionale Situation zur Folge haben. Während des Prozesses der Emotionsentstehung sind jedoch weitaus mehr derartige Feedbackschleifen als die dargestellte wahrscheinlich. Diese rekursive Funktion der Emotionsentstehung ist auch wichtig für die Unterscheidung zwischen antezedenz- und reaktionsfokussierter Emotionsregulation. Ob Studierende ihre Prüfungsangst am Tag vor der Prüfung oder während der Prüfung mithilfe kognitiver Strategien regulieren, stellt kein

Zuordnungskriterium zu den beiden übergeordneten Regulierungsformen dar; ausschlaggebend dafür ist, auf welchen Prozess innerhalb der Abfolge der Emotionsentstehung sich die Regulationsbemühungen beziehen. Emotionsregulation kann aber auch gleichzeitig an verschiedenen Punkten der Emotionsentstehung ansetzen. Beispielsweise kann der Besuch einer Bar mit Freunden, um seinen Kopf von einem schlechten Arbeitstag frei zu bekommen, viele verschiedene Regulationsaktivitäten beinhalten (Gross & Thompson, 2007).

2.1.5 Vergleich der Modelle und Taxonomien

Betrachtet man die oben vorgestellten Modelle, wird ersichtlich, dass Emotionsregulation auf sehr vielfältige und unterschiedliche Weise konzeptualisiert wurde.

Parkinson und Totterdell (1999) wählten eine deskriptive Herangehensweise zur Systematisierung von Regulationsstrategien. Auch Larsen (2000) nimmt, wenn auch weniger konkret, eine deskriptive Beschreibung verschiedener Strategien vor. Gemeinsam ist den Modellen, dass beide anhand einer Hauptkategorie kognitive von verhaltensbezogenen Strategien unterscheiden. Die zweite Hauptdimension der Taxonomie von Larsen (2000) differenziert zwischen emotionsbezogenen und situationsbezogenen Aktivitäten. Auch Parkinson und Totterdell (1999) hatten in einem ersten Analyseschritt diese Trennung vorgesehen, konnten sie durch die Überprüfung mithilfe von Probanden im zweiten Analyseschritt jedoch nicht bestätigen. Sie meinen, dass sich diese Unterscheidung eher auf emotions- und affektbezogene *Absichten* bezieht als auf Strategien. Ohne Beschreibung des Kontextes, in dem eine Strategie Anwendung findet, sei keine problemlose Zuordnung zu dieser Kategorie möglich.

An der Entwicklung der Taxonomie von Parkinson und Totterdell (1999) ist neben den beiden Analyseschritten vor allem die Anwendung unterschiedlicher Erhebungsmethoden und die damit einhergehende ökologische Erfassung (z.B. mit Tagebüchern) von Emotionsregulationsstrategien positiv hervorzuheben. Obwohl Parkinson und Totterdell (1999) eine umfangreiche Sammlung an Daten als Grundlage für ihr Klassifikationssystem nutzten, konzentrierten sie sich jedoch von Beginn an ausschließlich auf die Regulierung negativer Affekte. Studierende wurden beispielsweise um eine Schilderung gebeten, in der sie eine Beschreibung jener Strategie vornehmen sollten, die sie zuletzt zur Stimmungsverbesserung nutzten. Emotionsregulation schließt jedoch mehr an Strategien ein. Anhand des Klassifikationssystems von Parkinson und Totterdell (1999) lassen sich

nur begrenzt Aussagen über Strategien zur Aufrechterhaltung oder zur Auslösung positiver Affekte machen. Zwar gehen einige der gesammelten Strategien mit der Auslösung positiver Emotionen einher, vorrangiges Ziel ist dabei jedoch die Beseitigung der aktuellen negativen Gefühlslage.

Die weiteren vorgestellten Konzeptualisierungen klassifizieren Strategien zur Emotionsregulation anhand ihres Auftretens in einem sequenziellen Ablaufmodell. Sowohl bei Larsen (2000) als auch bei Bonanno (2001) steht die Erreichung eines optimalen emotionalen Zustands bzw. einer emotionalen Homöostase im Zentrum ihrer Modelle. Während Larsen (2000) jedoch nur die Regulation thematisiert, die die Folge einer Diskrepanz zwischen aktuellem Ist- und einem gewünschten Soll-Zustand darstellt, betont Bonanno (2001) darüber hinaus auch explizit antizipatorische und exploratorische Regulationsaktivitäten, die zur Aufrechterhaltung eines angenehmen emotionalen Zustands und zur Verbesserung und Erweiterung des Repertoires an Emotionsregulationsstrategien beitragen können. Bonanno (2001) konzentriert sich zudem nicht nur auf die Kontrolle und Abschwächung unangenehmer und unerwünschter Emotionen; er betont darüber hinaus, dass Emotionsregulation in manchen Situationen auch die Verstärkung bestimmter Emotionen beinhaltet.

Gross (1998b) klassifiziert Emotionsregulationsstrategien anhand ihres zeitlichen Auftretens im Prozess der Emotionsgenerierung. Durch diese Differenzierung verfügt Gross' (1998b) Modell über ein höheres Spezifikationsniveau. Wie Bonanno (2001) betont auch Gross (1998b) eine Komponente, die sich aufgrund der Antizipation bestimmter Gefühle von anderen Regulationsstrategien unterscheidet. So könnten die exploratorische und antizipatorische Regulation (Bonanno, 2001) eindeutig den antezedent-fokussierten Strategien und die Kontrollregulationsstrategien (Bonanno, 2001) den reaktionsfokussierten Strategien zugeordnet werden. Außerdem kann mithilfe des Prozessmodells (Gross, 1998b) auch zwischen kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien unterschieden werden; erstere umfassen demnach die kognitive Veränderung, letztere Situationsauswahl und Situationsmodifikation sowie Strategien der Reaktionsmodulation. Aufmerksamkeitsverteilung bezieht sich auf die Lenkung des Aufmerksamkeitsfokus hinsichtlich unterschiedlicher Aspekte einer Situation. Parkinson und Totterdell (1999) verwenden die Verteilung der Aufmerksamkeit als eine Hauptkategorie in ihrer Taxonomie. Demnach sollten Aufmerksamkeitsprozesse an allen Regulationsstrategien beteiligt sein.

Sowohl Larsen (2000), Bonanno (2001) als auch Gross (1998b) schließen positive Emotionen und deren Regulation in ihre Konzepte mit ein und betonen deren Wichtigkeit. Gross' Modell findet mittlerweile sogar Verwendung, um die Fülle an Interventionen zur Steigerung positiver Emotionen und auf lange Sicht auch des Wohlbefindens zu klassifizieren (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015). In diesem „Prozessmodell der Regulation positiver Emotionen“ wird neben den zugrundeliegenden psychologischen Prozessen der Emotionsentstehung (Familien der Emotionsregulationsstrategien) eine zusätzliche Komponente genutzt, um Strategien voneinander zu unterscheiden. Diese differenziert zwischen Strategien, die vor, während und nach einem emotionsauslösenden Ereignis angewandt werden. Einer umfangreichen Literaturanalyse zufolge sind vor allem Strategien der Aufmerksamkeitsverteilung besonders gut untersucht; um Langzeiteffekte weiterer Strategien, speziell der Situationsmodifikation, zu untersuchen, bedarf es noch weiterer Forschungsarbeit (Quoidbach et al., 2015).

2.2 Methodische Beschränkungen bisheriger Forschung

Bisher wurden vor allem Korrelationsstudien basierend auf Fragebogenerhebungen und Experimente für die Untersuchung verschiedener Emotionsregulationsstrategien durchgeführt (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Augustine & Hemenover, 2009; Webb, Miles, und Sheeran, 2012). Mittels Fragebögen wurde die Verwendung unterschiedlicher Strategien meist auf *trait*-Niveau (Emotionsregulation als zeitlich stabile Eigenschaft) operationalisiert (Aldao et al., 2010; Gross & John, 2003). Neuere Forschungsergebnisse deuten jedoch auf den flexiblen Einsatz verschiedener Strategien hin (Bonanno & Burton, 2013). Korrelationsstudien lassen keine Kausalaussagen zu. Ob maladaptive Emotionsregulation Ursache verschiedener psychischer Störungen ist oder umgekehrt, sowie der Einfluss nicht-berücksichtigter Drittvariablen, bleibt dabei offen (Aldao et al., 2010). Augustine und Hemenover (2009) analysierten 34 Studien, die eine Experimental- mit einer Kontrollgruppe verglichen und dabei ein dreiteiliges methodisches Vorgehen vereinte: (1) Emotionen wurden gemessen, (2) eine Emotionsregulationsstrategie wurde angewandt (3) und schließlich wurden Emotionen ein zweites Mal gemessen. Letzteres diente der Bestimmung der Effektivität der eingesetzten Strategie. Wie sich zeigte, produzierten die Kontrollbedingungen mitunter die größten emotionalen Veränderungen. Während Personen der Experimentalgruppe mit der Anwendung einer bestimmten Emotionsregulationsstrategie betraut werden, wird jenen der Kontrollgruppe überlassen, was sie bis zur nächsten Phase des Experiments tun. Sie

könnten beispielsweise (unbewusst) jene Strategie anwenden, die sich bereits in der Vergangenheit als effektiv bewährt hat. Zudem könnten Kontrollbedingungen eine Art Ablenkungsbedingung darstellen, während welcher Personen ihre Aufmerksamkeit weg von ihrem unangenehmen emotionalen Zustand hin zu (womöglich ungewöhnlichen) Dingen richten, die sich in einem psychologischen Labor befinden (Augustine & Hemenover, 2009). Auch in der Experimentalgruppe zeigen sich Probleme. Beispielsweise fällt es den Probanden oft schwer, jene Strategie anzuwenden, mit der sie laut Instruktion ihre Emotionen regulieren sollen (Demaree, Robinson, Pu, & Allen, 2006). Zwar gibt es auch Laborexperimente, die spontane Emotionsregulation (bei der die Strategie nicht durch Instruktion vorgegeben wird) untersuchen (Egloff, Schmukle, Burns, & Schwerdtfeger, 2006; Ehring, Tuschen-Caffier, Schnülle, Fischer, & Gross, 2010; Volokhov & Demaree, 2010), auch diese ermöglichen jedoch nur die Anwendung einer beschränkten Anzahl an Regulationsstrategien. Das Verlassen der Situation ist beispielsweise in Laborsituationen nicht möglich. Wie die zu regulierende Emotion induziert wird, stellt ein weiteres Problem experimenteller Forschungsansätze dar. Zur Auslösung von Emotionen werden unterschiedlichste Stimuli verwendet. Gross (1998a) zeigte seinen Studienteilnehmern beispielsweise emotionale Videos. Ochsner, Bunge, Gross, und Gabrieli (2002) konfrontierten ihre Probanden mit Bildern mit neutralem oder negativem Inhalt. Mauss, Evers, Wilhelm, und Gross (2006) provozierten ihre Versuchspersonen, um Ärger in ihnen auszulösen. Lerner und Keltner (2001) nutzten die emotionalen Erinnerungen ihrer Probanden, um diese in Wut oder Angst zu versetzen. Die Personen sollten ausführlich über ein Ereignis berichten, das sie besonders wütend bzw. ängstlich machte. All diese Methoden erscheinen zur Emotionsinduktion geeignet. Salas, Radovic, und Turnbull (2011) konnten jedoch zeigen, dass selbst erzeugte Emotionen mithilfe internaler Methoden wie dem Erinnern vergangener Erlebnisse mit einer stärkeren Intensität des resultierenden Gefühls einhergehen, als wenn Emotionen durch externe Mittel (z.B. Bilder oder Videos) induziert werden.

Eine ökologischerere Methode zur Untersuchung von Emotionsregulation stellen Tagebücher dar. Nezlek und Kuppens (2008) ließen Studierende für einen Zeitraum von durchschnittlich drei Wochen täglich ihr Gefühlsleben dokumentieren. Die Probanden berichteten am Ende jeden Tages, welche von insgesamt 24 Emotionen sie erlebten und in welchem Ausmaß sie diese mit den Strategien Neubewertung und Unterdrückung regulierten. Augustine und Hemenover (2009) schlugen vor, Emotionsregulation am besten

mit der *experience-sampling*-Methode (ESM; Scollon, Kim-Prieto, & Diener, 2003) zu untersuchen. Dabei berichten Probanden mehrmals am Tag über einige Tage hinweg zu festgelegten Zeitpunkten über ihr emotionales Erleben. Eine solche Herangehensweise wählten beispielsweise Moberly und Watkins (2008a; 2008b), um die Strategie Rumination zu untersuchen. Gross und Thompson (2007) weisen auf die Möglichkeit hin, dass verschiedene Strategien auch simultan zur Anwendung kommen könnten. Aldao und Nolen-Hoeksema (2013) fanden beispielsweise, dass 65% jener Probanden, die im Laufe der Betrachtung ekelerregender Videos mit Regulationsbemühungen beschäftigt waren, zwei oder mehr Emotionsregulationsstrategien einsetzten. Unter Berücksichtigung dieses Ergebnisses erscheint es wenig sinnvoll, eine bestimmte Strategie isoliert zu untersuchen. Mit dem Ziel, eine große Bandbreite verschiedener Emotionsregulationsstrategien abzudecken, wählten Brans, Koval, Verduyn, Lim, und Kuppens (2013) die sechs Strategien Rumination, positive Selbstreflektion, Neubewertung, kognitive Ablenkung, *social sharing* und Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks zur Untersuchung mittels ESM. Heiy und Cheavens (2014) nutzten ein derartiges Design zur Studie von insgesamt 40 Strategien. Die Probanden sollten für einen Zeitraum von zehn Tagen dreimal täglich ihre Stimmung einschätzen und, falls vorhanden, die erlebte Emotion und deren Ursache angeben. Des Weiteren wurden sie in jedem Durchgang gebeten, für jede der 40 Strategien deren Verwendung und Effektivität einzuschätzen. Es stellt sich die Frage, ob bei einem derartigen Design das Gütekriterium der Zumutbarkeit noch gegeben ist und die Probanden nicht übermäßig belastet werden. Heiy und Cheavens (2014) selbst merken an, dass *demand characteristics* aufgrund des Designs ihrer Erhebung nicht ausgeschlossen werden können. Die große Anzahl der im Fragebogen aufgelisteten Regulationsstrategien könnte den Probanden suggeriert haben, anzugeben, viele der Strategien genutzt zu haben. So wurden als Reaktion auf negative Emotionen durchschnittlich 15 verschiedene Strategien und als Reaktion auf positive Emotionen durchschnittlich 16 Strategien angewandt (Heiy und Cheavens, 2014). Im Vergleich dazu berichteten Probanden in einer Tagebuchuntersuchung, dass sie normalerweise nur ein bis zwei Strategien anwenden, um mit negativen Ereignissen umzugehen und andere Strategien eher selten einsetzen (Shiota, 2006). Auf welcher vielfältigen Weise Personen ihre Emotionen regulieren, konnten Parkinson und Totterdell (1999) in einer umfangreichen explorativen Analyse feststellen; sie identifizierten insgesamt 304 Strategien. Auch Gross et al. (2006) führten eine explorative Untersuchung durch, um herauszufinden, welche Strategien Personen im alltäglichen Leben einsetzen, um ihre Emotionen zu regulieren. In halbstrukturierten Interviews sollten

91 junge Probanden eine Zeit innerhalb der vergangenen zwei Wochen schildern, während der sie versuchten, ihre Emotionen zu ändern. Anschließend wurden die berichteten Strategien den Kategorien des Prozessmodells der Emotionsregulation (Gross, 1998b; 2014; Gross & Thompson, 2007) zugeordnet. Während Situationsauswahl und Situationsmodifikation nur jeweils zweimal berichtet wurden, konnten 39% der Episoden der Aufmerksamkeitsverteilung, 33% Strategien der kognitiven Veränderung und 53% der Gruppe der Reaktionsmodulation zugeordnet werden. Gross et al. (2006) vermuten, dass Situationsauswahl und Situationsmodifikation nicht bewusst zur Emotionsregulation angewendet werden. Ihre seltene Schilderung könnte damit zusammenhängen, dass sie keine prototypischen Strategien darstellen und dadurch den Befragten nicht bewusst im Gedächtnis präsent sind. Welche Strategien berichtet wurden, könnte auch abhängig von dem verwendeten Erzählanstoß sein:

“I would like you to think of a time in the past week or two when you tried to alter your emotions. Go ahead and take a few moments to think of a time when you tried to alter your emotions. When you're ready, I'd like you to describe this time to me in as much detail as you can” (Gross et al., 2006, S. 20).

Dieser thematisierte ausschließlich die Veränderung von Emotionen. Situationsauswahl bezieht sich jedoch auf die Vermeidung bzw. das Aufsuchen von Situationen, die mit antizipierten Emotionen einhergehen. Der verwendete Erzählanstoß lässt eher an bereits vorhandene Emotionen und deren Regulierung denken.

Neben verschiedenen Problemen, die mit der Wahl bestimmter Untersuchungsmethoden einhergehen, zeigt sich des Weiteren auch, dass manche Strategien der oben vorgestellten Modelle bisher nur in sehr geringem Ausmaß beforscht wurden. Gross et al. (2006) untersuchten mit einer Fragebogenstudie und einem Laborexperiment weitere Merkmale von Emotionsregulation im Alltag. Dabei legten sie den Fokus auf die beiden Strategien Neubewertung und Unterdrückung. Diese stellen bisher die meistuntersuchten Strategien im Bereich der Emotionsregulation dar (Gross, 2001; Gross & John, 2003; Hu, Zhang, & Wang, 2014). Erstere zählt als Strategie der Familie der kognitiven Veränderung zu vorausgehenden antezedenzfokussierten, letztere zu Strategien der Reaktionsmodulation bzw. reaktionsfokussierten Emotionsregulation (Gross, 1998a; 1998b; 2001; 2014; Gross & Muñoz, 1995). Diese Unterscheidung spielt eine zentrale Bedeutung innerhalb des Prozessmodells der Emotionsregulation. Webb et al. (2012) untersuchten in einer Metaanalyse die Effektivität unterschiedlicher Emotionsregulationsstrategien. Sie

schlossen 306 experimentelle Vergleiche in ihre Analyse ein und ordneten die darin untersuchten Strategien den Kategorien des Prozessmodells der Emotionsregulation zu. Es ist zu betonen, dass dabei ausschließlich Strategien der Aufmerksamkeitsverteilung, der kognitiven Veränderung sowie der Reaktionsmodulation identifiziert werden konnten. Ein ähnliches Bild zeigte sich auch in der Metaanalyse von Augustine und Hemenover (2009), welche die Taxonomie von Parkinson und Totterdell (1999) zur Klassifikation verschiedener Strategien verwendeten. Sie weisen darauf hin, dass zum Zeitpunkt ihrer Analyse eine Zelle der resultierenden 2x2-Matrix durch keine einzige Studie repräsentiert werden konnte. Diese betraf verhaltensbezogene Engagement-Strategien, die wie Situationsauswahl und Situationsmodifikation im Prozessmodell von Gross (1998b) auf eine Änderung der äußeren physischen Welt abzielen.

3 Subjektives Wohlbefinden

3.1 Konzept des subjektiven Wohlbefindens

Mit subjektivem Wohlbefinden gehen eine Reihe weiterer Begriffe einher, die sich teils stark überlappen: Lebensqualität, Zufriedenheit und Glück seien hierbei aufgezählt, um nur einige wenige zu nennen. Bereits Diener (1984) stellte fest, dass die häufige Verwendung in der Alltagssprache und die damit einhergehenden variierenden Bedeutungen eine eindeutige Definition erschweren. Für ihn stellt subjektives Wohlbefinden das Vorhandensein von positiven, ein geringes Ausmaß an negativen Gefühlen und Stimmungen und eine insgesamt positive Bewertung des eigenen Lebens sowie von wichtigen Lebensbereichen dar (Diener, 1984). Diese Definition betont auch die kognitiv-evaluative und die affektive Komponente des subjektiven Wohlbefindens; während sich erstere auf die allgemeine Lebenszufriedenheit bezieht, bestimmen positive und negative Gefühle und Stimmungen die affektive Komponente bzw. das subjektive emotionale Wohlbefinden (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Mayring (1991) kommt in seinen Untersuchungen zur Faktorenstruktur des Wohlbefindens zu ähnlichen Ergebnissen; neben einer eher emotionalen und einer eher kognitiven Dimension scheint es auch eine positive und negative Komponente zu geben. Zudem ist unter den vier resultierenden Faktoren (Belastungsfreiheit, Freuden, Glück und Zufriedenheit) ein unterschiedlicher Zeitbezug feststellbar, der vor allem den Unterschied zwischen Freuden und Glück nachvollziehbar macht; während Freuden relativ kurzfristig an konkrete Situationen gebunden sind, weist

Glück als allgemeines Lebensgefühl über die aktuelle Situation hinaus (Mayring, 1991). Eine ähnliche Konzeptualisierung findet sich bei Becker (1994), welcher habituelles von aktuellem Wohlbefinden abzugrenzen versucht. Die Multidimensionalität des Wohlbefindens schlägt sich in Problemen mit seiner Erfassbarkeit nieder, auf die im Folgenden eingegangen werden soll.

3.2 Empirische Erfassbarkeit von subjektivem Wohlbefinden

Die vollständige Erfassung subjektiven Wohlbefindens sollte Maße positiver und negativer Affekte als auch der Lebenszufriedenheit beinhalten. Eine umfangreiche Analyse bisheriger Forschung deutet darauf hin, dass ein Großteil der Studien nur ein oder zwei Komponenten berücksichtigten (Diener & Seligman, 2004).

Typischerweise sollen Personen anhand einer Skala einschätzen, wie zufrieden sie insgesamt mit ihrem Leben oder mit bestimmten Lebensbereichen sind. Diese Einschätzungen werden durch Kontextfaktoren wie das Wetter oder die Raumarchitektur (Schwarz, Strack, Kommer, & Wagner, 1987), durch die Reihenfolge der vorgegebenen Items (Strack, Martin, & Schwarz, 1988) und vor allem durch die momentane affektive Konstitution der Probanden beeinflusst (Schwarz & Clore, 1983). Sogar unbedeutende Ereignisse wie das Finden eines kleinen Geldstücks auf einem Kopiergerät machen Studierende glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben als solche, denen ein derartiger „Stimmungsaufheller“ nicht widerfahren ist (Schwarz, 1987). Robinson (2000) untersuchte anhand von Quer- und Längsschnittstudien Zusammenhänge zwischen täglichen Ereignissen und den kognitiven und affektiven Komponenten des Wohlbefindens. Die Stimmung scheint hierbei ein wichtiger Mediator zu sein. Sie liefert Informationen über kürzlich zurückliegende Ereignisse, wird als Anker für zukünftige Entwicklungen herangezogen und nimmt so Einfluss auf die Bewertung des Wohlbefindens. Derartige Erkenntnisse ließen sich auch in Laboruntersuchungen feststellen. Schwarz und Clore (1983) induzierten positive bzw. negative Stimmung, indem sie Probanden entweder über kürzlich zurückliegende, freudige oder traurige Ereignisse berichten ließen. In einem zweiten Experiment wurde das Wetter als Stimmungsbarometer herangezogen. Personen in positiver Stimmung gaben an, glücklicher und zufriedener mit ihrem Leben zu sein. Wurden Probanden dazu angehalten, ihre schlechte Stimmung vorübergehenden externen Ursachen zuzuschreiben, wurden die negativen Auswirkungen auf die Zufriedenheitsbewertungen eliminiert. Derartige Attributionen hatten auf die Bewertung positiv gestimmter Probanden keinen Einfluss (Schwarz & Clore, 1983). Stimmung dient

jedoch nicht nur als Information; sie erhöht auch die kognitive Verfügbarkeit stimmungskongruenter Erfahrungen (Bower, 1981), wodurch positiv gestimmten Personen bei der Rückschau ihres Lebens wohl auch eher angenehmere Ereignisse in den Sinn kommen. Anders als Stimmung nehmen spezifische Emotionen gezielteren Einfluss auf Beurteilungen aller Art (Clore & Huntsinger, 2007). Die Rückschau auf das bisherige Leben mag Stolz, Zufriedenheit und Dankbarkeit aktivieren, kann aber auch mit Scham, Ärger und Gefühlen des Bedauerns einhergehen; bei letzteren wird der Einfluss von Emotionsregulationsstrategien beispielsweise durch den Umgang mit aussichtslos gewordenen Zielen sichtbar (Brandtstädter, 2015).

Innovative Methoden wie die Erlebnisstichprobenmethode (ESM; Scollon, et al., 2003) oder die *day reconstruction method* (DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004) ermöglichen es, Stimmungs- und Kontexteinflüsse zu minimieren; sie erfassen subjektives Erleben über mehrere Zeitpunkte hinweg und bilden daraus einen Durchschnittswert. Indem sie auch die Dynamik des Alltagslebens abbilden, ermöglichen diese Methoden, ein umfassenderes Bild der mit subjektivem Wohlbefinden in Zusammenhang stehenden Affekte und Kognitionen zu erlangen.

4 Subjektives Wohlbefinden und Emotionsregulation

Subjektives Wohlbefinden wurde bereits mit einer Vielzahl unabhängiger Faktoren in Verbindung gebracht. Einen Überblick geben Diener, Suh, Lucas, und Smith (1999) in einem Artikel, in dem sie die Entwicklung der vergangenen drei Jahrzehnte der Forschung zusammenfassen. Neben soziodemografischen Faktoren, Persönlichkeitsfaktoren und weiteren beeinflussenden Variablen werden auch Anpassungs- und Copingprozesse (z.B. Folkman, 1997) diskutiert. Ciarrochi und Scott (2006) untersuchten in einer Längsschnittstudie Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und emotionaler Kompetenz und fanden, dass Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden nehmen; eine hohe Neigung zur Rumination beim ersten Messzeitpunkt hatte ein Jahr später die Abnahme positiver Affekte zur Folge und war auch mit größerer Angst, Depression und Stress verbunden (Ciarrochi & Scott, 2006). Probleme im Verstehen, Kommunizieren und Regulieren von Emotionen haben negativen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Besonders nachteilig wirken sich dabei Probleme im Identifizieren und Beschreiben von Gefühlen, Mangel an emotionaler

Klarheit, begrenzter Zugang zu Emotionsregulationsstrategien, das Nichtakzeptieren emotionaler Reaktionen sowie Schwierigkeiten im zielgerichteten Verhalten aus (Saxena, Dubey, & Pandey, 2011). Ineffektive Problemorientierung geht mit höherer Angst, vermehrtem Stress und einer Abnahme positiver Affekte einher (Ciarrochi & Scott, 2006). Eine geringe Neigung zur Problemlösung bzw. diese in Angriff zu nehmen, kann weitreichende negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden nehmen und zur Entwicklung maladaptiver Emotionsregulationsstrategien wie Rumination, Unterdrückung und Vermeidungsverhalten beitragen (Aldao et al., 2010; Nolen-Hoeksema, 2008). Letztere sind stärker mit psychischen Störungen verbunden als adaptive Strategien wie Neubewertung, Akzeptanz und Problemlösen; der Einsatz maladaptiver Emotionsregulationsstrategien scheint sogar negativere Auswirkungen zu haben, als keine adaptiven Strategien zu nutzen (Aldao et al., 2010).

Gross und John (2003) untersuchten Zusammenhänge zwischen subjektivem Wohlbefinden und verschiedenen Emotionsregulationsstrategien. Ausgehend von der Annahme, dass Strategien der antezedenzfokussierten Emotionsregulation effektiver seien als jene der reaktionsfokussierten, erfassten sie habituelle Emotionsregulation mit dem *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ; Gross & John, 2003). Personen, die angaben, gewöhnlich die Strategie der kognitiven Neubewertung einzusetzen, berichteten über höheres subjektives Wohlbefinden. Sie waren zufriedener mit ihrem Leben und berichteten über mehr Optimismus und einen höheren Selbstwert. Des Weiteren zeigten sie auch weniger depressive Symptome und gaben zudem an, weniger negative und mehr positive Emotionen zu erleben und auszudrücken. Personen, die eher dazu neigten, mittels Unterdrückung ihre Emotionen zu regulieren, berichteten, weniger zufrieden mit sich selbst und ihren sozialen Beziehungen zu sein. Sie waren pessimistischer in Bezug auf ihre Zukunft und gaben an, weniger positive Emotionen zu erleben. Zudem neigten sie eher zu Depressionen und berichteten, mehr negative Gefühle zu empfinden als Personen, die ihre Emotionen nicht unterdrücken. Haga, Kraft, und Corby (2009) bestätigen diese Ergebnisse und fanden, dass die Selbstreflexionsfähigkeit von zentraler Bedeutung für die Verwendung der Strategie der kognitiven Neubewertung ist. Personen, die angaben, mehr über sich und ihre Situation nachzudenken, neigten auch eher zu kognitiver Neubewertung (Haga et al., 2009). Je besser Personen in der Lage sind, Situationen kognitiv neu zu bewerten, desto öfter nutzen sie diese Strategie und desto höher ist auch ihr Wohlbefinden (McRae, Jacobs, Ray, John, & Gross, 2012). In einer Metaanalyse mit 48 Studien mit nicht-

klinischen Stichproben wurden Zusammenhänge von kognitiver Neubewertung und expressiver Unterdrückung mit psychischer Gesundheit untersucht (Hu et al., 2014). Dabei wurden sowohl positive (Lebenszufriedenheit und positiver Affekt) als auch negative Indikatoren (negativer Affekt, Depression und Angst) psychischer Gesundheit berücksichtigt. Kognitive Neubewertung war positiv mit positiven Indikatoren und negativ mit negativen Indikatoren korreliert. Zusammenhänge zwischen expressiver Unterdrückung und psychischer Gesundheit zeigten ein umgekehrtes Bild (Hu et al., 2014). Bei der Metaanalyse wurden Studien, die *positive Neubewertung* untersuchten, ausgeschlossen. Während sich diese Strategie darauf bezieht, einem Ereignis eine positive Bedeutung zu verleihen, ist dies bei kognitiver Neubewertung nicht notwendig; letztere zielt nur darauf ab, anders über die Situation zu denken. Den Zusammenhang dieser beiden und weiterer kognitiver Strategien mit subjektivem und psychologischem Wohlbefinden untersuchten Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas, und Velotti (2014). Zur Erhebung habitueller Emotionsregulation wurden der ERQ und der *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) eingesetzt. Letzterer erfasst mit 36 Items neun kognitive Strategien. Neben positiver Neubewertung zeigten auch die Strategien *Perspektivenwechsel*, *Neuausrichtung der Planung* und *positive Neuausrichtung* positive Zusammenhänge mit subjektivem und psychologischem Wohlbefinden. *Rumination*, *Selbstvorwürfe*, *Vorwürfe gegenüber anderen* und *Katastrophisieren* waren hingegen negativ mit subjektivem und psychologischem Wohlbefinden assoziiert. Keine Zusammenhänge konnten für die Strategie *Akzeptanz*, die sich auf das Abfinden mit dem Geschehenen bezieht, gefunden werden (Balzarotti et al., 2014). Shiota (2006) ließ Studierende über eine Woche lang Tagebuch darüber führen, was sie während oder nach einem positiven Ereignis taten, um sich besser zu fühlen. Positive Neubewertung und das *Schaffen positiver sensorischer Ereignisse* (wie das Aufsuchen angenehmer Anblicke, Düfte, taktiler Objekte sowie Baden und Körperpflege) waren am stärksten mit subjektivem Wohlbefinden korreliert (Shiota, 2006). Schutte, Manes, und Malouff (2009) untersuchten das gesamte Prozessmodell der Emotionsregulation. Mit jeweils zwei positiven und negativen Items operationalisierten sie die habituelle Verwendung von Situationsauswahl, Situationsmodifikation, Aufmerksamkeitsverteilung, kognitiver Veränderung und körperlicher, verhaltensbezogener und gefühlsbezogener Reaktionsmodulation. Antezedenzfokussierte Emotionsregulation korrelierte signifikant stärker mit subjektivem Wohlbefinden als reaktionsfokussierte Emotionsregulation. Nichtsdestotrotz war auch Reaktionsmodulation positiv mit größerer Lebenszufriedenheit und besserer Stimmung

korreliert (Schutte et al., 2009). Zwischen der Fähigkeit, emotionales Ausdrucksverhalten bewusst zu verändern und subjektivem Wohlbefinden, besteht ein positiver Zusammenhang (Côté, Gyurak, & Levenson, 2010). Personen, die ihre emotionalen Reaktionen auf einen akustischen Schreckreiz am besten verbergen konnten, berichteten höheres subjektives Wohlbefinden. Des Weiteren zeigte sich auch, dass jene Studienteilnehmer, die besser in der Lage waren, ihren emotionalen Ausdruck willentlich zu verstärken, höhere Werte im subjektiven Wohlbefinden aufwiesen (Côté et al., 2010). Während Gross und John (2003) nur die Strategie der expressiven Unterdrückung untersuchten, scheinen andere reaktionsfokussierte Strategien, vor allem verhaltensbezogene wie das Teilen von Emotionen (*social sharing*), positiv mit subjektivem Wohlbefinden zusammenzuhängen (Schutte et al., 2009). Eine weit verbreitete Annahme ist, dass das Teilen von Emotionen sowie damit in Zusammenhang stehender Umstände mit anderen Menschen ein Gefühl der Erleichterung schafft. Choi und Toma (2014) stellten jedoch fest, dass das Teilen negativer Ereignisse mit einer Zunahme negativer Affekte einhergeht. Auch Zech und Rimé (2005) konnten keine emotionale Genesung ihrer Probanden feststellen, die auf das Teilen eines negativen Erlebnisses zurückzuführen wäre. Die Probanden berichteten allerdings, dass sie sich, nachdem sie ihre Emotionen zum Ausdruck gebracht hatten, erleichteter fühlten und sie durch die Interaktion größere Einsicht gewonnen hätten; Personen, die über ihr emotionales Erleben berichteten, fühlten sich verstanden und getröstet (Zech & Rimé, 2005). Rimé (2009) vermutet, dass derartige Effekte auf empathisches Zuhören zurückzuführen sind; durch die Bereitstellung von Hilfe, Unterstützung, Trost und dergleichen werden zwar sozioemotionale Bedürfnisse gestillt, eine dauerhafte emotionale Linderung wird dadurch jedoch nicht gefördert. Das Teilen von Emotionen mit Anderen kann aber auch einen kognitiven Prozess in Gang setzen, der mit der Neuordnung von Zielen und einer Neubewertung des emotionalen Erlebnisses einhergeht und so auch eine langfristige emotionale Linderung bedingt (Rimé, 2009). Nils und Rimé (2012) untersuchten, welchen Einfluss verschiedene Antwortstile des Zuhörers auf die emotionale Genesung der Erzähler haben. Nach Betrachtung von drei Videos, die der Induktion negativer Emotionen dienten, schilderten die Probanden ihr emotionales Erleben einer vertrauten Person. Diese wurde instruiert, entweder empathisch auf den Erzähler einzugehen oder eine positive Betrachtungsweise einzunehmen und den Erzähler zur kognitiven Umstrukturierung seiner emotionalen Reaktionen anzuleiten. Obwohl auch Personen der ersten Bedingung berichteten, sich besser zu fühlen, konnte ausschließlich für jene Personen eine dauerhafte

emotionale Linderung festgestellt werden, bei denen ein kognitiver Prozess angeregt wurde (Nils & Rimé, 2012). Das Teilen positiver Ereignisse mit anderen (*capitalization*) geht mit einer Verstärkung und Zunahme positiver Affekte einher (Choi & Toma, 2014; Lambert et al., 2013; Langston, 1994). Zudem berichten Personen, die diese Strategie anwenden über höhere Lebenszufriedenheit und gesteigertes Wohlbefinden (Gable et al., 2004; Lambert et al., 2013); reagieren Zuhörer auf die Schilderungen der Erzähler begeistert und in aktiver und konstruktiver Form, verstärkt dies die Vorteile dieser Strategie weiter (Gable et al., 2004; Lambert et al., 2013). Begeisterte Reaktionen auf das Teilen positiver Ereignisse von Seiten des Partners in engen Beziehungen sind zudem mit höherer Beziehungsqualität verbunden und verstärken soziale Bindungen (Gable et al., 2004). Des Weiteren fördern begeisterte Reaktionen die Entwicklung von Vertrauen und prosozialer Orientierung; dies gilt nicht nur für Partner in engen Beziehungen, sondern auch für einander unbekannte Personen (Reis et al., 2010).

4.1 Emotionsregulationsstrategien zur Steigerung des Wohlbefindens

Die Fähigkeit, positive Emotionen aufrechtzuerhalten und zu steigern, ist von besonderer Bedeutung für das Wohlbefinden (Tugade & Fredrickson, 2007). Die *broaden-and-build theory of positive emotions* (Fredrickson, 2004) besagt, dass das Erleben positiver Emotionen wie Freude, Interesse, Zufriedenheit und Liebe das Denk- und Handlungsrepertoire erweitert (*broaden*) und auf längere Sicht ermöglicht, persönliche Ressourcen aufzubauen (*build*), die in der Zukunft zur erfolgreichen Problembewältigung herangezogen werden können. Zur Untersuchung der Regulation positiver Emotionen verwendeten Quoidbach, Berry, Hansenne, und Mikolajczak (2010) den *Emotion Regulation Profile-Revised* (ERP-R; Nelis, Quoidbach, Hansenne, & Mikolajczak, 2011). Der Fragebogen basiert auf Vignetten und dient zur Erfassung von Emotionsregulationsstrategien sowohl negativer als auch positiver Emotionen. Er umfasst 15 Szenarien, die unterschiedliche Arten emotionsauslösender Situationen beschreiben. Jedes Szenario ist durch eine andere spezifische Emotion gekennzeichnet und stellt acht mögliche Reaktionen (vier adaptive und vier maladaptive) zur Auswahl, von denen die befragte Person jene Strategie(n) wählen soll, die sie am wahrscheinlichsten anwenden würde (Nelis et al., 2011). Die Ergebnisse von Quoidbach et al. (2010) zeigen, dass das Fokussieren der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment und das Verweilen in positiver Rumination das Erleben positiver Affekte fördert. Das positive Erlebnis mit anderen zu teilen, hat positive Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit. Sich abzulenken hingegen

mindert das Erleben positiver Affekte; Fokussierung auf negative Details des Erlebnisses und negative Rumination reduzieren die Lebenszufriedenheit. Viele verschiedene Strategien (*regulatory diversity*) anstatt wenige bestimmte Strategien zu nutzen, hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden (Quoidbach et al., 2010).

Die Verbesserung der Fähigkeit, Emotionen zu regulieren sowie der emotionalen Kompetenz im Allgemeinen, gehen mit einer Steigerung des Wohlbefindens einher (Nelis, Kotsou et al., 2011). Mittlerweile existieren eine Vielzahl von Interventionen, die Glück und Wohlbefinden verbessern sollen (Bolier et al., 2013; Sin & Lyubomirsky, 2009; Quoidbach et al., 2015). Die *loving-kindness*-Meditation, eine Technik zur Steigerung von Gefühlen der Wärme und Fürsorge für sich selbst und andere, steigert positive Emotionen als auch die Lebenszufriedenheit und verringert depressive Symptome (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). Weytens, Luminet, Verhofstadt, und Mikolajczak (2014) entwickelten auf Basis des Prozessmodells der Regulation positiver Emotionen (Quoidbach et al., 2015) eine integrative Intervention, die verschiedene Übungen zur Aufrechterhaltung und Steigerung positiver Emotionen vereint. Das „Programm zur Regulation positiver Emotionen“ (*PER program*) wurde sechs Wochen lang an Studierenden getestet und die Ergebnisse mit jenen einer *loving-kindness*-Meditation und einer Kontrollgruppe verglichen. Auf Seiten der Probanden, die das *PER program* beendeten, zeigten sich im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikante Verbesserungen des subjektiven Wohlbefindens und der Lebenszufriedenheit, sowie ein signifikanter Rückgang depressiver und physiologischer Symptome. Zudem stiegen vorzeitig weniger Personen aus dem *PER program* (11%) aus als aus dem *loving-kindness-meditation* Training (43%); dies könnte ein Hinweis dafür sein, dass das *PER program* für eine Vielzahl an Personen eine geeignete Intervention darstellt (Weytens et al., 2014).

Hedonistische Aktivitäten umfassen das Streben nach Vergnügen und Freude und beinhalten eine emotionsregulierende Funktion (Henderson, Knight, & Richards, 2013; Huta & Ryan, 2010). Hedonistisches Verhalten geht mit höherer Lebensfreude, höherer Lebenszufriedenheit und positiven Affekten einher und reduziert negative Affekte, Depressionen und Stress (Henderson et al., 2013). Hedonistisch motivierte Tätigkeiten verbessern den aktuellen Gefühlszustand und begünstigen nach negativen Erlebnissen die Wiederherstellung eines normalen Gefühlszustands. Zudem befreien sie Personen von Sorgen und Ängsten. Dabei handelt es sich allerdings um kurzzeitige Effekte; bei einer Follow-up-Untersuchung nach drei Monaten sind diese kaum mehr sichtbar (Huta & Ryan,

2010). Entsprechend dem Modell der hedonistischen Tretmühle (Brickman & Campbell, 1971) passen sich Personen relativ schnell neuen Gegebenheiten an; dies geht mit konstantem Wohlbefinden einher. Mochon, Norton, und Ariely (2008) nahmen an, dass im Gegensatz zu großen Lebensereignissen nebensächlich wirkende Ereignisse mit geringen, aber stetigen Zuwächsen des Wohlbefindens einhergehen. Das Forscherteam fragte Angehörige verschiedener Religionen vor und nach Besuch eines Gottesdienstes wie sie sich gerade fühlten und wie zufrieden sie im Allgemeinen mit ihrem Leben seien. Zudem sollten die Befragten angeben, wie oft sie im vergangenen Monat an einem Gottesdienst teilgenommen hatten. Die Teilnahme an einem Gottesdienst scheint zu einem Anstieg des Wohlbefindens zu führen; Personen berichteten nach dem Gottesdienst signifikant höheres Wohlbefinden als zuvor. Des Weiteren zeigte sich ein positiver Zusammenhang zwischen der Häufigkeit monatlicher Gottesdienstbesuche und dem Wohlbefinden der Personen. Um die Ergebnisse verallgemeinern zu können und nicht nur auf Religiosität zurückzuführen, wurden auch Personen vor und nach einem Besuch im Fitnessstudio sowie einer Yogaeinheit befragt. Wie in der ersten Studie berichteten Personen beim zweiten Befragungszeitpunkt über signifikant höheres Wohlbefinden. Auch die Häufigkeit der Fitnessstudio- bzw. Yogakursbesuche korrelierte positiv mit dem Wohlbefinden der Personen (Mochon et al., 2008). Mit welchen Tätigkeiten und Strategien Personen ihr Glück und Wohlbefinden steigern, analysierten Tkach und Lyubomirsky (2006) in einer explorativen Untersuchung an einer Studierendenstichprobe. Insgesamt wurden 66 verschiedene Strategien gesammelt, die zu acht Faktoren zusammengefasst wurden: soziale Zugehörigkeit, Feiern und Ausgehen, mentale Kontrolle, Zielverfolgung, passive Freizeitnutzung, aktive Freizeitnutzung, Religion und unmittelbare Bemühungen, sich in fröhliche Stimmung zu begeben (Tkach & Lyubomirsky, 2006). Henricksen und Stephens (2010) befragten in halbstrukturierten Interviews 56 bis 76 Jahre alte Personen, was sie tun, um sich glücklich zu fühlen bzw. ihr Glücksgefühl aufrechtzuerhalten. Vier unterscheidbare Kategorien von Aktivitäten konnten dabei identifiziert werden: Fokus auf andere bezieht sich auf Aktivitäten, bei denen das Zusammensein mit anderen im Mittelpunkt steht. Persönliche Erholung und Interessen beinhalten das Nachgehen verschiedener Hobbys. Gedanken und Einstellungen beziehen sich auf gedankenzentrierte Aktivitäten, wie das Reflektieren über und das Dankbarsein für vergangene und gegenwärtige Situationen, Umstände und Erlebnisse. Leistungsbezogene Aktivitäten beinhalteten persönliche Ansprüche, Arbeit, Besitz, aber auch kleinere kurzzeitige Ziele wie das Beste aus einem Tag zu machen (Henricksen & Stephens, 2010).

Bisherige Forschung hat sich vor allem auf die Untersuchung einer begrenzten Anzahl von Emotionsregulationsstrategien eingeschränkt. Oft wurden nur einzelne Strategien oder Kategorien von Strategien isoliert voneinander betrachtet. In dieser Arbeit soll untersucht werden, welchen Einfluss verschiedene Strategien zusammen auf das subjektive Wohlbefinden nehmen.

4.2 Zur Bedeutung des Kontexts im Rahmen der Emotionsregulation

Obwohl Strategien allgemein als adaptiv oder maladaptiv gelten, sollte die Anwendung einer bestimmten Strategie immer im jeweiligen Kontext betrachtet werden. So sind Strategien unter bestimmten Umständen mehr oder weniger effektiv (Webb et al., 2012). Emotionsregulation ist beispielsweise abhängig von der Dauer der Regulationsbemühungen (Augustine & Hemenover, 2009), der Richtung und Häufigkeit der Anwendung einer Strategie (Webb et al., 2012), der Valenz der zu regulierenden Emotion (Augustine & Hemenover, 2009), der Emotion selbst (Augustine & Hemenover, 2009; Webb et al., 2012) und der jeweiligen Kultur (Hu et al., 2014). In bestimmten Kontexten zeigen bisher als adaptiv oder maladaptiv angenommene Strategien sogar gegensätzliche Wirkungen. Webb et al. (2012) untersuchten in einer Metaanalyse die Effektivität von Emotionsregulationsstrategien anhand von 306 experimentellen Vergleichen. Zwischen den unterschiedlichen Typen von Strategien zeigten sich nur geringe Unterschiede. Trotz der verbreiteten Annahme, dass expressive Unterdrückung eine maladaptive Strategie darstellt, konnten Webb et al. (2012) für die Unterdrückung des Ausdrucks einer Emotion Effektivität nachweisen. Die Unterdrückung von Gedanken bezüglich des emotionsauslösenden Ereignisses sowie die Unterdrückung des emotionalen Erlebens waren hingegen nicht effektiv. Ähnliches zeigte sich für die vermeintlich adaptive Strategie Neubewertung; die Neubewertung der emotionalen Reaktion war weniger effektiv als die Neubewertung des emotionalen Auslösers oder als Perspektivenwechsel. Sheppes (2014) weist darauf hin, dass in der bisherigen Forschung meist die Versuchsleiter bestimmten, welche Emotionsregulationsstrategie zum Einsatz kam; wichtige Faktoren, die mit der Wahl einer bestimmten Strategie zusammenhängen, blieben dadurch bisher größtenteils unerforscht.

Emotionsregulation findet zu einem großen Teil im sozialen Kontext statt; Gross et al. (2006) fanden heraus, dass 98% der berichteten Emotionsregulationsbemühungen junger Personen in Anwesenheit einer weiteren Person passierten. Am häufigsten handelte es sich dabei um nahestehende Personen, wie Freunde (19%), Partner (14%), Mitbewohner (11%)

und Familienmitglieder (10%). Auslöser der Emotionen sind jedoch nicht immer zwischenmenschlicher Natur; in einer ESM-Studie waren nur 16% der positiven und 35% der negativen Emotionen unmittelbar durch interpersonelle Ursachen bedingt; der Rest der Ursachen betraf vor allem leistungsbezogene Bereiche wie Arbeit und Ausbildung (Heij & Cheavens, 2014). Verschiedene Auslöser gehen mit einer Vielfalt spezifischer Emotionen einher; in der Interviewstudie von Gross et al. (2006) schilderten die Befragten die Regulation 24 unterschiedlicher Emotionen – am häufigsten Ärger (23%), Traurigkeit (22%) und Angst (10%). Die Mehrheit (81%) der berichteten Regulationsbemühungen betraf negative Emotionen, 9% zielten auf positive und 10% auf Emotionen ab, deren Valenz nicht klar zuordenbar war. Nezlek und Kuppens (2008) untersuchten Zusammenhänge positiver und negativer Emotionen mit den Strategien kognitive Neubewertung und expressive Unterdrückung. Wie sich zeigte, wurden positive Emotionen am seltensten mit der Strategie Unterdrückung reguliert. Im Allgemeinen gaben Personen an, öfter Neubewertung zur Regulierung ihrer Emotionen zu verwenden als diese zu unterdrücken. Des Weiteren zeigte sich, dass die Neubewertung positiver Emotionen mit einer Steigerung dieser zusammenhing. Die Unterdrückung des Ausdrucks positiver Emotionen hing mit verringertem positiven Emotionserleben und gesteigertem negativen Emotionserleben zusammen (Nezlek & Kuppens, 2008). Auch Brans et al. (2013) untersuchten in zwei Studien Zusammenhänge positiver und negativer Gefühle mit unterschiedlichen Emotionsregulationsstrategien. Während positive Emotionen die Verwendung bestimmter Strategien weniger stark voraussagen scheinen, gingen negative Emotionen (in Studie 1) mit einem signifikanten Anstieg der Verwendung der Strategien Rumination, Ablenkung, Neubewertung und Unterdrückung und (in Studie 2) auch mit Reflektieren und dem Teilen von Gefühlen einher (Brans et al., 2013). Nicht nur die Valenz der jeweiligen Emotion, sondern auch die spezifische Emotion selbst deutet auf den beträchtlichen Einfluss des Kontexts bei der Wahl der Emotionsregulationsstrategien hin. Rivers, Brackett, Katulak, und Salovey (2007) ließen 190 Probanden kürzlich zurückliegende Situationen schildern, während derer sie Ärger oder Traurigkeit erlebten und diese Emotionen zu regulieren versuchten. Bemühungen, die beiden Emotionen zu regulieren, unterschieden sich sowohl hinsichtlich ihrer Anwendung als auch hinsichtlich ihrer Effektivität. Die effektive Regulation von Ärger stand in Zusammenhang mit konstruktiver Konfliktlösung; die effektive Regulation von Traurigkeit war hingegen mit positiven Sozialbeziehungen assoziiert (Rivers et al., 2007).

Ereignisse, die intensive negative Emotionen hervorrufen, gehen mit aufwändigeren Regulationsbemühungen einher (Feldman Barrett, Gross, Conner Christensen, & Benvenuto, 2001). Mit der Regulation von Emotionen unterschiedlicher Intensität beschäftigt sich vor allem die Forschungsgruppe um Gal Sheppes. Sheppes, Scheibe, Suri, und Gross (2011) vermuteten, dass Personen in Situationen mit geringer emotionaler Intensität eher dazu neigen, die Situation neu zu bewerten. In emotional intensiven Situationen hingegen sollten Personen eher dazu tendieren, sich von der Situation abzulenken und damit eine Verarbeitung der emotionalen Information vermeiden. Um diese Annahmen zu überprüfen, wurden drei Experimente durchgeführt, welche hinsichtlich des emotionalen Kontexts variierten; in zwei Experimenten betrachteten die Probanden Bilder, die negative Emotionen unterschiedlicher Intensität hervorrufen sollten, im dritten Experiment wurden den Probanden unterschiedlich starke, elektrische Schocks angedroht. Die Ergebnisse aller drei Experimente bestätigen die Hypothese der Forscher. Sheppes et al. (2014) gingen davon aus, dass auch emotionale, kognitive und motivationale Kontextfaktoren die Wahl der Strategie beeinflussen. Anhand von sechs Experimenten konnte festgestellt werden, dass Geld als Verstärker die Wahl der Strategie beeinflusst (Experiment 1), dass Personen emotionale Situationen eher neu bewerten, wenn diese kognitiv einfacher zu verarbeiten sind (Experiment 2) und wenn ein längerfristiges Ziel verfolgt wird (Experiment 3). Bewusste Regulationsbemühungen ermöglichen es zudem, Reaktionen auf angenehme emotionale Reize zu reduzieren; auch bei positiven Emotionen neigen Personen eher dazu, sich von intensiven Reizen abzulenken, während sie weniger intensive Reize eher neu bewerten (Experiment 4, Sheppes et al., 2014). Die Annahme, dass Personen sich von intensiven Reizen eher ablenken, weil diese Strategie mit geringerem kognitiven Aufwand verbunden ist, konnten Sheppes et al. (2014) im fünften Experiment widerlegen; die Probanden wählten bei Betrachtung negativer Bilder vermehrt die schwierigere Rechenaufgabe, um sich abzulenken. Die Wahl der Strategie scheint also in erster Linie davon abhängig zu sein, ob sich Personen mit den emotionalen Stimuli im Sinne einer emotionalen Verarbeitung beschäftigen wollen oder nicht. Darauf deuten auch die Ergebnisse des letzten Experiments hin, in dem Personen es bevorzugten, intensive negative Bilder als Fälschungen abzutun, um so eine tiefere Verarbeitung der Stimuli zu vermeiden (Sheppes et al., 2014).

Abhängig vom jeweiligen Ereignis und der eingesetzten Regulationsstrategie reagieren Personen auf unterschiedliche Weise auf Ereignisse aller Art. Aldao und Nolen-Hoeksema

(2012) ließen 111 Personen acht Situationen beschreiben, während derer sie ihre Emotionen regulierten. Ziel war es, Effekte des Kontexts zu untersuchen. Vermeintlich adaptive Strategien wurden mit einer größeren Variabilität eingesetzt als vermeintlich maladaptive Strategien. Die Variabilität, mit der vermeintlich adaptive Emotionsregulationsstrategien (Akzeptanz, Problem lösen) in verschiedenen Situationen implementiert wurden, stand mit weniger Symptomen psychischer Störungen in Zusammenhang. Derartige Zusammenhänge konnten für vermeintlich maladaptive Strategien (Unterdrückung, Rumination) nicht beobachtet werden. Aldao und Nolen-Hoeksema (2012) schließen aus diesen Ergebnissen, dass der Einsatz von Strategien im Einklang mit situativen Herausforderungen mit einer besseren psychischen Gesundheit verbunden ist. Troy, Shallcross, und Mauss (2013) untersuchten den Einfluss des Kontexts auf die Adaptivität von Emotionsregulationsstrategien. Die Stichprobe bestand aus Personen, die kürzlich belastende Lebensereignisse erlebt hatten. Personen, deren Erlebnisse nicht kontrollierbar waren, und die über eine gut ausgeprägte Fähigkeit verfügten, Ereignisse neu zu bewerten, berichteten über geringere Depressionsraten. Im Gegensatz dazu waren kontrollierbare belastende Erlebnisse in Kombination mit hoher Neubewertungsfähigkeit mit hohen Depressionsraten assoziiert. Troy et al. (2013) interpretieren die Ergebnisse dahingehend, dass Emotionsregulationsstrategien nicht per se adaptiv oder maladaptiv sind; die Adaptivität verschiedener Strategien scheint vielmehr vom jeweiligen Kontext abzuhängen. Unkontrollierbare Ereignisse ermöglichen keine Veränderung der Situation; dadurch scheint es am effektivsten zu sein, die Situation neu zu bewerten. Ist die Situation jedoch kontrollierbar, scheint es am adaptivsten zu sein, die Situation zu verändern (Troy et al., 2013). Strategien dem jeweiligen Kontext entsprechend einzusetzen, ist von besonderer Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden; die Major Depression beispielsweise ist mit stereotypen und inflexiblen Reaktionen auf eine Vielzahl emotionaler Reize assoziiert (Rottenberg, Kasch, Gross, & Gotlib, 2002).

4.2.1 Adaptiver und flexibler Einsatz von Emotionsregulationsstrategien

Die Fähigkeit, seine Reaktionen der Situation entsprechend anzupassen, ist für Kashdan und Rottenberg (2010) von größerer Bedeutung für die Gesundheit als der Einsatz einer spezifischen Strategie. Zudem stellt die Fähigkeit, auf wechselnde emotionale Umstände kontextabhängig bzw. flexibel zu reagieren (emotionale Flexibilität), eine charakteristische Komponente psychischer Widerstandsfähigkeit (Resilienz) dar (Waugh, Thompson, & Gotlib, 2011).

Für Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, und Coifman (2004) stellt die Fähigkeit, Emotionen den Anforderungen der Situation entsprechend flexibel auszudrücken oder zu unterdrücken, eine wesentliche Komponente psychischer Gesundheit dar. Die Forscher vermuteten, dass die erfolgreiche Regulierung von Emotionen weniger von einer bestimmten Strategie abhängig sei als vielmehr von der expressiven Flexibilität (EF) – der Fähigkeit, den emotionalen Ausdruck situationsgerecht zu verstärken oder zu unterdrücken. In der Annahme, dass diese Fähigkeit auch mit der Anpassung an wechselnde Umweltbedingungen in Zusammenhang stehe, untersuchten die Forscher junge Erwachsene, die kurz vor 9/11 ihr Studium begannen. Die Fähigkeit, den emotionalen Ausdruck flexibel zu ändern, wurde als Prädiktor für die Anpassungsfähigkeit über die ersten beiden Jahre am College untersucht. Mit dem Ziel, einer anderen Person die Benennung ihrer Gefühle zu erleichtern oder zu erschweren, sollten die Studierenden ihre Reaktionen auf emotionale Bilder verstärken, unterdrücken oder sich ganz normal verhalten. Eine Regressionsanalyse, in der kognitive Ressourcen, Motivation und anfänglicher Distress konstant gehalten wurden, ergab, dass Studierende, deren expressive Flexibilität besser ausgeprägt war, am Ende des zweiten Collegejahres geringeren Distress aufwiesen. In einer weiterführenden Untersuchung durch Westphal, Seivert, und Bonanno (2010) mit denselben Probanden konnte eine zeitliche Stabilität der Fähigkeit, den emotionalen Ausdruck flexibel zu variieren, nachgewiesen werden. Zudem wurde die bessere Anpassungsfähigkeit von Personen mit hoher expressiver Flexibilität auch anhand objektiver Daten belegt. Durch die Sammlung belastender Lebensereignisse mithilfe eines einjährigen Tagebuchs konnte der positive Zusammenhang von Anpassungsfähigkeit an belastende Umweltbedingungen und expressiver Flexibilität aufgezeigt werden (Westphal et al., 2010). Gupta und Bonanno (2011) verglichen eine Stichprobe Hinterbliebener, die ihren Partner eineinhalb bis drei Jahre zuvor verloren hatten mit einer vergleichbaren Gruppe verheirateter Personen. In etwa die Hälfte der Hinterbliebenen litt an komplizierter Trauer (*complicated grief*), die anderen Personen hatten keine Symptome. Personen, die an komplizierter Trauer litten, wiesen auch Defizite in expressiver Flexibilität auf. Diese Gruppe war im Vergleich zu den anderen Personen auch weniger dazu in der Lage, ihren emotionalen Ausdruck zu verstärken oder zu unterdrücken.

Den Ansatz, Strategien entweder als nützlich und adaptiv oder als maladaptiv und mit negativen Folgen in Zusammenhang stehend zu klassifizieren, nennen Bonanno und Burton (2013) den „fallacy of uniform efficacy“ (S. 592). Anstatt der starren Einteilung

verschiedener Strategien in adaptiv und maladaptiv schlagen sie ein breiteres Konstrukt, die regulatorische Flexibilität (*regulatory flexibility*), vor, die adaptive Emotionsregulation als den flexiblen Einsatz verschiedener Strategien versteht. Als fortlaufende und facettenreiche Reaktion auf variable Stressoren setzt sich diese aus drei aufeinanderfolgenden Komponenten zusammen: Die *Sensitivität des Kontexts* beschreibt die Fähigkeit, auftretende Anforderungen und Möglichkeiten einer Situation wahrzunehmen und als Reaktion darauf eine angemessene Strategie zu bestimmen (und anzuwenden). Eine weitere Komponente ist die Fähigkeit, eine große Bandbreite an Strategien nutzen zu können, die eine Anpassung an unterschiedliche kontextuelle Anforderungen ermöglichen (*Repertoire*). Die Wirksamkeit einer Strategie zu überwachen und auf mögliche Abweichungen entsprechend zu reagieren (*Feedback*), beschreiben Bonanno und Burton (2013) als dritte und letzte Komponente regulatorischer Flexibilität. Da sich die vorliegende Arbeit u.a. mit der Vielfalt möglicher Regulationsstrategien beschäftigt, soll auf die Repertoire-Komponente noch näher eingegangen werden. Bonanno und Burton (2013) fassen drei verschiedene Herangehensweisen zur Einschätzung des Strategierepertoires einer Person zusammen. Eine Möglichkeit besteht darin, die gesamte Anzahl an Strategien zu erfassen, von deren Anwendung Personen berichten. Ein größeres Repertoire an Strategien bringt den Vorteil, im Falle der anfänglichen Wahl einer ineffektiven Strategie zwischen einer größeren Anzahl möglicher effektiver Strategien zu wechseln. Die zeitliche Variabilität (*temporal variability*) von Regulationsstrategien über die Zeit und die Situation hinweg stellt eine weitere Methode zur Erfassung des Repertoires dar. Die dritte Herangehensweise bezieht sich auf das Ausmaß, mit dem eine Person unterschiedliche Typen von Regulationsstrategien verwendet (kategoriale Variabilität). Bonanno und Burton (2013) weisen darauf hin, dass künftige Forschung Zusammenhänge dieser drei Herangehensweisen genauer untersuchen und Strategien miteinbeziehen sollte, die bisher nicht oder nur wenig beachtet wurden. Aldao und Dixon-Gordon (2014) merken an, dass sich Forscher bisher vor allem auf Strategien fokussierten, die innerhalb der Person stattfinden (z.B. Neubewertung) und öffentlichen Emotionsregulationsstrategien (z.B. Alkoholkonsum, Unterstützung suchen) nur wenig Beachtung schenkten. Um diesem eingeschränkten Verständnis eines komplexen Repertoires an Strategien entgegen zu wirken, befragten Aldao und Dixon-Gordon (2014) Studierende zu ihrer gewöhnlichen Verwendung von 15 Strategien und zu Symptomen verschiedener psychischer Störungen. Öffentliche Strategien waren mit verschiedenen Symptomen assoziiert und sagten Psychopathologien phasenweise eher voraus als andere, mittlerweile gut untersuchte

Strategien. Dixon-Gordon, Aldao, und De Los Reyes (2014) untersuchten, wie die unterschiedliche Verfügbarkeit einzelner regulatorischer Strategien mit psychischen Störungen zusammenhing. Die Probanden berichteten, inwieweit sie sieben Strategien zur Regulierung ihrer Emotionen in belastenden Situationen heranzogen. Mithilfe einer Latenten Klassenanalyse wurden fünf Emotionsregulationsklassen identifiziert: (1) schwache Regulierer verwenden alle zur Auswahl stehenden Strategien, tun dies aber nur in geringem Ausmaß, (2) starke Regulierer nutzen alle Strategien in hohem Ausmaß, (3) adaptive Regulierer wenden vor allem vermeintlich adaptive Strategien an, (4) die Gruppe der Ruminierer (*worrier/ ruminators*) umfasst jene Personen, die dazu neigen, sich Sorgen zu machen und zu ruminieren. Die letzte Klasse bezeichneten Dixon-Gordon et al. (2014) als Vermeider. Sie beinhaltet Personen, die in hohem Maße dazu neigen, ihre Gefühle nicht nach Außen zu tragen; sie verbergen und unterdrücken ihre Gefühle und versuchen, sich abzulenken. Wie der Einsatz von Strategien in unterschiedlichen Kontexten mit psychischen Symptomen zusammenhängt, scheint eine komplexere Frage zu sein. In leistungsbezogenen Kontexten berichten schwache und adaptive Regulierer über weniger Symptome; in sozialen Kontexten ergeben die Ergebnisse jedoch kein eindeutiges Bild. Dixon-Gordon et al. (2014) führen dies auf eine größere Heterogenität sozialer Belastungen zurück. Wie sich weiter zeigte, berichteten vor allem starke Regulierer und Ruminierer verstärkt Symptome psychischer Störungen. Für Dixon-Gordon et al. (2014) stellen vor allem die Regulierungsbemühungen der ersten Gruppe einen Hinweis für eine inflexible, willkürliche Emotionsregulation dar; diese Personen scheinen trotz des intensiven Einsatzes vieler Strategien ihre Emotionen ohne Erfolg zu regulieren. Schwache Regulierer hingegen berichteten weniger psychische Symptome; sie könnten eine Vielzahl an Strategien situationsgerechter einsetzen.

5 Zielsetzung der Arbeit

Bisherige Forschung im Bereich der Emotionsregulation ist – wie bereits in Kapitel 3.2 ausführlicher dargestellt – vor allem durch ein restriktives Untersuchungsdesign gekennzeichnet. Meist werden Experimente oder Fragebogenstudien durchgeführt. Ziel ersterer ist es, eine oder zwei Strategien auf bestimmte Aspekte hin genauer zu untersuchen. Fragebögen werden meist eingesetzt, um die habituelle Anwendung verschiedener Strategien, Kategorien von Strategien (z.B. adaptiv vs. maladaptiv) oder Zusammenhänge zu weiteren Variablen (z.B. gesundheitsbezogene Faktoren) zu untersuchen. Die

Bedeutung des Kontexts im Rahmen der Emotionsregulation bleibt hier größtenteils völlig vernachlässigt. Innovativere Herangehensweisen wie die ESM ermöglichen, die Dynamik des Alltagslebens abzubilden und so den flexiblen Einsatz verschiedener Emotionsregulationsstrategien zu untersuchen. Die Einschränkung liegt hier wiederum darin, auf welche und wie viele Strategien sich die Forscher im Vorhinein festgelegt haben.

In der vorliegenden Arbeit soll der Frage nachgegangen werden, ob mit qualitativen Erhebungsmethoden wie Interviews zum subjektiven Wohlbefinden ein differenzierteres Bild über den Umgang mit Gefühlen und der Anwendung verschiedener Emotionsregulationsstrategien gewonnen werden kann. Des Weiteren sollen aufgrund der affektiven Komponenten subjektiven Wohlbefindens und der starken Konfundierung der Lebenszufriedenheit durch affektive Einflüsse Zusammenhänge zwischen Emotionsregulationsstrategien und subjektivem Wohlbefinden untersucht werden.

5.1 Fragestellungen

Fragestellung 1: Inwiefern und wie werden der Umgang mit Gefühlen und die Anwendung verschiedener Emotionsregulationsstrategien in qualitativen Interviews geschildert?

- Welche Emotionsregulationsstrategien werden berichtet?
- Die Regulierung welcher Gefühle wird berichtet?
- Lassen sich Unterschiede zwischen spontanen und intendierten Schilderungen im Umgang mit Gefühlen feststellen?
- In welchem Ausmaß werden die geschilderten Strategien effektiv und adaptiv eingesetzt?

Fragestellung 2: Welche Bedeutung spielt der Kontext im Rahmen der Emotionsregulation?

- Welche Auslöser triggern die Anwendung von Emotionsregulationsstrategien?
- Lassen sich Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Kontexten und der Anwendung bestimmter Emotionsregulationsstrategien feststellen?
- Lassen sich Unterschiede in der Regulierung positiver und negativer Affekte beobachten?
- Lassen sich Unterschiede in der Regulierung spezifischer Emotionen beobachten?

Fragestellung 3: Welche Zusammenhänge lassen sich zwischen Emotionsregulation und subjektivem Wohlbefinden feststellen?

- Welche Zusammenhänge lassen sich zwischen subjektivem Wohlbefinden und dem Repertoire an Emotionsregulationsstrategien beobachten?
- Welche Zusammenhänge lassen sich zwischen subjektivem Wohlbefinden und dem adaptiven Einsatz von Emotionsregulationsstrategien feststellen?

Empirischer Teil

6 Vorstellung der Gesamtstudie

Die vorliegende Arbeit entstand im Rahmen eines umfangreichen Projekts, das von Ponocny, Weismayer, Dressler, und Stross (2015) an der MODUL Universität Wien durchgeführt und vom Jubiläumsfond der Österreichischen Nationalbank finanziell gefördert wurde. Ausgangspunkt des Projekts war, dass das Wohlbefinden einer Bevölkerung regelmäßig evaluiert werden sollte, dessen Erfassung jedoch mit den wenigen existierenden Instrumenten als nicht ausreichend erschien. Ponocny et al. (2015) zufolge eignen sich quantitative Methoden aufgrund ihres geschlossenen, unflexiblen Formats alleine nicht, um Wohlbefinden umfassend zu erheben; indem Befragte in Kästchen auf Skalen gedrängt werden, die der Definition von Wissenschaftlern und nicht jener der Personen entsprechen, würden die wirklich relevanten Informationen verloren gehen. Ziel der Untersuchung war es anhand eines mixed-methods-Zugangs mithilfe von Fragebögen, Interviews, Tagebüchern und Gruppendiskussionen an zehn verschiedenen Standorten in Österreich ein differenzierteres Bild davon zu erlangen, wie wohl sich Personen unserer Gesellschaft tatsächlich fühlen und welche Faktoren dafür ausschlaggebend sind. Diese Erkenntnisse sollten in die Entwicklung von Erhebungsmethoden münden, die es ermöglichen, Wohlbefinden besser messen zu können.

Die Datenerhebung fand zwischen April und August 2012 statt. Bei den Befragungen handelt es sich um halboffene Interviews. Mit einem narrativen Erzählanstoß wurden die Personen gebeten, über ihr bisheriges Leben zu erzählen und dabei sowohl auf gute als auch schlechte Zeiten einzugehen. Zusätzlich wurde mithilfe eines Interviewleitfadens (siehe Anhang) auch auf Belastungen, Kraftquellen, Ziele und Sinn im Leben, Erwartungen an die Zukunft usw. eingegangen. Mit dem Ziel, in der Forschung gängige Wohlbefindensitems zu validieren, wurden im Anschluss an die Interviews folgende Fragen vorgegeben:

- Wie zufrieden sind Sie – alles in allem – mit ihrem gegenwärtigen Leben? („0 = *äußerst unzufrieden*“ bis „10 = *äußerst zufrieden*“)
- Alles in allem betrachtet, was würden Sie sagen, wie glücklich sind Sie? („0 = *äußerst unglücklich*“ bis „10 = *äußerst glücklich*“)

Die Interviews dauerten durchschnittlich zwischen 45 Minuten und einer Stunde. Als Aufwandsentschädigung erhielten die Befragten 50 Euro. Für das Führen eines einwöchigen Tagebuchs erhielten die Probanden weitere 20 Euro; in 30-minütigen Abschnitten sollte über Tätigkeiten, die Örtlichkeit, anwesende Personen und die Stimmung berichtet werden. Insgesamt wurden 212 Tagebücher bearbeitet, 500 Interviews geführt und 1432 Fragebögen ausgefüllt. Von 75 Personen liegen Daten aller drei Verfahren vor.

7 Methodisches Vorgehen

7.1 Auswahl und Beschreibung der Stichprobe

Aus den insgesamt 500 Interviews, die im Rahmen des Projekts von Ponocny et al. (2015) geführt wurden, wurde eine Zufallsstichprobe von 52 Interviews gezogen, die nach dem Merkmal Geschlecht geschichtet ist; die Auswahl sollte hinsichtlich des Geschlechts repräsentativ für Österreich sein. Demnach befinden sich 26 Frauen und 26 Männer in der Stichprobe. 51 Befragte gaben an, die österreichische Staatsbürgerschaft zu besitzen, eine Person mit griechischer Staatsbürgerschaft zählte ebenfalls zu den Untersuchten.

7.1.1 Verteilung auf städtische und ländliche Gebiete

28 Personen (53.8%) der Stichprobe leben in ländlichen Gebieten, 24 Personen (46.2%) gaben an, in städtischen Gebieten zu leben. Die Verteilung des Geschlechts der Untersuchten auf städtische und ländliche Gebiete ist in Abbildung 5 veranschaulicht.

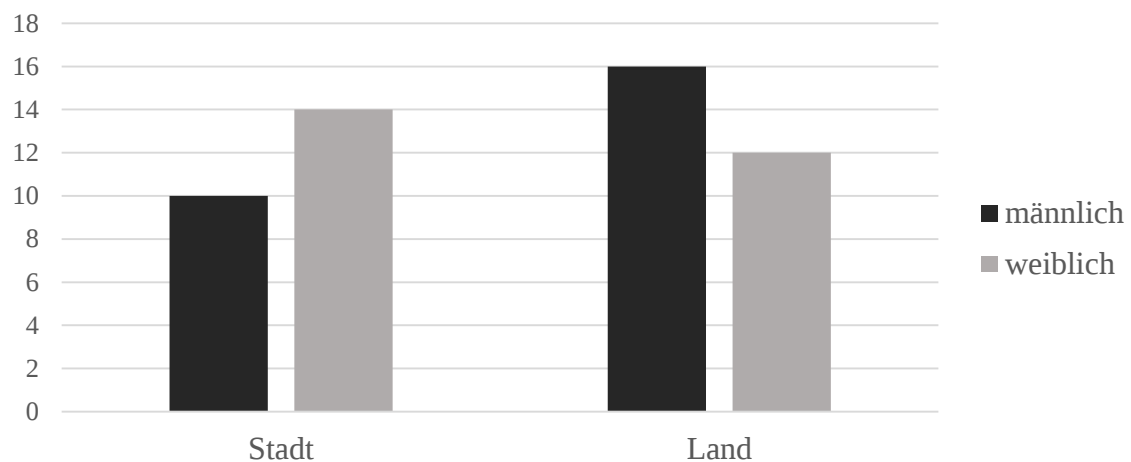


Abbildung 5: Verteilung des Geschlechts auf städtische und ländliche Gebiete

7.1.2 Verteilung des Alters in der Stichprobe

Die jüngste Person war zum Erhebungszeitpunkt 16, die älteste 84 Jahre alt. Der Mittelwert liegt bei 46.44 Jahren mit einer Standardabweichung von 17.54. Der Median beträgt 46.5 Jahre ($M = 46.44$, $Mdn = 46.50$, $SD = 17.54$). Das Alter ist in beiden Geschlechtergruppen annähernd normalverteilt. In Tabelle 3 ist die Verteilung des Alters auf sechs Altersgruppen getrennt nach Geschlecht veranschaulicht.

Tabelle 3: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zum Alter innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe

Alter	Frauen (N = 26)		Männer (N = 26)		Gesamt (N = 52)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
unter 30	4	15.4	5	19.2	9	17.3
30 bis 39	6	23.1	4	15.4	10	19.2
40 bis 49	6	23.1	6	23.1	12	23.1
50 bis 59	4	15.4	6	23.1	10	19.2
60 bis 69	3	11.5	2	7.7	5	9.6
über 69	3	11.5	3	11.5	6	11.5

Abbildung 5 zeigt die Verteilung des Alters in der vorliegenden Gesamtstichprobe.

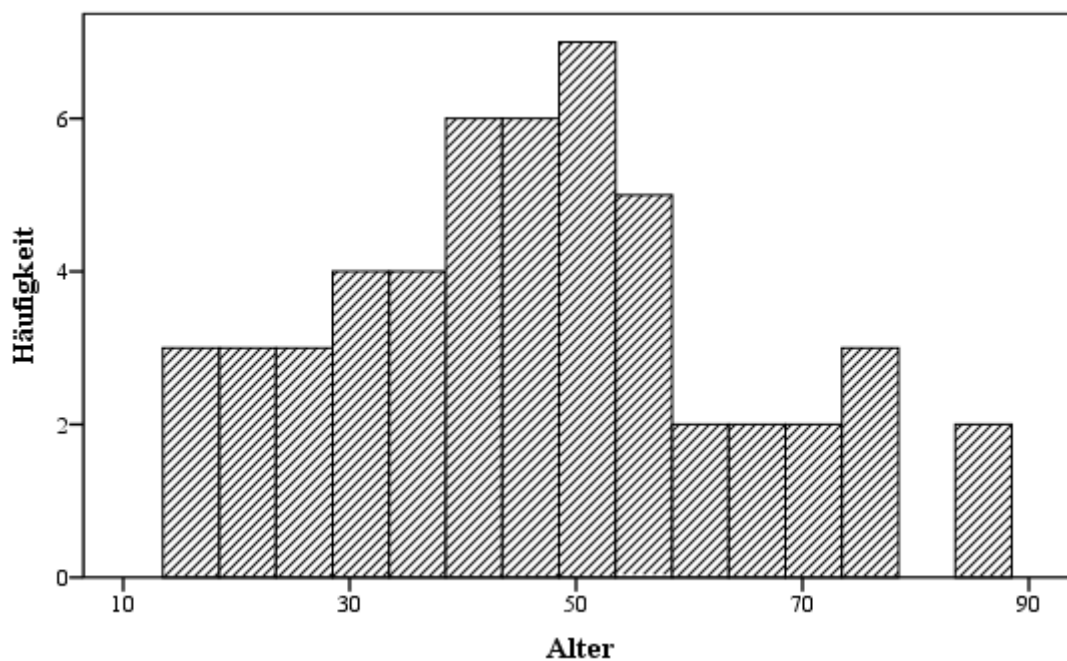


Abbildung 6: Verteilung des Alters in der Stichprobe

7.1.3 Verteilung der Bildungsklassen

Die Verteilung der höchsten abgeschlossenen Ausbildung ist in Tabelle 4 dargestellt. Die Bildung in der vorliegenden Stichprobe ist im Vergleich zur österreichischen Bevölkerung hoch; mehr als 50% verfügen über Matura oder eine höhere abgeschlossene Ausbildung.

Tabelle 4: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zur höchsten abgeschlossenen Ausbildung innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe

Höchste abgeschlossene Ausbildung	Frauen (N = 26)		Männer (N = 26)		Gesamt (N = 52)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Keine Ausbildung	3	11.5	2	7.7	5	9.6
Pflichtschule	3	11.5	8	30.8	11	21.2
Berufsschule	4	15.4	2	7.7	6	11.5
Meisterprüfung	0	0.0	3	11.5	3	5.8
Matura/Berufsreife	10	38.5	4	15.4	14	26.9
Hochschulabschluss	6	23.1	7	26.9	13	25.0

7.1.4 Verteilung des Familienstandes

Die Verteilung des Familienstandes ist aufgeteilt nach dem Geschlecht in Tabelle 5 dargestellt. Die Mehrheit der Personen ist verheiratet (51,9%).

Tabelle 5: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zum Familienstand innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe

Familienstand	Frauen (N = 26)		Männer (N = 26)		Gesamt (N = 52)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Ledig	7	26.9	6	23.1	13	25.0
Lebensgemeinschaft	1	3.8	4	15.4	5	9.6
Verheiratet	12	46.2	15	57.7	27	51.9
Geschieden	3	11.5	0	0.0	3	5.8
Verwitwet	3	11.5	1	3.8	4	7.7

7.1.5 Im gemeinsamen Haushalt lebende Personen

Da Emotionsregulation laut Gross et al. (2006) vor allem im sozialen Kontext unter Beisein nahestehender Personen stattfindet, soll an dieser Stelle noch auf die Verteilung der Stichprobe hinsichtlich der Anzahl im selben Haushalt lebender Personen eingegangen werden. Der überwiegende Teil (82.7%) der Befragten gab an, mit zumindest einer weiteren Person gemeinsam im selben Haushalt zu leben; nur neun Personen (17.3%) lebten zum Erhebungszeitpunkt alleine. Durchschnittlich teilen die Personen der Stichprobe ihren Wohnraum mit zwei weiteren Mitbewohnern; die durchschnittliche Haushaltsgröße lag bei $M = 2.94$ Personen ($Mdn = 3$, $SD = 1.43$). Eine detaillierte Übersicht liefert Tabelle 6.

Tabelle 6: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zur Anzahl der im Haushalt lebenden Personen

Personen im Haushalt	<i>n</i>	%
Alleine lebend	9	17.3
2	15	28.8
3	7	13.5
4	15	28.8
5	3	5.8
6	3	5.8

7.1.6 Verteilung von Zufriedenheit und Glück

Sowohl bei der Frage nach der Lebenszufriedenheit als auch bei der Frage nach dem Glück, nutzten die Befragten nur die „obere“ Hälfte der Antwortmöglichkeiten (siehe Abbildungen). Auf einer Skala von „1 – sehr zufrieden“ bis „10 – sehr unzufrieden“, wählten die am wenigsten zufriedenen Personen der vorliegenden Stichprobe die „5“; selbiges zeigt sich für die Skala Glück. Die häufigste Schätzung (48.1%) war sowohl bei der Zufriedenheit als auch beim Glück die „2“. Der Mittelwert für die Zufriedenheit lag in der Stichprobe bei $M = 2.21$ ($Mdn = 2.00$, $SD = 1.04$), jener für Glück bei $M = 2.37$ ($Mdn = 2$, $SD = 1.14$). Die Verteilungen sind in Tabelle 7 dargestellt.

Tabelle 7: Häufigkeiten und Anteilswerte für die Angaben zu Zufriedenheit und Glück

Zufriedenheit	<i>n</i>	%
1	12	23.1
2	25	48.1
3	10	19.2
4	2	3.8
5	3	5.8
Glück		
1	10	19.2
2	25	48.1
3	10	19.2
4	2	3.8
5	5	9.6

Wie in den Abbildungen 7 und 8 ersichtlich, sind sowohl die Angaben zur Zufriedenheit als auch zum Glück rechtsschief verteilt.

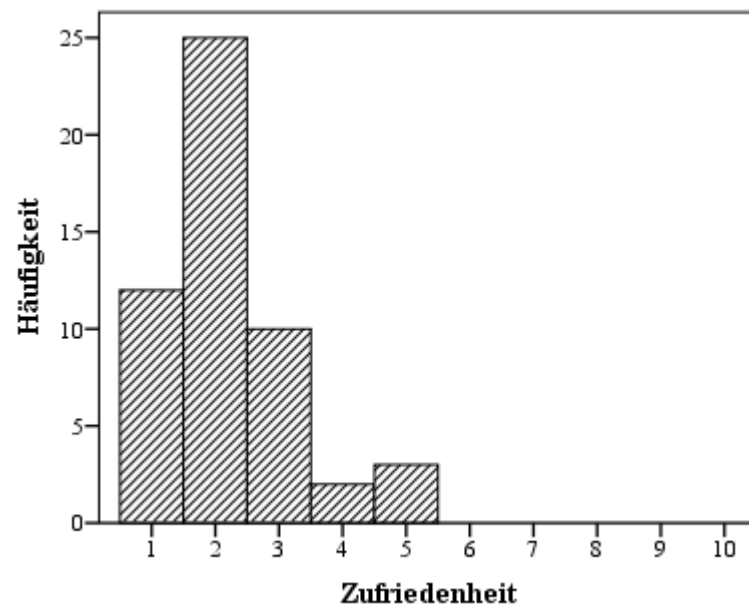


Abbildung 7: Verteilung der Angaben zur Zufriedenheit

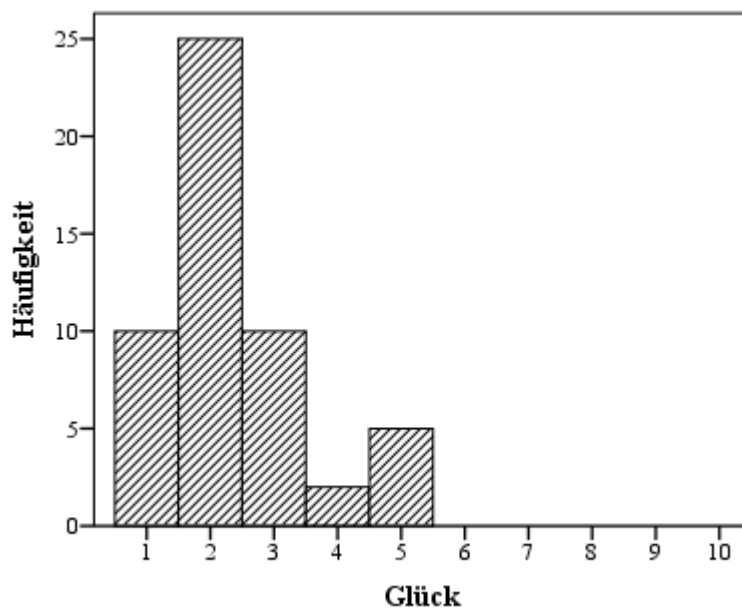


Abbildung 8: Verteilung der Angaben zum Glück

Wie oben in den beiden Abbildungen 7 und 8 ersichtlich, sind in der vorliegenden Stichprobe Schätzungen von „6“ bis „10“ weder bei der Zufriedenheit noch beim Glück repräsentiert.

7.2 Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015)

Im Zentrum der vorliegenden Arbeit stand die Bildung eines Kategoriensystems, welchem die Aussagen in den Interviews zugeordnet werden sollten. Die so gewonnenen Daten sollten einer weiterführenden Analyse unterzogen werden, um die Beantwortung der Fragestellungen herbeizuführen.

Zur Bildung des Kategoriensystems wurde die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) herangezogen. Nach folgendem Ablaufmodell wurde vorgegangen:

Auf Stufe 1 erfolgte Festlegung des Ausgangsmaterials, welches bereits in Kapitel 7.1 beschrieben wurde.

Zur Analyse der Entstehungssituation (Stufe 2) ist anzumerken, dass die Personen freiwillig an den Interviews teilnahmen. Vor Beginn wurden die Befragten über das Ziel des Projekts und die Anonymisierung der Daten aufgeklärt. Der Erzählanstoß erfolgte mit der Aufforderung an die Personen, von ihrem Leben zu erzählen und dabei sowohl auf gute als auch weniger gute Erlebnisse und Lebensphasen einzugehen. Bei den Gesprächen handelte es sich um halb-strukturierte und offene Interviews. Die einzelnen Fragen betrafen u.a. den

Umgang mit Herausforderungen und Belastungen, die aktuelle Stimmung, Kraftquellen usw. Die konkrete Formulierung und die Reihenfolge der Fragen waren der interviewenden Person überlassen. Der Leitfaden befindet sich im Anhang dieser Arbeit. Die Interviews wurden größtenteils bei den Befragten zuhause durchgeführt. Diese erhielten als Aufwandsentschädigung 50 Euro in bar.

Auf Stufe 3 wird beschrieben, in welcher Form das Material vorliegt. Die Interviews wurden mithilfe eines Aufnahmegerätes aufgezeichnet und als Audiodateien gespeichert. Diese wurden im Anschluss unter Verwendung des Transkriptionsprogramms F4 nach den Transkriptionsregeln von Dresing und Pehl (2011) in schriftliche Form gebracht.

Auf Stufe 4 erfolgt die Beschreibung der Richtung der Analyse. Das Projekt, aus welchem das Material stammt, hatte zum Ziel, Zusammenhänge zwischen den Lebensbedingungen und dem subjektivem Wohlbefinden der befragten Personen zu untersuchen. Die Richtung der Analyse besteht darin, anhand der Schilderungen der Personen Aussagen darüber zu treffen, welche Strategien eingesetzt werden, um mit Gefühlen und deren Auslösern umzugehen und wie diese von Personen in den Interviews kommuniziert werden.

Zur theoriegeleiteten Differenzierung der Fragestellung (Stufe 5) ist zu sagen, dass bisher vor allem zwei Emotionsregulationsstrategien ausgiebig untersucht wurden: Neubewertung und Unterdrückung. Diesem Umstand liegt zugrunde, dass Gross (1998b) von zwei übergeordneten Emotionsregulationsstrategiefamilien spricht – der antezedentfokussierten und der reaktionsfokussierten Emotionsregulation – zwischen derer bisher mannigfaltige Unterschiede gefunden wurden. Personen regulieren ihr emotionales Erleben auf vielfältige Weise, viele weitere Strategien wurden in der bisherigen Forschung eher vernachlässigt. Zudem werden Emotionen abhängig vom Kontext verschieden reguliert. Mithilfe dieser Analyse soll untersucht werden, welche Strategien Personen anwenden, um ihr emotionales Erleben zu ändern und welche Zusammenhänge es zwischen den eingesetzten Strategien, der regulierten Emotion, dem Kontext und den Angaben zu Zufriedenheit und Glück der Personen gibt.

Die Bestimmung der Analysetechnik erfolgt auf Stufe 6 des Ablaufmodells. In der vorliegenden Untersuchung handelt es sich um eine Kombination aus deduktiver (Kategorien aus bereits vorhandenen theoretischen Konstrukten) und induktiver (empirisch aus dem Interviewmaterial) Kategorienbildung. Ziel war es, das Material anhand eines deduktiven Kategoriensystems zu strukturieren; die Subkategorien einiger Kategorien

sollen dabei mithilfe einer zusammenfassenden qualitativen Inhaltsanalyse induktiv gebildet werden (Mayring, 2015).

Um die Präzision der Inhaltsanalyse zu erhöhen, werden auf Stufe 7 Analyseeinheiten festgelegt. Laut Gross (1998b) umfasst Emotionsregulation „jene Prozesse, mit denen Personen beeinflussen, welche Emotionen sie haben, wann sie diese haben und wie sie diese erleben und ausdrücken“ (S. 275). In der vorliegenden Analyse gilt jeder Textabschnitt, der den Umgang mit Affekten beschreibt, als Analyseeinheit. Dabei werden ausschließlich Aussagen aufgenommen, die sich auf den gegenwärtigen Zeitraum beziehen. Aussagen, wie die folgende eines 84-jährigen Mannes, wurden nicht in die Analyse mitaufgenommen: *„das Allgemeinbefinden ist nach dem Laufen so schön. Man fühlt sich frei. Und ich bin überhaupt, ja mein Gott, Joggen gehe ich ja auch immer alleine. Da ist man mit sich selbst und mit der Natur alleine, wenn man Probleme hat irgendwie, dann kann man die Probleme glaube ich leichter lösen, weil man in Ruhe nachdenken kann über alles, so habe ich es eigentlich immer gehalten.“* (Interview G11). An einer anderen Stelle im Interview stellt sich heraus, dass er aufgrund gesundheitlicher Probleme bereits 1995 mit dem Laufen aufhören musste: *„Dann habe ich müssen aufhören im Jahre 95. Ja, weil ich mit dem Sprunggelenk Probleme gekriegt habe. Ja, da kann man halt nichts machen, der Arzt hat gesagt, na hören Sie halt auf zum Laufen.“* (Interview G11).

Neben der Analyse intendierter Antworten auf die Frage „Mit welchen Belastungen und Herausforderungen sind Sie konfrontiert und wie gehen Sie damit um?“ sollen auch spontane Aussagen zum Umgang mit Affekten, die im Verlauf des Interviews geäußert wurden, analysiert werden.

Nach Bestimmung der Analyseeinheiten erfolgt auf Stufe 8 die Analyse des Materials. Hierzu werden die einzelnen Kodiereinheiten in eine knappe, inhaltstragende Form übergeführt (Paraphrasierung). Danach erfolgt eine Generalisierung dieser Paraphrasen. Schließlich münden die Aussagen in ein Kategoriensystem. Es muss überprüft werden, ob die Kategorien das Ausgangsmaterial noch repräsentieren (Mayring, 2010). Im Ergebnisteil werden die Aussagen in Tabellenform dargestellt. Zudem wird die Häufigkeit der einzelnen Paraphrasen erfasst, um weitere quantitative Analysen mittels Häufigkeitsanalysen anzustellen. Die Interviews wurden mithilfe des Kodiertools RQDA der freien Programmiersprache R für statistisches Rechnen bearbeitet. Für statistische Berechnungen wurde das Statistikprogramm SPSS verwendet.

7.2.1 Deduktives Kategoriensystem

Aufgrund bestehender theoretischer Annahmen wurde bereits vor der Analyse des Materials ein Gerüst von Kategorien und dazugehörigen Subkategorien definiert. Diese sollen im Folgenden vorgestellt werden. Um ihre Bedeutung besser zu veranschaulichen, werden sie zusätzlich mit Beispielen aus den Interviews erläutert.

Art der Schilderung

- 1 spontan
- 2 intendiert

Hier soll zwischen Schilderungen unterschieden werden, die spontan während des Gesprächs auftreten und jenen, die als Antwort auf konkrete Fragen („Wie gehen Sie mit Belastungen um?“) oder nach gezieltem Nachfragen geäußert werden.

Der folgende Ausschnitt stellt ein Beispiel für eine Schilderung dar, die durch die interviewende Person intendiert wurde: „I: Und wie gehen Sie heutzutage mit Belastungen um? E: Indem ich sie aufarbeite. I: Und wie machen Sie das genau? E: Naja, dass ich mir (-) der Sachen bewusst werde, dass ich in Psychotherapie geh, wenn es Probleme gibt und dass ich an mir arbeite ja? Also das hab ich gelernt. Das, das mach ich.“ (Interview WD10).

Ein Beispiel einer spontanen Schilderung stellt der folgende Ausschnitt dar, der einer längeren Erzählung eines Herren über den Krankheitsverlauf seiner Tochter entstammt: „Naja, also da denkt man schon teilweise negativ auch. Ich meine, ich habe ja vorher schon gesagt. Das negative, aber wir müssen nachher wieder anders sehen, wenn ich, wenn ich die anderen anschau, die haben auch das gleiche oder noch schlechter, nicht. Dann sage ich, ja na gut, die leiden (--) 00:30:26-3 so ähnlich ist das. Ich meine wir haben das oben auf der Heilanstalt 1 00:30:28-1 gesehen schon, da war unsere Tochter praktisch pumperlgesund 00:30:31-9 gegen die was da oben gewesen sind, nicht. Ich meine, (.) dann wenn man auf das denkt, da sagt man, naja gut, da geht es uns eigentlich auch noch gut, nicht.“ (Interview KS6).

Kategorie des Beschreibens

Diese Kategorie soll zwischen Schilderungen unterscheiden, bei denen Personen explizit eine bestimmte Strategie beschreiben, die sie anwenden, damit es ihnen wieder besser geht und solchen, die zwar nicht ausdrücklich gesagt, aber implizit aus der Beschreibung erschlossen werden können.

- 1 explizit
- 2 implizit

Die folgende Textstelle stellt ein Beispiel für eine explizite Schilderung dar; die interviewte Person sagt ausdrücklich, dass sie sich das Leben von Personen mit schlechteren Lebensumständen ins Gedächtnis ruft, damit es ihr wieder besser geht: *„Ich war in Bangkok unterwegs, ich hab mir das angeschaut wie die Leute leben, und wenns mir heutzutage schlecht geht, dann denkt ich einfach an das wies denen geht, und dann gehts mir wieder gut. Da fühl ich mich gleich wieder ein bissl wohler“* (Interview M44).

Die Strategie der kognitiven Neubewertung wird von einem Herren implizit geäußert, indem er erklärt, dass ein Studium, das er abgebrochen hat, jetzt nicht mehr wichtig ist: *„Du musst, weiß nicht, studieren, (.) oder (..) dass, weiß ich nicht Doktor oder Diplomingenieur, war vielleicht früher was ich, wie ich gesagt habe, was mir dann nachgehangen ist. (..) Oder vielleicht jetzt auch noch so im Unterbewusstsein, oder auch noch so durchkommt, hätte ich doch weitergemacht, hätte ich was anderes gemacht, aber das ist mit jetzt nicht mehr so wichtig, weil ichs jetzt eh nicht mehr ändern kann oder erreichen kann.“* (Interview WG26).

Konkretisierungsgrad

- 1 allgemein
- 2 spezifisch

Anhand dieser Kategorie soll zwischen jenen Aussagen unterschieden werden, bei denen Personen allgemein ihren Umgang mit Gefühlen beschreiben und solchen, bei denen sie ein konkretes Ereignis und damit einhergehende konkrete Emotionen schildern.

Folgende Textstelle beschreibt den Umgang mit allgemein schlechter Stimmung, ein konkreter Auslöser wird nicht genannt: *„Und und, (.) da grantig daheim Stimmungen, das ist halt so, ist einmal so, und, wenn es schlechten Stress gibt, dann spüren die, spürt das das Umfeld, ich lasse es aber auch raus muss ich sagen, also ich verstecke mich da nicht. (.) Und jetzt versuche ich wirklich, Sport zu machen, also es geht ganz gut. Also einfach*

einmal, das habe ich auch eher von meiner Frau, die einfach mich anschaut, und sagt, so Wiederschauen, Birne frei machen.“ (Interview WM37).

Ein Beispiel für eine spezifische Schilderung zeigt die folgende Textstelle; sie beschreibt eine Konkurrenzsituation in der Arbeit und Gefühle der Einschüchterung, die durch den Vergleich mit einer Kollegin entstehen: *„irgendwie hofft halt jeder Praktikant übernommen zu werden. Und dadurch ist da schon mal so eine Konkurrenzsituation gegeben oder so und sie hat mich eben eingeführt und war total lieb und eine wirklich einnehmende Person die so offen ist und und auch so schwungvoll auf die Leute zugeht und so. Und da hab ich mir gedacht buh wenn ich auch irgendwie so einen guten Eindruck hinterlassen will, [muss ich mich ganz schön] anstrengen bis ich mir in der nächsten Sekunde gedacht hab, hörst du verfälscht dich ja nur und sei einfach wies bist.“ (Interview WG35).*

Stelle im Prozess der Emotionsentstehung

- 1 Situation
- 2 Aufmerksamkeit
- 3 Bewertung
- 4 Reaktion

Diese Kategorie entspringt dem modalen Modell der Emotion (Gross, 1998b) und bezieht sich darauf, ob die Person versucht (1) die Situation zu verändern, (2) durch Lenkung der Aufmerksamkeit ihre Gefühle reguliert oder (3) mithilfe von Bewertungsprozessen versucht den kognitiv-emotionalen Gehalt einer emotionalen Situation zu verändern. Eine letzte Möglichkeit bestünde darin, die emotionale Reaktion zu regulieren.

Die Situation betreffend sollen zwei Beispiele genannt werden. Ersteres bezieht sich darauf, dass durch das Antizipieren möglicher Gefühle Situationen aktiv vermieden oder aufgesucht werden können: *„Die mir unsympathisch sind, denen geh ich aus dem Weg und die lehne ich ab, da suche ich keinen Kontakt. Aber sonst bin ich eigentlich ein sehr geselliger Mensch und ich hab gerne Gesellschaft, gute Freunde um mich, und das pflegen wir auch“ (Interview G44).*

Befindet sich eine Person bereits in einer Situation, die mit (unangenehmen) Gefühlen einhergeht, kann die Situation modifiziert werden, wie das folgende Beispiel zeigt: *„wie ich dann nach Ort C gezogen bin, da (..) war die Wohnung, also (..) ja mit den Möbeln von früher eben eben irgendwie möbliert und das war so richtig so 80iger-Jahre-Style, so grau, lila, türkis, rosa (lacht) so ganz schrecklich und da hab ich mich irgendwie überhaupt nicht*

wohlgefühlt und das ist (.) um ein, also wirklich extrem besser, es hat sich um 180 Grad gedreht wo ich dann das alles irgendwie rausgehaut hab und irgendwie so meine Sachen halt (irgendwie reingetan hab.)“ (Interview WG35).

Auch die Aufmerksamkeit ist in Emotionsregulationsprozesse involviert. Sie kann von einem emotionalen Umstand weggelenkt, aber auch verstärkt auf einen solchen hingelenkt werden, wie folgendes Beispiel zeigt: *„und wenn ich dann im Mai über die Straße #00:39:57-9# gefahren bin, hab ich mir nur gedacht, was hab ich für ein Glück, in dieser Stadt, in dieser wunderschönen Stadt leben zu dürfen“ (Interview WD12).*

Emotionen können mithilfe von Kognitionen reguliert werden, indem beispielsweise ihre Bedeutung verändert wird: *„Es sind natürlich immer Momente drinnen, wost dir einmal denkst, das zipft mich jetzt an, das regt mich auf, oder ich wills eigentlich anders haben, und ein paar Minuten später kannst eigentlich über das wieder lachen, weil, weils richtig Lächerlichkeiten sind.“ (Interview M44).*

Ein Beispiel für die letzte Stelle im Prozess der Emotionsentstehung stellt der folgende Interviewausschnitt dar, in dem eine Frau einerseits beschreibt, dass sie dazu neigt, sich in Folge von Belastungen zurückzuziehen, aber ihre Gefühle auch mit anderen Personen teilt, was als kontrollierter Ausdruck von Emotionen verstanden werden kann: *„ich bin der Mensch der was dann immer leiser wird und sich irgendwo verschließt und ärgert man hat gewisse Personen wo man drüber redet ist natürlich dann auch leichter wenn man da mal Luft ablassen kann und und der- oder diejenige sagt vergiss und du kennst das eh wie es ist und wird schon wieder es ist einfach wieder geworden und ja“ (Interview SD21).*

Anwendungsbereich

- 1 kognitiv
- 2 verhaltensbezogen
- 3 beides

Anhand dieser Kategorie soll festgehalten werden, ob die Regulierung von Gefühlen durch Denken oder durch Handeln unternommen wird. Es ist auch eine Kombination aus beiden Strategien möglich, wie der folgende Interviewausschnitt zeigt: *„Indem ich jeden Tag in der Früh als erstes meditiere, einfach einmal danke, dass ich da bin, dass es so schön ist, dass es mir gut geht. Ahm, dass- ja. eigentlich ist es ein vieles, vieles an Danken. Natürlich hab ich auch ständig Bitten, das ist eh klar, das hat man auch, ja? So beginn ich meinen Tag und so beende ich eigentlich meinen Tag und schau was- was der Tag für mich bringt*

und versuch mich halt immer irgendwie in diesem großen Ganzen gehalten zu fühlen, ja? So gut es mir gelingt. “ (Interview WD10).

Absicht/Ziel der Regulation

- 1 Ablenkung
- 2 Beschäftigung

Eine weitere Unterscheidung bezieht sich auf die Möglichkeit, das Problem (oder den Affekt) zu vermeiden oder sich damit auseinanderzusetzen. Ablenkende Strategien (Diversion) beinhalten das Umlenken von Kognitionen oder Handlungen weg vom betreffenden Problem (z.B. Vermeidung, Verleugnung, Rückzug, Ablenkung, usw.). Ein Beispiel stellt die vorliegende Schilderung dar, die der Beschreibung von Ärgernissen in der Arbeit folgt: *„ab und zu ist es recht gut, wenn ich auf Nacht so mit dem Hund gehe, das das wirkt recht entspannend und das taugt mir (..) (-) #00:29:51-8# das baut wieder ab oft“ (Interview SD2).*

Im Gegensatz dazu wird bei Strategien der Beschäftigung (Engagement) die Aufmerksamkeit am betreffenden Problem gehalten (z.B. Problemlösen, Neubewertung, usw.). Hier beschreibt eine Frau, wie sie mit Konflikten in der Partnerschaft umgeht: *„Und ich bin eher der Typ, der das lieber ausspricht. Ja. (.) Und es ist auch schön, wenn man (..) man den Konsens findet (.) und wenn kein Konsens, dann einen Kompromiss. (lacht) Ja. (..) Ja. Und die, die, einfach (..). Ich sage immer, wenn es im Herzen stimmt, dann lässt sich alles lösen. “ (Interview A41).*

Richtung der Regulation

- 1 Abschwächen
- 2 Belassen
- 3 Verstärken/Intensivieren

Emotionen können abgeschwächt oder verstärkt, oder aber auch belassen werden. In folgendem Beispiel führt Nachdenken und damit einhergehendes Relativieren zur Abschwächung einer negativen Gefühlslage: *„Man will oft wer anderer sein, in gewissen Momenten, denkt man sich, mah das möchte ich eigentlich auch oder das möchte ich auch können oder das möchte ich tun, es relativiert sich meistens wieder sehr schnell. Wenn man wieder ein bissl länger über die Sachen nachdenkt, dann kommt man wieder auf den Boden owa. Die Frage ist immer, was ist wichtig. “ (Interview M44).*

Folgende Zeilen stellen ein Beispiel für das Belassen einer negativen Gefühlslage dar: *„Ja das sind Situationen, wo man eigentlich (- auskommt) #00:12:09-9# und die man einfach*

durchhalten muss und aussitzen muss, weil das- ja, wo man selber keinen Einfluss mehr darauf hat. Das sind so Situationen, wo man einfach hilflos ist auch irgendwie.“ (Interview F28).

Folgender Interviewausschnitt soll als Beispiel einer Strategie dienen, die zur Verstärkung von Emotionen eingesetzt wird: *„wenn ich runter geh zur Post und einen eingeschriebenen Brief eben krieg wo ich eben wo wo eben drin steht, dass ich jetzt eingetragene Klinische und Gesundheitspsychologin bin [...] Weil ich hab mir gedacht nein, dass ist (.) auf dem Brief wart ich jetzt schon sehr lang und da (.) da setz ich mich hin mit einem Kaffee und mach ihn schön auf.“* (Interview WG35). Der Textstelle ist ein positiver Affekt zu entnehmen, der durch das Erlangen der Bestätigung einer abgeschlossenen Ausbildung hervorgerufen wird. Die Protagonistin versucht, ihre Vorfreude noch zu steigern, indem sie sich extra Zeit einräumt, um ihr erreichtes Ziel mit einer Tasse Kaffee zu zelebrieren.

Art des Themas

- 1 Alltagsituation
- 2 besonderes Ereignis
- 3 allgemeine Schilderung

Diese Kategorie soll zwischen der Regulierung von Emotionen unterscheiden, die als Folge von Alltagssituationen und jenen, die durch „bedeutendere“ Ereignisse wie *life events* (z.B. Tod nahestehender Personen, Heirat, Geburt) auftreten. Diese Subkategorien sollen unterschieden werden, weil Personen zu Beginn der Interviews dazu angestoßen wurden, über ihr Leben und damit einhergehende positive und negative Lebensphasen und Lebensereignisse zu berichten. Dies könnte mit einer Überrepräsentierung des Umgangs von *life events* und damit in Zusammenhang stehender Gefühle einhergehen. Des Weiteren schränken solche Ereignisse den Handlungsspielraum und damit die für den Einsatz möglichen Emotionsregulationsstrategien stark ein. Allgemeine Schilderungen sollen gesondert kodiert werden, weil sich die Interviewfrage „Wie gehen Sie mit Belastungen um?“ oft, aber nicht immer, auf allgemeine Belastungen bezog.

Ausmaß der Effektivität

- 1 nicht effektiv bzw. ineffektiv
- 2 lindernd
- 3 effektiv

Mithilfe dieser Kategorie soll beurteilt werden, inwieweit die geschilderte Regulierungsbemühung eine Genesung von einem emotional unangenehmen Umstand zur Folge hat. Ein Regulierungsversuch wird als „ineffektiv“ kategorisiert, wenn er nicht

zumindest eine Linderung des Gefühlszustands bedingt. In folgendem Beispiel stellen sich Problemlösungsversuche als ineffektiv heraus: *„Hin und wieder such ich einfach das Gespräch mit ihm, dann sagt er, jaja machen wir, passt schon (lacht) und das geschieht halt dann nie“* (Interview M36). Weitere Beispiele ineffektiver Emotionsregulationsstrategien stellen u.a. Rumination und Hadern dar. Führt die Anwendung einer Emotionsregulationsstrategie zu einer emotionalen Erleichterung, werden Regulierungsbemühungen der Kategorie „lindernd“ zugeordnet. Folgender Interviewausschnitt dient als Beispiel: *„ich bin immer der Meinung, dass es immer bergauf geht wieder. Und man ganz, was heißt ganz unten, ich mein, jetzt gesundheitlich gesehen vor allem. Aber, wenn man unten ist, dann kann es eh nur mehr bergauf gehen. Also das ist, positives Denken glaub ich hilft schon viel. Schafft man zwar nicht immer, aber. Ja.“* (Interview M26). Strategien, die durch ihre Anwendung eine vollständige Genesung des emotionalen Zustands herbeiführen, sind als „effektiv“ einzuordnen: *„Ja meistens teile ich mir das einfach gut ein und dann geht das eigentlich also ich mach mir dann meistens keinen Stress also ich mache es einfach gleich damit das (--) #00:06:01-6# eine Stunde lang das und eine Stunde lang das und wenn ich dann fertig bin nach (zwei --) #00:06:06-2# bin ich fertig dann weiß ich jetzt habe ich etwas getan und dann (bin ich glücklich)“* (Interview KG6).

Adaptivität

- 1 adaptiv
- 2 nicht adaptiv

Diese Kategorie soll nicht nur beurteilen, ob eine Strategie effektiv in dem Sinn war, dass die Emotion erfolgreich reguliert wurde; sie soll auch miteinbeziehen, inwieweit die angewandte Strategie in Hinblick auf die Ziele der Person adaptiv zur Anwendung kam. Folgender Abschnitt soll der Veranschaulichung dienen:

„ich habe auch in der Vergangenheit eine Psychotherapie in Anspruch genommen, also wie es mir so ganz schlecht gegangen ist (.) habe ich einmal ein paar Monate, (.) einmal in der Woche (..) eine Psychotherapie gemacht. (..) Das hat mir (.) schon geholfen, aber genauso wichtig war für mich das Gespräch mit Freunden (.) ähm und Familie, ich habe eigentlich eher dann so das Gefühl gehabt ich kann das denen nicht mehr antun, (..) die können es wahrscheinlich schon gar nicht mehr hören, so meine Geschichten, und das war auch ein Grund warum ich (.) oder dass ich das Gefühl gehabt habe, es wird zwar besser, aber irgendwie möchte ich das beschleunigen. (.) Und mit professioneller Hilfe ein bisschen

aufarbeiten, damit ich einfach schneller, wieder auftauchen kann und das war dann auch gut so.“ (Interview WM43).

Die Dame beschreibt, dass sie eine Psychotherapie in Anspruch genommen hat. Ein Grund für diese Entscheidung war, dass sie ihren Freunden und ihrer Familie ihre Sorgen nicht mehr länger antun wollte. Die Suche nach sozialer Unterstützung und das Teilen von Emotionen im Freundes- und Familienkreis kann in diesem Fall als nicht adaptive Strategie angesehen werden, da die Frau das Gefühl hatte, ihre sozialen Beziehungen dadurch zu schädigen. Die professionelle Hilfe durch eine Psychotherapie hingegen stellt einen adaptiven Umgang dar; die Erzählerin konnte so ihre Sozialbeziehungen schützen und ihre Probleme bewältigen.

Dass Strategien, die eine emotionale Linderung oder gar eine vollständige Genesung eines emotionalen Umstands nicht automatisch auch als adaptiv zu bewerten sind, zeigt sich auch in folgendem Abschnitt, in dem eine Mutter mit den Schulproblemen ihres Sohnes umzugehen versucht:

„ich hab jetzt 2 pubertierende Söhne, also da schlägt sich mir immer wieder was, aber dann denk ich mir wieder, jetzt relativier einmal, was ist das alles, ja? Der eine hat Schulprobleme, dann sagst du, ok, aber wo ist das Problem sozusagen, ja? Und wenn er ein Jahr wiederholt, wo ist das Problem, ja? Also so irgendwie, ja? Dass man das (halt wieder) sagt, ist kein Problem, wir sind alle gesund, wir sind alle versorgt gut, also wo ist das Problem, ja?“ (Interview WD10).

Die Mutter versucht, die Schulprobleme und ein mögliches Sitzenbleiben ihres Sohnes in Beziehung zu wichtigeren Dingen des Lebens zu setzen (Gesundheit und ausreichende Versorgung). Ein derartiger Vergleich scheint jedoch nicht angebracht. Damit mag sie zwar ihr negatives Gefühl lindern und einen möglichen Konflikt mit ihrem Sohn umgehen, die Schulprobleme löst sie damit jedoch nicht; adaptiv wäre etwa, eine Nachhilfe für ihren Sohn zu organisieren.

Zur Veranschaulichung, dass ineffektive Strategien, die keine Linderung eines emotionalen Zustands zur Folge haben, dennoch als adaptiv zu bewerten sind, soll folgender Interviewausschnitt dienen: *„und wennst von Haus aus weißt dass deine Frau eh alles zuerst negativ sieht, nachher kann ich nicht über meine Probleme auch noch mit ihr reden, weil nachher geht der Sumpf noch tiefer eine, du hast halt allweil nach außen hin (..) so tun müssen wie wennst eh, alles im Griff passt alles, gell, das machen wir schon, ja hast*

dir nicht anmerken, also ich habs halt nicht können. #00:20:17-4# I: Und wie #00:20:18-7# E: Ich hab da viel überspielen müssen“ (Interview M32).

Der Mann beschreibt, dass er seine Probleme nicht mit seiner Frau teilte, um die Beziehung nicht zu gefährden. Durch das Überspielen und Unterdrücken seiner Gefühle konnte er zwar seinen unangenehmen emotionalen Zustand nicht lindern, er vermied jedoch weitere Probleme und Konflikte mit seiner Frau.

Valenz des Affekts

- 1 negativ
- 2 positiv

Mithilfe dieser Kategorie soll dokumentiert werden, ob die angewandte Emotionsregulationsstrategie einem negativen oder positiven Affekt zugrunde liegt; der Affekt kann auch antizipiert werden (siehe Situationsauswahl im Prozessmodell der Emotionsregulation).

Konkrete Emotionen werden nicht oft beschrieben. Personen äußern ihr emotionales Erleben nur selten, indem sie sagen „ich habe Angst vor“ oder „es macht mich traurig, dass“. Die Valenz, die mit bestimmten Erlebnissen einhergeht, lässt sich jedoch sehr gut aus dem Material ableiten; ein negativer Affekt wird in folgendem Beispiel beschrieben: *„Und das sind schon Situationen, wo ich davor nie gehabt habe. Wo du dir einfach denkst, da nimmt es dir die Luft zum Atmen und gleichzeitig reißt es dir den Boden unter den Füßen weg oder so. So das ist schon schlimm.“ (Interview R36).*

Eine Textstelle, die die Beschreibung eines Affekts mit positiver Valenz beinhaltet, ist folgende: *„das ist auch für die Seele gut“ (Interview G8).*

Gefühl/Emotion

Hier sollen induktiv alle spezifischen Emotionen bzw. Gefühle gesammelt werden, die Personen bei ihrer Beschreibung erwähnen. Beispiele sind Traurigkeit, Freude, Ärger und Hoffnung.

Auslöser

Die Auslöser des jeweiligen Gefühls sollen induktiv aus dem Datenmaterial erarbeitet werden. Gross et al. (2006) zufolge findet Emotionsregulation überwiegend im sozialen Kontext statt. Aber nicht nur interpersonelle Ursachen, auch leistungsbezogene Bereiche wie Arbeit und Ausbildung, beinhalten emotionsauslösende Ursachen, die einer

Regulierung bedürfen (Heiy & Cheavens, 2014). Diese Kategorie soll ein differenzierteres Bild über mögliche Auslöser bzw. Ursachen von Emotionsregulationsstrategien geben.

Emotionsregulationsstrategie

Die Strategien, die Personen heranziehen, um ihre Gefühle zu regulieren, sollen induktiv erhoben werden. Beispiele von Emotionsregulationsstrategien sind soziale Vergleiche, Neubewertung, Ablenkung und Rumminieren.

8 Ergebnisse

8.1 Induktive Kategoriensysteme

Im Folgenden sollen die induktiv gesammelten Kategorien der geschilderten Emotionen, Auslöser und Emotionsregulationsstrategien aufgelistet und erläutert werden. Insgesamt wurden in den 52 analysierten Interviews 275 Textstellen kodiert, in denen die Regulierung eines Affekts beschrieben wurde.

8.1.1 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Emotionen

Wie bereits oben erwähnt, beschreiben Personen konkrete Emotionen in ihren Erzählungen nicht immer, wenn sie ihr Gefühlsleben beschreiben. In den 52 Interviews wurden die in Tabelle 8 aufgelisteten Gefühle geschildert.

Tabelle 8: Induktiv gesammelte Emotionen

Nr.	Gefühl	Ankerbeispiel
M36	Angst	Das ist (..) vor dem zum Beispiel hab ich Angst. Irgendwen wichtigen aus meinem Leben verlieren.
KS6	Ärger	Ja mich ärgern schon gewisse Sachen von der Bundespolitik und so Sachen, das ärgert mich schon gewaltig auch weil wenn ich das anschauen muss was sich die leisten was sich die erlauben. (..) Die Macht geht vom Volk aus heißt es, was haben wir denn da? Die Trottel sind nur wir.
WD10	Bedauern	und auch allein dass ich diese Ausbildung jetzt in späten Jahren noch begonnen hab, wo ich mir denk mach es doch, weil sonst sagst du mit 70, schaust du dann zurück und sagst, was hast du es nicht gemacht zum Beispiel, ja?
KG1	Begeisterung	Und, und das war schon schön. Also das war schon- ah- ah da hat mich das oft so begeistert, dass seine Schüler, die sind von weit hergekommen
WM43	Besorgnis	es ist eher so ein bisschen, (..) die Zukunft meine Sorge, (..) was die Ausbildung der Kinder betrifft. Was das kosten wird, (..) weil ich denen natürlich ermöglichen möchte, dass sie studieren
KG10	Dankbarkeit	das genieße ich dann schon dann denke ich mir wow ich bin so dankbar dass es mir so gut geht und dass ich das jetzt sehen darf und das ich mit dem Boot da ausfahren darf
WM7	Einsamkeit	wos mi (..) wirklich a bissl in a Krise treibt, is alleine sein. Extrem alleine sein. Also des is etwas wos, wos ma net daugt. I bin (langsam) a Mensch der sehr gern unter Menschen is und sehr gerne quatscht. Und i bin sehr kommunikativ. Also, totale Einsamkeit hoid i net aus. Und des mocht mi verrückt

R36	Freude	aber wenn dann siehst, dass eben was passiert und dass es irgendwie Früchte trägt, dann freust du dich auch wieder
KG10	Frustration	und dann denke ich mir oh Gott wenn ich jetzt kein Kind kriege in zehn Jahren da stehe ich da also da bin ich dann total gefrustet
KG10	Glück	ich brauche dieses dieses einfach dieses dieses Sport machen dieses auspowern um dieses Glücksgefühl zu haben
A40	Hilflosigkeit	Wir haben wirklich nichts machen können. Wir haben sie nicht mal ablenken können oder irgendwas. Sie hat sich nicht mal bewegen dürfen, gar nichts machen dürfen. Und (.) dass (.) man fühlt sich schon sehr hilflos eigentlich.
WM36	Interesse	da legt das einfach dann ein jeder so aus wie er es (.) wie er es selber sieht, (.) und es ist einfach interessant wenn man (.) da hört wie andere das empfinden oder wie andere mit dem umgehen, oder was das für sie, in ihrem Leben bedeutet das finde ich einfach unheimlich spannend
WG46	Langeweile	Das wäre total depressiv ohne Aktivitäten. Oder ich meine ich bin, es stört mich wenn ich die ganze Zeit zuhause bin und nichts mache. Das das macht mich total langweilig.
KG12	Mitleid	also wenn mein Kind jetzt Sorgen hat, da leid ich dann mit, und dann ist es schlecht
WM7	Neugierde	Und i denk dass ma, (.) dass zuviel Stillstand glaub i mocht an, losst an alt mochen. Solong glaub i da Geist und und, dass ma, dass ma (.) immer neugierig is auf Neues. Glaub i. Des is sehr wichtig.
WD21	Schlechtes Gewissen	die Überlegungen, wie kann ich es schaffen, dass ich mehr als ich sag einmal das schlechte Gewissen, in der Firma nicht genug zu tun, das schlechte Gewissen zu wenig daheim zu sein und das schlechte Gewissen eigentlich Freunde komplett zu vernachlässigen, weil irgendwo geht es sich in 24 Stunden nicht aus, was ich alles machen will, ja?

WD10	Schuldgefühl	es passiert dir so vieles aus einer gewissen Dynamik heraus und dann ist es schon passiert. Dann im Nachhinein kannst sagen es tut mir leid, oder was hab ich da jetzt wieder angerichtet, sozusagen, ja? Du musst es mal- wer hat das jetzt genau gebraucht? Hab ich das jetzt gebraucht in meiner Bedürftigkeit weil ich halt ein bisschen Macht ausüben will
WM37	Stolz	Unsere Kinder fahren jetzt noch mit uns auf Urlaub fahren, mein Sohn, da bin ich eigentlich recht stolz auf die Geschichte, dass er immer noch im Sommer mitfährt, weil es ihm taugt einfach
WM7	Traurigkeit	Inzwischen bin i glücklichste Oma (betont) von an süßen Enkel mit zwa Johr, der zauberhoft is. Und leider siach in hoid sehr wenig. Und do bin i sehr traurig drüber, ne.
G44	Vorfreude	Und, ja, Natur gefällt mir nach wie vor. Und ich freu mich schon wieder, wenn ich wieder auf die Jagd gehen kann. Aber nicht des Schießens wegen, was auch dazu gehört, aber, ähm, Natur zu erleben, die hab ich lieber.
KG20	Zufriedenheit	Und wir haben es auch in Indien unten erlebt, weil wir dort noch einfach und noch zurückgezogener Leben, dass, wenn du auf einem Platz bleibst und wirklich nur dein tägliches Leben, dass das so zufrieden macht.

8.1.2 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Auslöser

Auch die Auslöser für Affekte, welche die Anwendung einer Emotionsregulationsstrategie zur Folge hatten, wurden induktiv gesammelt und in Kategorien zusammengefasst, wie die folgende Auflistung zeigt:

Belastungen (allgemein):

In dieser Kategorie befinden sich Auslöser, die nicht im Detail beschrieben wurden. Es handelt sich dabei um negative, belastende Umstände und/oder Ereignisse; diese traten meist bei Schilderungen auf, die durch die Frage „Wie gehen Sie mit Belastungen um?“ zustande kamen.

Antizipierte positive Gefühle:

Diese Kategorie beinhaltet positive Gefühle und Gefühlszustände wie „Interesse“, „Neugier“ und „Erholung und Entspannung“, die durch ihre Antizipation zu Auslösern für Emotionsregulationsstrategien wurden. Schilderungen dieser Auslöser wurden des Öfteren durch die Frage „Woraus beziehen Sie Kraft?“ hervorgerufen.

Arbeit (sozial):

Auslöser, die in dieser Kategorie zusammengefasst wurden, stehen mit Personen im Arbeitskontext in Zusammenhang. Diese Kategorie beinhaltet beispielsweise Konflikte mit Arbeitskollegen und Vorgesetzten oder Probleme mit Geschäftspartnern.

Arbeit (leistungsbezogen):

Unter diese Kategorie fallen Auslöser, die sich auf leistungsrelevante Aspekte von Arbeit beziehen. Darunter fallen Auslöser wie hoher Arbeitsdruck, große Verantwortung oder hohe Leistungsansprüche.

Arbeit (anderes):

Auslöser, die nicht eindeutig den sozialen oder leistungsbezogenen Auslösern im Arbeitskontext zugeordnet werden konnten, wurden in der vorliegenden Kategorie zusammengefasst. Darunter fallen beispielsweise Umstrukturierungen in der Arbeit oder eine unsichere Anstellung.

Ausbildung:

Diese Kategorie beinhaltet Auslöser, die mit der gegenwärtigen Ausbildung in Zusammenhang stehen. Beispiele sind Stress im Studium oder die Einführung der Zentralmatura.

Ausbildung (früher):

Diese Kategorie bezieht sich auf vergangene Ausbildungen. Auslöser dieser Kategorie gehen oft mit Gefühlen des Bedauerns über eine nicht abgeschlossene Ausbildung einher; ein anderes Beispiel stellt die Beendigung einer Ausbildung dar, die meist Gefühle wie Freude und Stolz hervorruft.

Gesundheit:

In der Kategorie „Gesundheit“ sind Erkrankungen und andere gesundheitliche Probleme wie Schmerzen zusammengefasst.

Tod:

Schilderungen vom Tod nahestehender Personen wurden in dieser Kategorie gesammelt.

Geld und Wohlstand:

In dieser Kategorie sind jene Auslöser zusammengefasst, die Geld und Wohlstand betreffen. Darunter fallen u.a. Auslöser wie Schulden, Ausbildungskosten oder eine Wohnung ohne Garten.

Hedonistische Aktivitäten:

Hedonistische Aktivitäten sind meist Auslöser positiver Gefühle. Darunter fallen Spaziergänge, Konzertbesuche, Gartenarbeit usw.

Natur:

Unter diese Kategorie fallen alle Auslöser, die mit der Natur in Zusammenhang stehen.

Wohnumgebung:

Diese Kategorie beinhaltet sowohl Auslöser, die den eigenen Wohnraum betreffen als auch Umgebungsfaktoren wie z.B. ein hoher Ausländeranteil im eigenen Wohnbezirk. Auch ein bevorstehender Ortswechsel wurde unter dieser Kategorie verortet.

Allgemeine aktuelle Lebensumstände:

In dieser Kategorie wurden alle Auslöser gesammelt, die aktuelle Lebensumstände der interviewten Person betreffen, aber sich in keine andere Kategorie einordnen ließen. Darunter fallen beispielsweise Arbeitslosigkeit oder die Einsamkeit durch das Fehlen eines Partners.

Soziale Auslöser:

Auslöser sozialer Natur wurden den folgenden Kategorien zugeordnet:

- Familie (allgemein)
- Partnerschaft
- Kinder
- Eltern
- Geschwister
- Verwandtschaft (alle weiteren Familienmitglieder)
- Freunde
- Andere Personen

Sonstiges:

Auslöser, die sich keiner der oben beschriebenen Kategorien zuordnen ließen, wurden unter „Sonstiges“ zusammengefasst.

8.1.3 Induktives Kategoriensystem der geschilderten Emotionsregulationsstrategien

Insgesamt wurden in den 52 Interviews 275 Textstellen kodiert, in denen zumindest eine Emotionsregulationsstrategie geschildert wurde. Tabelle X liefert eine Übersicht der gesammelten Strategien geordnet nach ihrem Anwendungsbereich. Die Strategien „Meditieren“ und „Mitleiden“ weisen sowohl kognitive als auch verhaltensbezogene Muster auf, weshalb sie unten extra angeführt werden.

Tabelle 9 : Induktiv gesammelte Strategien geordnet nach Anwendungsbereich

Kognitive Strategien	Verhaltensbezogene Strategien
- Abwärtsgerichteter sozialer Vergleich - Aufwärtsgerichteter sozialer Vergleich - Achtsamkeit - Akzeptanz - Genießen und Würdigen - Glaube - Hadern - Kognitive Neubewertung - Lenkung der Aufmerksamkeit - Lesen - Optimistisch sein - Positive Neubewertung - Rationalisieren - Reflektieren - Relativieren - Resignation - Rumination/Grübeln - Suizidgedanken - Selbstbeschuldigung - Sorgende Gedanken	- Ablenkung - Emotion ausleben - Hedonistische Aktivitäten - Naturbezogene Aktivitäten - Problem lösen - Rauchen - Rückzug - Situationsauswahl - Situationsmodifikation - Sport/körperliche Betätigung - Teilen von Emotionen im professionellen Kontext - Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld - Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks - Vermeidung
- Meditieren - Unterdrückung des emotionalen Erlebens	

Der Ordnung in der Tabelle 9 folgend sollen die Strategien nun kurz beschrieben und anhand eines Ankerbeispiels veranschaulicht werden.

Abwärtsgerichteter sozialer Vergleich:

Eine Möglichkeit, seine Gefühlslage zu verändern, besteht darin, sich mit Personen zu vergleichen, die sich in einer schlechteren Situation befinden als man selbst: *„wir jammern nicht, dass man, sagt, ja man könnte einfach weit mehr verdienen oder oder, (.) wenn man sich den in, den (-) 00:10:13-3 ein bisschen umdrehen und und, uns geht es aber gut und es geht auch vielen anderen Leuten viel schlechter, das muss man auch immer sehen, das man eigentlich, (-) 00:10:19-8 jammert, neigen wir Staatsangehörige 1 00:10:21-4 finde ich halt von der Mentalität dazu und und, man muss sich dann anschauen was andere eigentlich (.) haben und dann, geht es einem eh wieder gut und, uns geht es nicht schlecht, uns geht es eigentlich hervorragend, wenn man es so sieht“* (Interview WM37).

Aufwärtsgerichteter sozialer Vergleich:

Soziale Vergleiche können auch in die andere Richtung angestellt werden und gehen meist mit Gefühlen von Bewunderung oder Neid einher. In folgendem Beispiel beschreibt ein Mann hohen Leistungsdruck in der Arbeit und verstärkt sein negatives emotionales Erleben noch weiter durch einen aufwärtsgerichteten sozialen Vergleich: *„Weil jeder Leistung sehen will und (..) wenn du mal einen guten Beruf haben willst oder (.) den Standard haben willst, den eigentlich jeder dir vorlebt, nachher (.) hast wenig Zeit. Da denk ich mir oft, is schön, wenn (.) wennst auf eine Alm raufgehen kannst und da, wenn du mit dem zufrieden bist als Bergbauer, (..) hast glaub ich oft weniger Sorgen als wie da“* (Interview R49).

Achtsamkeit:

Achtsamkeit bezieht sich auf das bewusste Wahrnehmen und/oder bewusste Erleben einer Situation und der damit einhergehenden Gefühle. Allgemein auf das gesamte Leben bezogen, schildert dies eine Person in folgendem Ausschnitt: *„das gibt einfach so viel das Leben ist so bunt (.) und dass man das auch wirklich sich anschaut und nicht einfach an allem vorbeirennst“* (Interview WM43).

Akzeptanz:

Diese Strategie ist dadurch gekennzeichnet, dass man sich mit einer Situation abfindet ohne zu resignieren. Das Akzeptieren einer Situation beinhaltet die Entscheidung, mit der Situation oder einem Umstand zu leben und zu versuchen, mit den Gegebenheiten zurechtzukommen: *„Wenn es irgendwas gäbe, dann glaube ich, akzeptiere ich das so, dass ich das jetzt für mich nicht an die große Glocke oder zu zu schwerwiegend ist“* (Interview G8).

Ein weniger explizites Beispiel für die Strategie der Akzeptanz stammt von einer Person, die an Multipler Sklerose erkrankt ist: *„Mein persönliches Problem war, dass ich dann MS gekriegt habe und vor, ah 15 Jahren und seitdem geht es mir nicht mehr so gut, aber ein (-). (Beginn: lachender Tonfall) So ist es halt (Ende: lachender Tonfall) #00:03:51-8# Und, ja, dann habe ich halt, soweit es geht, das weiter geführt.“* (Interview G21).

Genießen und Würdigen:

Einen positiven emotionalen Umstand zu genießen und zu würdigen, ermöglicht es, positive Gefühle länger aufrechtzuerhalten und diese sogar zu verstärken. Diese Strategie könnte auch als die positive Form der Rumination betrachtet werden. Hier wird der Aufmerksamkeitsfokus immer wieder auf positive Gefühle und Umstände sowie deren Ursachen und Konsequenzen gerichtet. Folgendes Beispiel soll dies veranschaulichen: *„ich bin sehr gerne in der Natur also ich mag das einfach gern und ich seh auch bewusst Sachen ja? Also ich ich, weiß ich nicht, jetzt allein der Frühling, wenn da alles zum wachsen anfangt, da freu ich mich einfach, ja? Eh fast ein jeder, aber halt so richtig bewusst, dass du wirklich schaut, pfau jeden Tag ein bisschen mehr und das ist ein Wunder für mich ja? Und das seh ich auch so, ja? Das seh ich so, und das ist eigentlich die Kraft. Das ist auch eine starke Kraft. Die kostet nichts und sie ist da, die kann man nutzen, ja?“* (Interview WD10).

Glaube:

Für manche Personen stellt Spiritualität und Glaube eine Möglichkeit der Emotionsregulation dar. Eine ältere Dame geht beispielsweise mit Belastungen um, indem sie auf Gott vertraut: *„mein Ding wars halt da habe ich an Gott Vertrauen na ich bin sowieso ich weiß nicht ob sie Ihnen was gibt aber mir gibt der der Glaube sehr viel“* (Interview SD17).

Eine andere Person beschreibt folgendes: *„dann tue ich es genau so wie es meine Tante immer sagt setzt dich in die Kirche und bete [...] also ich bin ich mache da so mehr oder weniger so Zwiegespräche irgendwo gel also nur so die mach ich schon auch (-----) 00:43:34-0 aber irgend so ein Vater unser irgend sowas schon aber ja eigentlich ja ja ich führe da eigentlich irgendwo so Zwiegespräche und das ist ja das ist irgendwo befreiend“* (Interview KG9).

Wie diese Interviewausschnitte zeigen, kann der Umgang mit Glaube sehr vielfältig sein; im ersten Beispiel wird, indem auf Gott vertraut wird, eher eine passive Haltung

eingenommen. Die andere Person schildert das Führen von Zwiegesprächen, welches eher einem Teilen von Emotionen und einem Reflektieren über bestehende Probleme nahe kommt. Gemeinsam ist den beiden Beschreibungen, dass ihnen eine religiöse Überzeugung zugrunde liegt.

Hadern:

Hadern bezieht sich auf den Ausdruck von Unzufriedenheit mit einer Situation, mit der man sich nicht abfinden kann und beinhaltet das Klagen über diese Situation: *„I glaub mei Leben wor ziemlich ausgefüllt. Muas i schon song. Es is nur jetzt a bissl zu fad. Jo, oiso des is grad des anzige wo i, wo i a bissl zum hadern onfong. Es is ma einfach a bissl zu fad (lächelt dabei). Obwohl i sehr viel tu. I bin ständig unterwegs und dua eh ständig, owa es is ma irgendwie. Es is jetzt schon so dass i ma monchmoi denkt, Boah, irgendwie was is net. Man hot jetzt schon so des Gefühl man duat eigentlich nimmer sehr vü sinnvolles.“* (Interview WM7).

Kognitive Neubewertung:

Regulierungsbemühungen der kognitiven Neubewertung beziehen sich darauf, eine emotionsauslösende Situation so zu betrachten, dass ihre emotionale Bedeutung verändert und dadurch auch die emotionale Reaktion modifiziert wird. Dies kann geschehen, indem entweder die Bedeutung der Situation oder der persönliche Bezug zur Situation verändert wird. Folgende Beispiele sollen dies verdeutlichen:

„Es sind natürlich immer Momente drinnen, wost dir einmal denkst, das zipft mich jetzt an, das regt mich auf, oder ich wills eigentlich anders haben, und ein paar Minuten später kannst eigentlich über das wieder lachen, weil, weils richtig Lächerlichkeiten sind.“ (Interview M44).

„Ich war darüber schon sehr (.) betrübt, aber eigentlich ist es mir heute klar, dass es so unwichtig ist(wie nur was)“ (Interview WG4).

Lenkung der Aufmerksamkeit:

Emotionen können reguliert werden, indem die Aufmerksamkeit von emotionalen Aspekten einer Situation weggelenkt wird. Im folgenden Beispiel beschreibt eine Person, wie sie damit umgeht, wenn in der Arbeit schlechte Stimmung zwischen den Kollegen herrscht: *„Also ich lass mich da von den anderen Kollegen da nicht so sehr mitreißen, also wenn die wenn die nicht sehr guter Laune sind, ich mein, ich konzentriere mich da dann*

eher auf meine Arbeit, weil da bin ich ja ausgefüllt den ganzen Tag und da schaue ich, dass ich mich da dann (..) vertiefe.“ (Interview WG26).

Lesen:

Diese Strategie entspricht wohl am ehesten jener des Reflektierens (siehe unten). In folgendem Interviewausschnitt schildert eine Frau, dass sie Werke zur Trauerarbeit las um mit belastenden Ereignissen fertig zu werden: *„ich bin ein Mensch ich lese sehr viel (..) und ja eben also was was ich hauptsächlich halt früher gelesen habe weil für mich war Internat das war für mich eigentlich auch so eine Trennung irgendwo von meiner Familie gel und das musst du auch irgendwie verarbeiten und so und damals habe ich eigentlich angefangen zum Lesen [...] das waren auch Werke von der Elisabeth Kübler Ross und die habe ich auch dann gelesen wie meine Schwester gestorben ist“ (Interview KG9).*

Optimistisch sein:

Diese Strategie beinhaltet das Einnehmen einer positiven, optimistischen Grundhaltung und den Versuch, positiv zu denken. Im folgenden Beispiel ruft sich eine ältere Dame Ressourcen ins Gedächtnis, um ihre Besorgnis über die Zukunft zu regulieren: *„im Augenblick beschäftigt es mich nur, was ist wenn ich wirklich krank bin, wer kümmert sich um mich? Aber ich hab schon mit vielen Freundinnen und Freunden- ich hab eine Freundin, die zufällig direkt im Haus wohnt, die aber erst eingezogen ist, wie ich schon 20 Jahre da war, und meine Cousine mit der Sie gesprochen habe wohnt auch nicht weit. Mit der hab ich einmal darüber geredet, und dann hab ich ihr gesagt, weißt eh, die 3 würden sich um mich kümmern, Na und was ist mit mir, hat sie gesagt. (lacht) Also da bin ich überzeugt, dass die, solange es irgendwie zuhause geht, dass die einspringen würden.“ (Interview WD12).*

Positive Neubewertung:

Die Strategie der positiven Neubewertung beinhaltet eine Neubewertung, bei der einem negativen Umstand eine positive Bedeutung zugeschrieben wird. Der Fokus wird dabei auf positive Aspekte einer Situation gelegt. In folgendem Beispiel ist ein Vater mit dem Auszug seiner Tochter konfrontiert: *„sie hat immer wieder gesagt, sie will selber gerne eine Wohnung haben. Und (...) ja, sicher geht sie mir ab. Auf der anderen Seite, ja, ist man froh, dass man mehr Platz hat und vielleicht (...) sich jetzt das vielleicht ein bissl das anders gestalten kann das Leben, auf der anderen Seite, ja es geht einem schon was ab, wenn man so lange Zeit beieinander war.“ (Interview WG26).*

Rationalisieren:

Bei der Strategie des Rationalisierens werden einer emotionalen Situation rationale Erklärungen zugeschrieben, um damit einhergehende Emotionen zu verändern: *„jetzt bin ich in einer Altbauwohnung in der Stadt wo es mir eigentlich gut gefällt, aber ich vermisse meinen Garten sehr, also ich habe jetzt keinen Balkon, keinen Garten, das ist wirklich was was für meine Lebensqualität (.) ein Nachteil ist im Moment, (.) aber es ist von den Kosten einfach schwierig mit 3 Kindern eine große Wohnung sich leisten zu können, (.) oder dann eben was mit Garten“* (Interview WM43).

Reflektieren:

Diese Strategie bezieht sich auf das Nachdenken über emotionale Situationen und damit einhergehender Gefühle, um eine tiefere Einsicht in sein emotionales Erleben zu erlangen.

„Die ärgsten Reibereien hast du sicher immer mit deinem Partner, geht ja gar nicht anders, und dann immer wenn man sich so total als Opfer fühlt zu sagen, okay wo ist jetzt mein Teil aber, ja? Und dann kann man schon gar nicht mehr so böse sein und man findet auch was, wenn man hinschaut, ja?“ (Interview WD10).

Relativieren:

Diese Strategie besteht darin, einen Umstand zu etwas anderem in Bezug zu setzen und dadurch seine Bedeutung zu verändern. Eine Möglichkeit der Relativierung bestünde darin, einen negativen Umstand zu anderen Lebensbereichen in Beziehung zu setzen und so dessen Bedeutung einzuschränken: *„ich hab jetzt 2 pubertierende Söhne, also da schlägt sich mir immer wieder was, aber dann denk ich mir wieder, jetzt relativier einmal, was ist das alles, ja? Der eine hat Schulprobleme, dann sagst du, ok, aber wo ist das Problem sozusagen, ja? Und wenn er ein Jahr wiederholt, wo ist das Problem, ja? Also so irgendwie, ja? Dass man das (halt wieder) sagt, ist kein Problem, wir sind alle gesund, wir sind alle versorgt gut, also wo ist das Problem, ja?“* (Interview WD10).

Ein weiteres Beispiel einer Relativierung zeigt der folgende Interviewausschnitt, in welchem die gegenwärtige Situation mit einer weniger günstigen, vergangenen Situation verglichen wird: *„Obwohl ich jetzt auch nicht, alles das, was ich gerne machen würde oder habe, machen kann, aber es ist jetzt für mich nicht furchtbar also ich halte das aus und (.) bin froh dass ich das, dass es so ist, wie es ist, weil ich weiß, dass es schon viel schlechter war, und auch wieder schlechter werden könnte also (.) bin ich da eher jetzt, ganz zufrieden.“* (Interview WM43).

Resignation:

Diese Strategie kann als die negative Form von Akzeptanz verstanden werden. Die Situation wird als unabänderlich und ausweglos hingenommen, es besteht keine Hoffnung, etwas daran ändern oder verbessern zu können. Folgender Ausschnitt soll dies veranschaulichen: *„ich bin] nicht gern alleine. Bin sehr unglücklich alleine. Ja, muss ich ehrlich sagen. Ja. Mir fehlt schon etwas, ja. Ganz klar. Aber in meinem Alter, ich bin 84. Eine passende Frau zu finden, ist fas- ist nicht möglich. Ja. Weil alt bin ich selbst, ich brauche keine 84-jährige. Eine 60-jährige, angenommen, sind noch attraktive Frauen, die sagt na, mit so einem alten Mann gehe ich nicht mehr fort.“* (Interview G11).

Rumination:

Rumination oder auch Grübeln stellt eine Form des Nachdenkens dar, bei dem die Aufmerksamkeit immer wieder auf negative Gefühle, deren Ursachen und Konsequenzen fokussiert wird: *„Und dann denk ich mir, okay, bist auf die Butterseite gefallen, ja aber warum bin ich auf die Butterseite- warum ist der nicht auf die Butterseite gefallen oder die, ja? Also solche Sachen beschäftigen mich eigentlich, ja[...] da beginn ich ein bisschen zum Grübeln und das macht mich auch traurig und eigentlich denk ich drüber nach, ja.“* (Interview WD10).

Suizidgedanken:

In seiner negativsten Form kann Rumination bis zu Suizidgedanken führen, wie folgender Interviewausschnitt zeigt: *„E: (holt tief Luft) #00:07:37-4# Gedanken habe ich oft, wenn ich so Schmerzen gehabt habe und so habe ich gesagt: 'Also ich verstehe jetzt wenn sich jemand umbringt.' #00:07:45-8# I: Mhm #00:07:45-8# E: Wo man oft einmal, also mit den Nerven und das, dass man nichts machen kann, gö? #00:07:50-8# I: Mhm #00:07:51-9# E: Und da denke ich mir oft: 'Mah ich könnte mich auch umbringen.'“* (Interview F25).

Selbstbeschuldigung:

Sich selbst die Schuld an einer Situation zu geben, stellt eine Form maladaptiver Emotionsregulation dar, die jener der Rumination sehr ähnlich ist. Im Zentrum steht dabei, sich selbst die Schuld an einem negativen Umstand zuzuschreiben: *„womit ich zum Kämpfen habe, ich einfach meine jüngste Tochter, die Noten und so, und, sie lernt halt nicht so, wie ich es mir vorstelle und sie kommt jetzt in di, in die 4. Klasse Hauptschule und ich hätte halt gerne dass sie eine Schule weitermacht die halt einen gescheiten Abschluss hat, und da sind aber die Noten nicht wirklich dementsprechend, und ich glaube dass ich*

da einfach ein bisschen, (.) ja, da habe ich immer das Gefühl ich, ähm (...) ich lasse sie nicht wirklich die richtigen (.) Connections oder die, nicht wirklich das (.) ihr zukommen was sie braucht, damit sie sich da gut entwickeln kann. (...) Da, da bin ich halt immer so am, das ist so mein Punkt nicht, wo ich halt immer glaube, (.) da müsste man ihr mehr vermitteln, da müsste sie ihr, ja, beziehungsweise das richtige Maß zu finden, wo locker lasen, wo mehr, mehr konsequent sein wo, ja, [...] Aber ich sage jetzt, ja, (-) 00:53:32-6 gebe ich ihr da einfach zu-, mache ich ihr da vielleicht zu viel Druck, weiß ich nicht, oder das, oder bin ich es selbst, habe ich das Gefühl selber einfach zu wenig, ihr vermitteln zu können, weil mir selbst das Sachwissen fehlt. Ich kann ihr, in-, oft einfach nicht mehr wirklich helfen. In diversen Sachen, ja, man man lebt einfach so mit den Kindern mit, gell, und glaubt immer man muss ihnen, (...) oder hat das Gefühl (..) es wäre gescheit, dass sie Matura macht, gell, weil, (.) wenn halt das dann nicht so ist, ja, wo wo dann hin und, das sind so meine, da werde ich so ein bisschen zappelig und unruhig innerlich. Und das ist sicherlich eine Unsicherheit, die ich ihr auch, die ich auf sie übertrage glaube ich einfach“ (Interview WM36).

Sorgende Gedanken:

Eine mildere Form der Rumination bezieht sich auf sorgende Gedanken und geht meist mit angstvollen Gefühle einher. In folgendem Interviewausschnitt sorgt sich eine junge Dame wegen des Umzugs zu ihrem Partner: „ich bin jetzt oft herüben, meine Freunde rufen mich nicht mehr so oft an, das merkt man halt einfach, das ist so, aber ich glaub das ist ja normal, und da hat man halt einfach irgendwie die Angst, dass es nicht gut geht, und dann muss man wieder zurück, und ja. Das ist, es ist nicht so einfach, für mich halt. Und dass ich jetzt sag ich pack meine Siebensachen und probiers aus, die haben eh recht, aber ich bin irgendwie so, na aber was ist wenns nicht klappt, und, ja, also ich muss mir in einer Sache ganz sicher sein, dass ich irgendwas verändert. Das ist halt bei mir“ (Interview M36).

Ablenkung:

Ablenkung bezieht sich darauf, sich von einer emotionalen Situation abzulenken, indem man sich mit einer anderen, meist erfreulicheren Aktivität befasst, wie folgendes Beispiel zeigt: „Pubertät, aber es fangt die Name2 #00:23:13-2# auch schon an ein bissl so, ein bissl, bockig will ich jetzt nicht sagen, aber halt, (..) sie hat ihre Phasen auch, das ist auch klar, dass das irgendwann einmal, auch die Frau sagt so, jetzt reicht's oder was, was weiß ich und dann gehts einmal, und ich sag auch, ok, und ich setz mich in den Keller owe oder

was, (---) #00:23:34-0# Kopfhörer auf und hör mir halt einmal eine CD an oder was oder zwei.“ (Interview KG13).

Emotionaler Ausdruck:

Der emotionale Ausdruck bezieht sich auf das Ausleben von Emotionen. Dies kann eine Änderung der emotionalen Situation zur Folge haben oder diese weiter verschlimmern, wie in folgendem Interviewausschnitt geschildert wird: *„ich neige schon sehr dazu, auch (.) dann einfach herum zu schreien und mit den Kindern zu schimpfen. Obwohl ich weiß (.) dass das total kontraproduktiv ist. Manchmal habe ich mich dann nicht mehr im Griff“* (Interview WM36).

Hedonistische Aktivitäten:

Hedonistische Aktivitäten beinhalten all jene Aktivitäten, die aufgesucht werden, um Freude und Vergnügen zu erleben. Ihnen geht die Antizipation positiver Gefühle voraus. Darunter fällt auch die Annahme, sich durch derartige Aktivitäten von Anstrengungen und Belastungen zu erholen. Hedonistische Aktivitäten können also auch der Ablenkung dienen. Von derlei Aktivitäten existieren eine riesige Bandbreite, wie folgender Interviewausschnitt vermuten lässt: *„also wenn ich wenn ich überangestrengt bin oder was, dann dann gehe ich schon einmal ganz gerne irgendwo in die Berge, geh geh im Winter Ski fahren, ich geh - ich geh dann oft alleine aber also keine keine gefährlichen Geschichten irgendwie im freien Gelände, da gehe ich auf die Piste, da geh ich halt um 7 in der Früh schon, wo noch kein Betrieb ist, (auch nur) 2 Stunden - 2 Stunden meine Ruhe habe und keinen Menschen sehe (lacht) da (spinne) ich so für mich dahin und da kann ich eigentlich ganz gut abschalten oder sonst ab und zu halt am Abend wenn ich dann - sperre ich um 5 das Büro zu und geh noch 3 Stunden Rad fahren oder oder so ich meine Sommer das - da entspanne ich mich eigentlich eigentlich ganz gut“* (Interview SD12).

Naturbezogene Aktivitäten:

Diese Strategie beinhaltet das Aufsuchen und Betreiben von Tätigkeiten bei denen die Verbindung zur Natur im Mittelpunkt steht. Dazu zählen beispielsweise Gartenarbeit, Spaziergänge in der Natur oder Wandern in den Bergen: *„Und dadurch bin ich heute auch, oder eigentlich ich bin schon sehr lang Jäger. Und, eigentlich mehr Heger als Jäger, muss ich dazu auch sagen. Und, ja, Natur gefällt mir nach wie vor. Und ich freu mich schon wieder, wenn ich wieder auf die Jagd gehen kann. Aber nicht des Schießens wegen, was auch dazu gehört, aber, ähm, Natur zu erleben, die hab ich lieber.“* (Interview G44).

Problem lösen:

Diese Strategie bezieht sich auf direkte Problemlösungsversuche im zwischenmenschlichen Bereich bzw. darauf, einen Plan zu entwickeln, um ein bestehendes Problem zu lösen. Mit einer erfolgreichen Problemlösung geht auch die Linderung belastender Gefühle einher. Eine Dame versucht beispielsweise Beziehungsprobleme aktiv zu lösen: *„ich mache mir schon viele Gedanken und und versuche ihn auch irgendwie zum Reden zu bringen, weil das auch nicht so einfach ist mit Männern (lacht). Habe ich jedenfalls von Freundinnen auch gehört. Und (..) ja, also, ich versuche da auch irgendwie das aktiv zu- also nicht nicht irgendwo hintan zu stellen oder so“* (Interview G8).

Rauchen:

Auch Rauchen beinhaltet eine emotionsregulierende Funktion, zählt aber aufgrund der negativen gesundheitlichen Folgen eindeutig zu den maladaptiven Strategien: *„ich hab zwar ein Laster, das ist das Rauchen, was ich mir schon seit, (..) sag ich einmal, locker 5 Jahren abgewöhnen wiell oder auch schaff, #00:33:54-0# I: Probiert auch? #00:33:53-8# E: Ja, ich hab zwei Wochen auch schon ausgehalten ohne (lacht) aber dann immer wieder, naja es ist jetzt bei dem Job ist es halt ein bissl zu viel auch, jetzt setzt dich am Abend ins Auto, bist allein drin“* (Interview KG13).

Rückzug:

Rückzug bezieht sich auf das Verlassen einer emotionalen Situation: *„Ich merke nur, also wie gesagt, es gibt einen Punkt bei mir, wo bis zu dem ich also sehr belastbar bin, aber wenn der überschritten wird sozusagen zu viel Stress habe, keine Zeit, zu viel Druck oder irgendwas wenn auch ähm unangenehme Konstellationen sind, dann ziehe ich mich eher zurück und da, das mag ich dann nicht und dann geht halt weniger weiter. Das ist halt so meine Art, damit umzugehen. Also ich versuche nicht jetzt da mich in ein Burnout hineinzurennen. Da muss man schon aufpassen, dass man nicht überlastet ist, ja“* (Interview WS14).

Situationsauswahl:

Entsprechend dem Modell nach Gross (1998b) bezieht sich Situationsauswahl auf das Aufsuchen oder Vermeiden bestimmter Situationen, Personen oder Gegenstände, die mit bestimmten Emotionen einhergehen. Jene Beschreibungen aus den Interviews, die das Aufsuchen einer Situation beinhalten, um bestimmte Gefühle auszulösen oder zu verhindern, aber sich nicht anderen Kategorien zuordnen ließen, wurden in der

"allgemeinen" Kategorie der Situationsauswahl gesammelt. Strategien der Situationsauswahl geht die Antizipation einer potentiellen Emotion voraus, wie dieser Mann beschreibt: *„das ist eigentlich Beschäftigungstherapie, ich brauche irgendetwas, wenn ich nichts tue, dann zipft 00:35:44-4 es mich an.“* (Interview KS6). Ein weiteres Beispiel stellt folgendes dar: *„und auch allein dass ich diese Ausbildung jetzt in späten Jahren noch begonnen hab, wo ich mir denk mach es doch, weil sonst sagst du mit 70, schaust du dann zurück und sagst, was hast du es nicht gemacht zum Beispiel, ja?“* (Interview WD10).

Situationsmodifikation:

Situationsmodifikation beinhaltet die Veränderung einer emotionalen oder potentiell emotionsauslösenden Situation. Folgendes Beispiel soll dies verdeutlichen: *„Manchmal macht man sich dann- ja, mit Verantwortung schon bei Kindern, Jugendlichen, in der Schule oder zu Hause, wie auch immer, Sorgen. Äh, wobei ich immer wieder versucht hab Gefahren, welcher Art auch immer, von vornherein- mögliche Gefahren von vornherein zu erkennen. #00:36:15-0# I: Ok, dass schon so [voraussichtlich] #00:36:16-7# E: [Möglichst schon] alles so machen, dass es nicht dazu kommt, dass irgendwas passiert.“* (Interview WD19).

Sport und körperliche Betätigung:

Hedonistische Aktivitäten umfassen auch Sport; durch die häufige Nennung im Zusammenhang mit dem Umgang von Gefühlen soll „Sport und körperliche Betätigung“ als eigene Kategorie betrachtet werden. Viele Personen nutzen Sport, um negative Gefühle abzubauen oder positive zu wecken, wie die folgende Schilderung zeigt: *„ich brauche dieses dieses einfach dieses dieses Sport machen dieses auspowern um dieses Glücksgefühl zu haben das ist für mich sehr sehr wichtig also wenn ich zum Beispiel nur ein Beispiel wenn ich irgendwo einmal eine Woche keine Möglichkeit habe mich zu bewegen da da da werde ich wahnsinnig unrund innerlich also da verspüre ich ein ein richtiges Unwohlsein also ich bin ein Mensch der sehr viel Bewegung braucht weil das mir einfach sehr viel Energie gibt das klingt jetzt vielleicht für viele komisch weil die sagen ja das raubt dir Energie aber mir gibt das Energie“* (Interview KG11).

Teilen von Emotionen:

Seine Gefühle mit anderen Personen zu teilen, stellt eine Form des kontrollierten Ausdrucks von Emotionen dar und kann sowohl zu einer Linderung beitragen als auch einen

Neubewertungsprozess in Gang setzen. Letzteres ist oft Ziel diverser Therapien, weshalb im Folgenden zwischen dem Teilen von Emotionen im professionellen Kontext und jenem im näheren, sozialen Umfeld unterschieden werden soll.

Teilen von Emotionen im professionellen Kontext:

Diese Strategie beinhaltet das Aufsuchen einer Fachperson, um sich professionelle Unterstützung in einer emotionalen Angelegenheit zu holen. Folgendes Beispiel soll dies veranschaulichen: *„Beruflich hab ich, hab ich bin ich gerade, hab begonnen mit einem Coaching, wo es genau um diese Themen geht mit woher dieser dieser dieser Selbstdruck kommt, perfekt zu sein und alles muss gut funktioniert und warum das alles? Warum ich nicht einfach Speed rausnehm und die Menschen auch gewähren lasse, weil alleine schaffe ich es nicht. Ich muss ja über 550 Leute dazu motivieren, dass sie in meinem Sinne etwas tun und nicht 550mal so viel zu arbeiten wie ein Mensch, ja. Das heißt, ich versuche gerade schon, viel ähm Input von Außen zu bekommen, weil ich gemerkt hab, ich krieg es gar nicht mit, dass ich ziemlich da reintrudel und alleine schaffe ich es nicht.“* (Interview WD21).

Durch das Reden über Emotionen mit einer geschulten Person wird oft ein Neubewertungsprozess angestoßen. Deshalb beinhaltet diese Strategie sowohl verhaltensbezogene als auch kognitive Aspekte der Emotionsregulation.

Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld:

Diese Strategie beinhaltet das Suchen nach sozialer Unterstützung und das Teilen von Emotionen mit Personen aus dem näheren sozialen Umfeld. Im folgenden Interviewausschnitt schildert eine Person, wie sie mit ihrer Besorgnis einer im Raum stehenden Trennung ihrer Eltern umgeht: *„es war halt schön öfters dass dass sie gesagt haben nein jetzt lassen sie es mal und dann haben sie doch wieder zusammen gefunden und ich habe dann halt immer weiß nicht mit meiner Tante also mit der Mama ihrer Schwester habe ich oft geredet also wie ich kleiner war und jetzt bin ich immer zu meinem Bruder gerannt und habe gesagt ja glaubst wird das wieder und er dann so (scheiß dich nicht an) 00:10:11-8 das wird schon wieder werden und ja mir hat immer auf alle Fälle der Kleine immer so leid getan weil der das halt immer ich mein er war nicht immer direkt daneben er war halt bei mir und ich habe dann meistens schon geredet und so und der kriegt das halt auch mit und ja ja ich weiß nicht das ist umgangen damit ja du musst das wem erzählen (irgendwann) 00:10:31-3 deine Freunde und darüber reden und ja (..) ist nicht so einfach ja“* (Interview KG8).

Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks:

Bei dieser Strategie werden Emotionen reguliert, indem äußere emotionale Reaktionen wie die Mimik bewusst unterdrückt werden. In folgendem Interviewausschnitt erzählt ein Mann von finanziellen Sorgen und den dadurch entstandenen Problemen mit seiner Frau. Er äußert ein schlechtes Gewissen gegenüber seiner Familie und dass er seine Sorgen mit sich selber ausmachen musste; seiner Frau gegenüber vermied er, seine Gefühle auszudrücken: *„Hab ich mit mir selber ausmachen müssen, weil (...) ja du hast eh schon ein schlechtes Gewissen gegenüber der Familie, gell, und wennst von Haus aus weißt dass deine Frau eh alles zuerst negativ sieht, nachher kann ich nicht über meine Probleme auch noch mit ihr reden, weil nachher geht der Sumpf noch tiefer eine, du hast halt allweil nach außen hin (...) so tun müssen wie wennst eh, alles im Griff passt alles, gell, das machen wir schon, ja hast dir nicht anmerken, also ich habs halt nicht können. #00:20:17-4# I: Und wie #00:20:18-7# E: Ich hab da viel überspielen müssen“* (Interview M32).

Unterdrückung des emotionalen Erlebens:

Diese Strategie ist durch Versuche gekennzeichnet, das emotionale Erleben, das mit einer Situation einhergeht, zu unterbinden. In folgendem Beispiel vermeidet eine Person, über ihre Probleme zu reden, weil sie die damit einhergehenden Emotionen nicht erträgt: *„ich gehe nicht mit ein-, einmal in meinem, also mit meinen wirklichen Vertrauenspersonen, überlege ich mir trotzdem, was ich ihnen sage, also so, ich neige trotzdem dazu, mich in meinem Schneckenhaus zu verkriechen muss ich sagen. (..) Also ich (..) mit allem traue ich mich nicht meine Bekannten so (..) wirklich immer zu konfrontieren, aber einfach auch weil ich es sehe, dass ich es selber nicht immer aushalte.“* (Interview WM36).

Vermeidung:

Vermeidung bezieht sich darauf, erst gar nicht in eine emotionale Situation zu gelangen und beinhaltet das Antizipieren von Gefühlen und Situationen, denen aus dem Weg gegangen werden soll: *„wenn es jetzt um Dinge geht, die ich einfach, wo ich von Haus aus eher das Gefühl habe, das ist nicht meines, da ziehe ich mich lieber zurück, und ich blocke lieber ab. (...) da ist einfach ähm, der Selbstwert nicht stark genug dann, da da, (...) da müsste ich mehr daran arbeiten, an diesen Schwächen. (.....) Also Herausforderungen da wo ich mir, wo ich mir eine Möglichkeit sehe schon, da kann ich schon beißen, aber, wo ich mir nicht wo ich eher das Gefühl habe, da könnte ich versagen, da lasse ich es dann lieber bleiben“* (Interview WM36).

Meditieren:

Meditieren beinhaltet das Einnehmen einer achtsamen Haltung, wie in folgendem Beispiel beschrieben: „*Indem ich jeden Tag in der Früh als erstes meditiere, einfach einmal danke, dass ich da bin, dass es so schön ist, dass es mir gut geht. Ahm, dass- ja. eigentlich ist es ein vieles, vieles an Danken. Natürlich hab ich auch ständig Bitten, das ist eh klar, das hat man auch, ja? So beginn ich meinen Tag und so beende ich eigentlich meinen Tag und schau was- was der Tag für mich bringt und versuch mich halt immer irgendwie in diesem großen Ganzen gehalten zu fühlen, ja? So gut es mir gelingt.*“ (Interview WD10).

8.2 Quantitative Auswertung

In den 52 analysierten Interviews wurden insgesamt 275 Interviewausschnitte kodiert, in welchen der Umgang mit Gefühlen und emotionalen Situationen beschrieben wurde. Da manche der kodierten Textstellen mehrere Strategien beinhalteten, wurden diese separat behandelt. Dies führte zu 310 Beschreibungen der Anwendung von Emotionsregulationsstrategien.

Da eine Person im Zuge eines Interviews meist mehrere Regulierungsbemühungen äußerte, ist die Voraussetzung der Unabhängigkeit der Daten für eine Signifikanzprüfung mit dem χ^2 -Test nicht erfüllt. Vergleiche bezüglich der Regulierungsbemühungen, die ein signifikantes Ergebnis ergeben würden, sind im Folgenden mit einem Stern (*) gekennzeichnet.

8.2.1 Zur Schilderung von Emotionsregulationsstrategien

Die Anzahl der geschilderten Regulierungsbemühungen pro Person lag zwischen 1 und 15 Beschreibungen. Durchschnittlich wurden im Rahmen eines Interviews $M = 5.96$ Regulierungsbemühungen geäußert ($M = 5.96$, $Mdn = 5$, $SD = 3.11$). Frauen und Männer schildern Emotionsregulationsstrategien in Interviews zum subjektiven Wohlbefinden ähnlich häufig: 157 Beschreibungen (50.6%) stammen von Frauen, 153 Beschreibungen (49.4%) wurden von Männern getätigt. Die folgende Tabelle veranschaulicht die Häufigkeiten der Nennungen aller geäußerten Strategien.

Tabelle 10: Häufigkeiten und Anteilswerte der geschilderten Strategien

Strategie	n	%
Ablenkung	3	1.0
Abwärtsgerichteter sozialer Vergleich	7	2.3
Aufwärtsgerichteter sozialer Vergleich	1	0.3
Achtsamkeit	3	1.0
Akzeptanz	35	11.3
Emotion ausleben	3	1.0
Genießen und Würdigen	17	5.5
Glaube	4	1.3
Hadern	5	1.6
Hedonistische Aktivitäten	12	3.9
Kognitive Neubewertung	12	3.9
Lenkung der Aufmerksamkeit	6	1.9
Lesen	1	0.3
Meditieren	1	0.3
Naturbezogene Aktivitäten	9	2.9
Optimistisch sein	16	5.2
Positive Neubewertung	11	3.5
Problem lösen	25	8.1
Rationalisieren	3	1.0
Rauchen	1	0.3
Reflektieren	7	2.3
Relativieren	10	3.2
Resignation	2	0.6
Rückzug	6	1.9

Rumination/Grübeln	6	1.9
Suizidgedanken	1	0.3
Selbstbeschuldigung	2	0.6
Situationsauswahl	12	3.9
Situationsmodifikation	19	6.1
Sorgende Gedanken	10	3.2
Sport und körperliche Betätigung	15	4.8
Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld	22	7.1
Teilen von Emotionen im professionellen Kontext	6	1.9
Unterdrückung des emotionalen Ausdrucks	6	1.9
Unterdrückung des emotionalen Erlebens	4	1.3
Vermeidung	7	2.3

Insgesamt wurden 36 Kategorien von Emotionsregulationsstrategien gesammelt. Am häufigsten schilderten die Personen, zu versuchen, Situationen und damit einhergehende Gefühle zu akzeptieren (11.3%). Bestehende Probleme zu lösen wurde am zweithäufigsten genannt (8.1%). Aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche, Lesen, Meditieren, Rauchen und Suizidgedanken wurden jeweils nur einmal geäußert (0.3%).

Durchschnittlich wurde in den Interviews die Verwendung von $M = 5.12$ Strategien geschildert ($M = 5.12$, $Mdn = 5$, $SD = 2.46$). Die Anzahl der genannten Strategien lag dabei zwischen 1 und 12 verschiedenen Strategien. Die Verteilung der Häufigkeiten der Strategien ist in Abbildung 9 dargestellt.

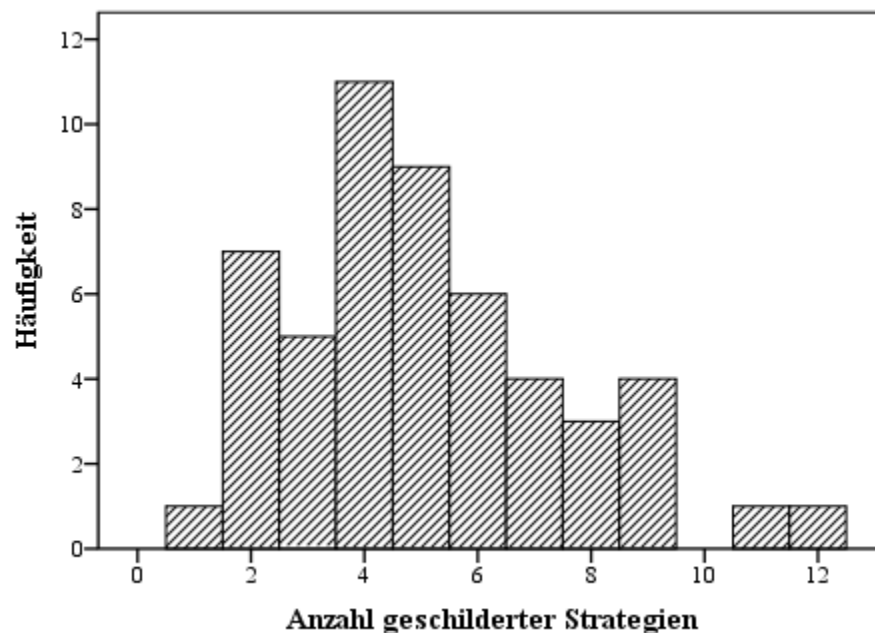


Abbildung 9: Verteilung der Anzahl pro Person geschilderten Strategien

Um zu überprüfen, ob sich Frauen und Männer hinsichtlich der Anzahl geschilderter Strategien unterscheiden, wurde ein Mann-Whitney U-Test gerechnet – die Voraussetzungen für einen T-Test für unabhängige Stichproben waren nicht gegeben (keine Normalverteilung innerhalb der Geschlechtergruppen). Frauen und Männer unterscheiden sich nicht signifikant hinsichtlich der Anzahl geschilderter Strategien ($U = 337.00$, $p = .985$).

Um den Zusammenhang zwischen dem Alter und der Anzahl der geschilderten Strategien zu erfassen, wird eine Korrelation nach Pearson gerechnet. Diese zeigt einen positiven Zusammenhang ($r_p = .204$), welcher jedoch nicht statistisch signifikant ist ($p = .147$). Betrachtet man die Mittelwerte der Anzahl geschilderter Strategien, so zeigt sich, dass Personen mittleren Alters mehr Strategien äußern (siehe Abbildung 10).

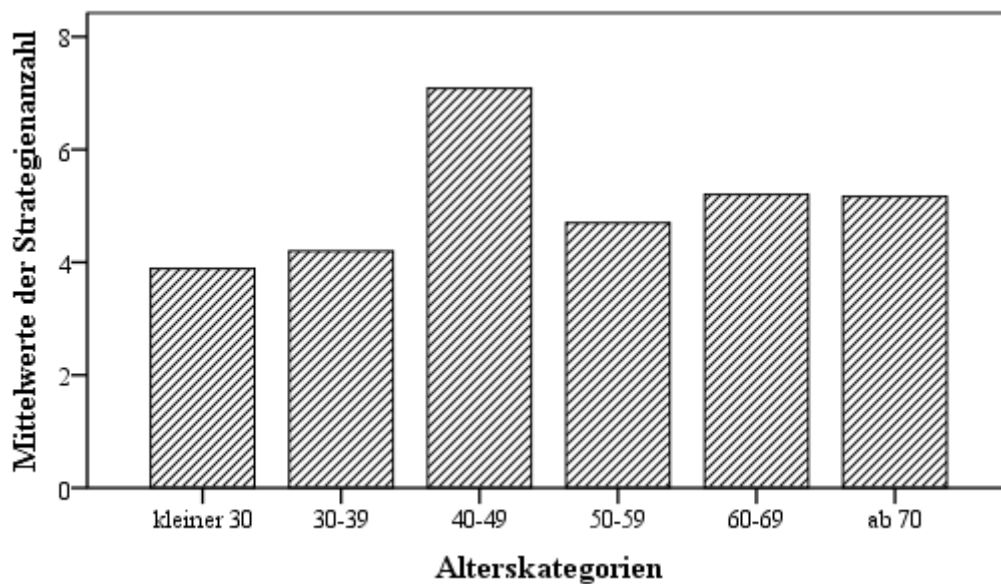


Abbildung 10: Mittelwerte der Anzahl geschilderter Strategien in den einzelnen Alterskategorien

Um einen Signifikanztest durchführen zu können, wurden die sechs Altersgruppen zu drei Kategorien („bis 39 Jahre“, „40-59 Jahre“ und „60 Jahre und älter“) zusammengefasst. Da keine Normalverteilung innerhalb der Gruppen gegeben ist und somit die Voraussetzungen für eine Varianzanalyse nicht erfüllt sind, wird ein Kruskal-Wallis-Test gerechnet. Dieser ergibt ein signifikantes Ergebnis ($\chi^2(2) = 6.969, p = .031$); die Gruppen unterscheiden sich demnach signifikant hinsichtlich der Anzahl geschilderter Emotionsregulationsstrategien.

In Hinblick auf den adaptiven Einsatz von Emotionsregulationsstrategien ist festzustellen, dass $n = 23$ Personen bzw. 44.2% der Stichprobe ausschließlich adaptive Regulierungsbemühungen äußerten. 29 Personen bzw. 55.8% der Stichprobe berichteten auch Regulierungsbemühungen, die im Hinblick auf die Ziele der Person als *nicht* adaptiv zu bewerten waren. Die Anzahl nicht adaptiv eingesetzter Strategien pro Person lag in dieser Teilstichprobe zwischen 1 und 6 Strategien ($M = 1.9, Mdn = 2, SD = 1.11$).

Laut dem modalen Modell der Emotion (Gross, 1998b) können Emotionsregulationsprozesse an vier Zeitpunkten während der Emotionsgenerierung ansetzen. In den Interviews wurden am häufigsten Regulierungsbemühungen geschildert, welche die Bewertung einer emotionalen Situation oder eines emotionalen Umstands betrafen. Regulierungsbemühungen, welche sich auf die Aufmerksamkeit bezogen, wurden am seltensten beschrieben (siehe Abbildung 11).

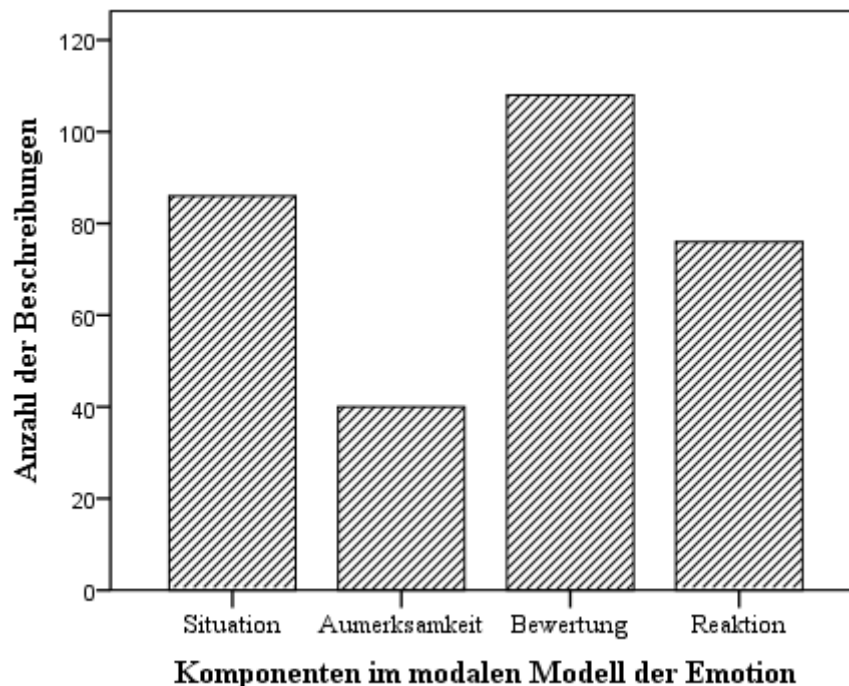


Abbildung 11: Häufigkeiten geschilderter Regulierungsbemühungen getrennt nach dem Auftreten im modalen Modell der Emotion

Kognitive und verhaltensbezogene Strategien wurden nahezu im selben Ausmaß geschildert; erstere betrafen genau $n = 155$ bzw. 50.0%, verhaltensbezogene genau $n = 142$ bzw. 45.8% der geäußerten Regulierungsbemühungen. Strategien, die nicht immer klar zuordenbar waren bzw. sowohl kognitive als auch verhaltensbezogene Anteile beinhalteten, betrafen $n = 13$ bzw. 4.2% der Regulierungsbemühungen.

Abbildung 12 veranschaulicht die Verteilung der Beschreibungen kognitiver und verhaltensbezogener Regulierungsbemühungen getrennt nach Geschlecht.

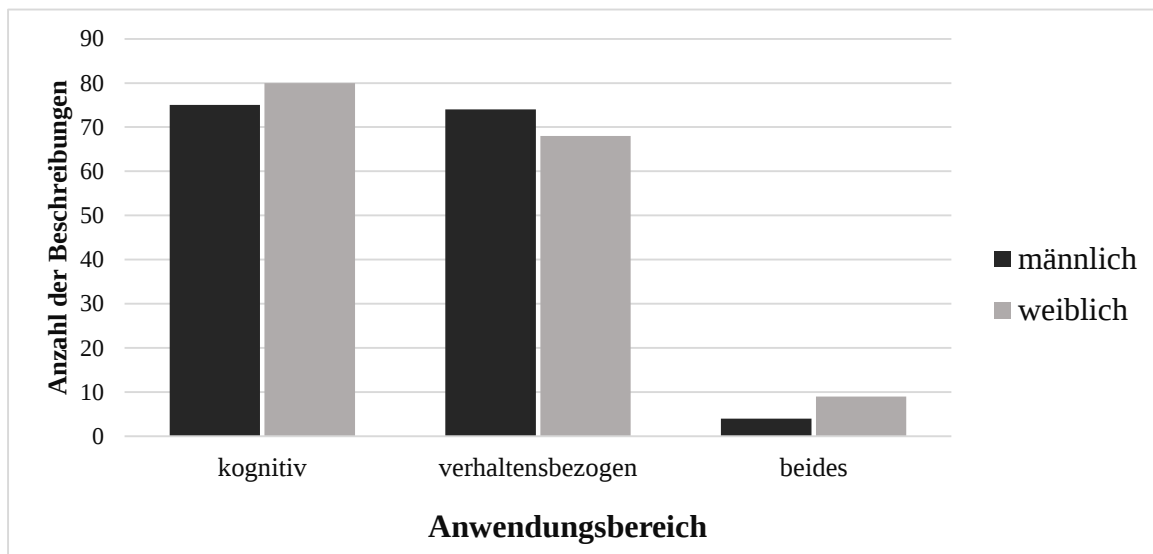


Abbildung 12: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach Geschlecht

Bezüglich der Absicht der Regulierungsbemühungen diente der Großteil der in den Interviews geäußerten Regulationsstrategien der Beschäftigung mit einem emotionalen Umstand ($n = 271$ bzw. 87.4%). Die restlichen Regulierungsbemühungen ($n = 39$ bzw. 12.6%) zielten darauf ab, den Fokus von dem Gefühl oder der emotionalen Situation wegzulenken (siehe Abbildung 13).

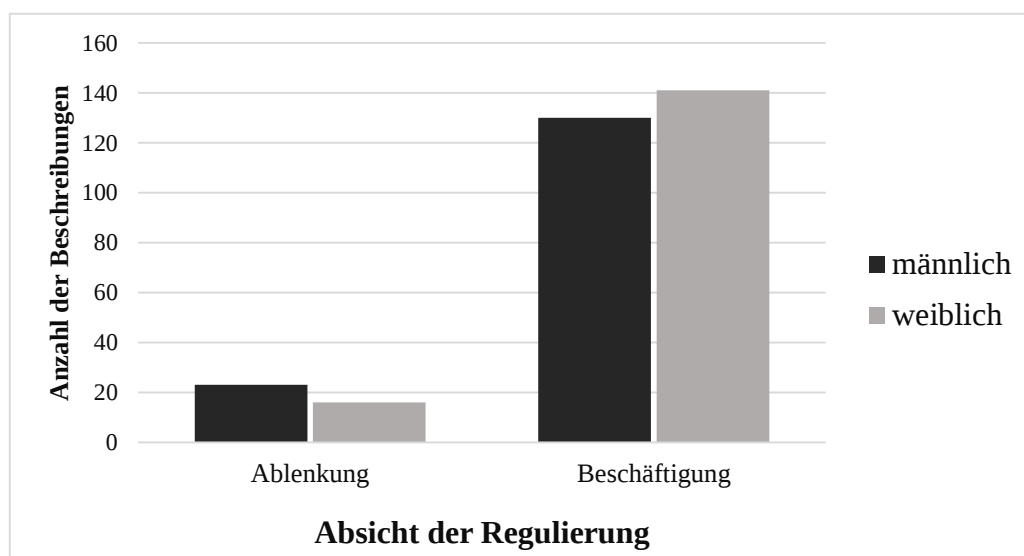


Abbildung 13: Häufigkeiten der Beschreibungen von Beschäftigungs- und Ablenkungsstrategien getrennt nach Geschlecht

Ziel des Einsatzes von Emotionsregulationsstrategien waren sowohl negative als auch positive Affekte; $n = 260$ Regulierungsbemühungen (83.9%) zielten auf den Umgang mit negativen Affekten, $n = 50$ Regulierungsbemühungen (16.1%) auf jenen mit positiven Affekten ab.

Wie in Abbildung 14 ersichtlich, dienen ablenkende Strategien vor allem der Regulierung negativer Affekte. Positiven Affekten wird fast ausschließlich ($n = 47$ bzw. 94%) mit Strategien der Beschäftigung begegnet.

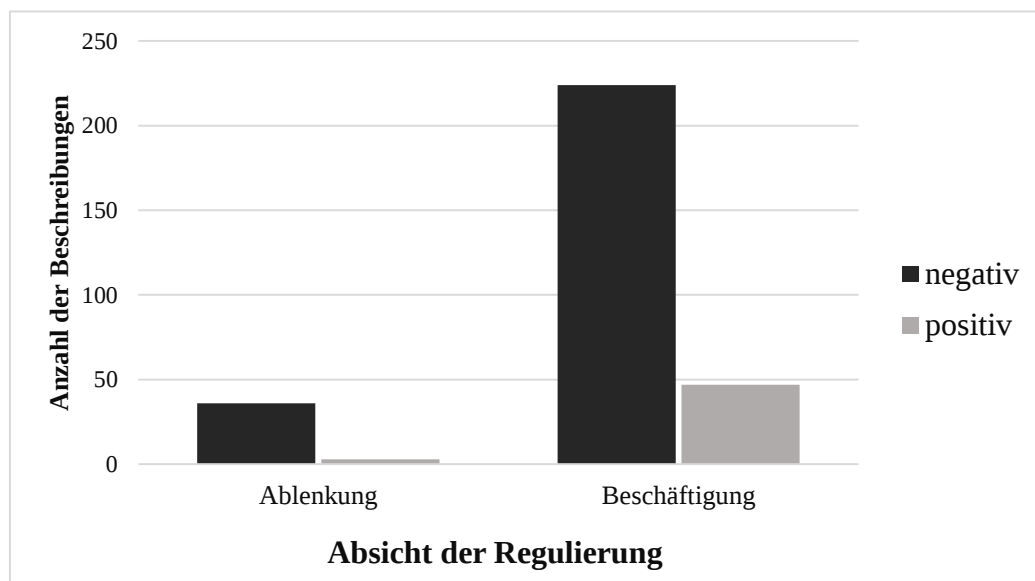


Abbildung 14: Häufigkeiten der Beschreibungen von Beschäftigungs- und Ablenkungsstrategien getrennt nach der Valenz des Affekts

Bei Betrachtung der Richtung der Regulierung dienten $n = 198$ Regulierungsbemühungen (63.9%) der Abschwächung und $n = 59$ bzw. 19.0% der Verstärkung von Gefühlen. In $n = 53$ bzw. 17.1% der Fälle diente die geschilderte Emotionsregulationsstrategie dem Ziel, ein Gefühl zu belassen.

Negative Emotionen werden meist versucht, abzuschwächen ($n = 197$ bzw. 75,8%). In $n = 51$ bzw. 19.6% der Fälle wurden negative Affekte belassen und $n = 12$ Regulierungsbemühungen (4.6%) führten zu einer Verstärkung negativer Affekte. Wie in Abbildung 15 veranschaulicht dienen die meisten Regulierungsbemühungen, die positive Affekte betreffen, deren Verstärkung ($n = 47$ bzw. 94.0%); nur $n = 1$ Regulierungsbemühung zielte darauf ab, einen positiven Affekt abzuschwächen, in $n = 2$ Fällen wurde versucht, positive Affekte aufrechtzuhalten (*).

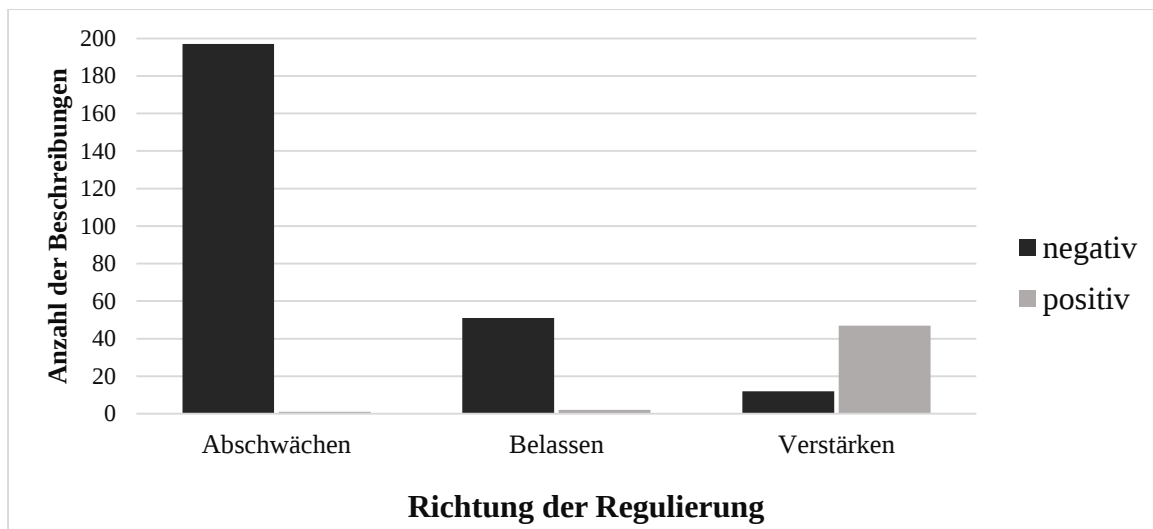


Abbildung 15: Häufigkeiten der Beschreibungen abschwächender, verstärkender und belassender Regulierungsbemühungen getrennt nach der Valenz des Affekts

Von den 310 beschriebenen Regulierungsbemühungen wurde die Mehrheit ($n = 202$ bzw. 65.2%) spontan im Verlauf des Interviews geäußert, der Rest ($n = 108$ bzw. 34.8%) durch bestimmte Fragen intendiert. 86 Regulierungsbemühungen (27.7%) wurden als Antwort auf die Frage „Wie gehen Sie mit Belastungen um?“ und auf Nachfragen beschrieben. Der Rest der geäußerten Regulierungsbemühungen fällt auf Antworten auf die Fragen „Woraus beziehen Sie Kraft?“ ($n = 18$ bzw. 5.8%) und „Was ist besonders wichtig für Ihr Wohlbefinden?“ ($n = 4$ bzw. 1.3%). Dies veranschaulicht auch Abbildung 16.

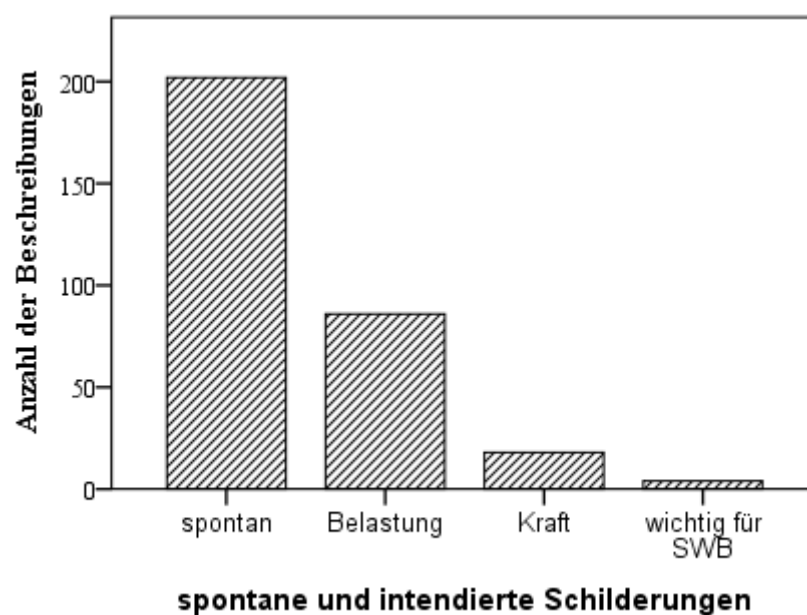


Abbildung 16: Häufigkeiten der Beschreibungen spontan und intendiert geschilderter Regulierungsbemühungen

Männer und Frauen äußern die Schilderung von Emotionsregulationsstrategien nahezu im selben Ausmaß spontan während des Interviews, sowie durch Fragen der Interviewenden intendiert (siehe Abbildung 17).

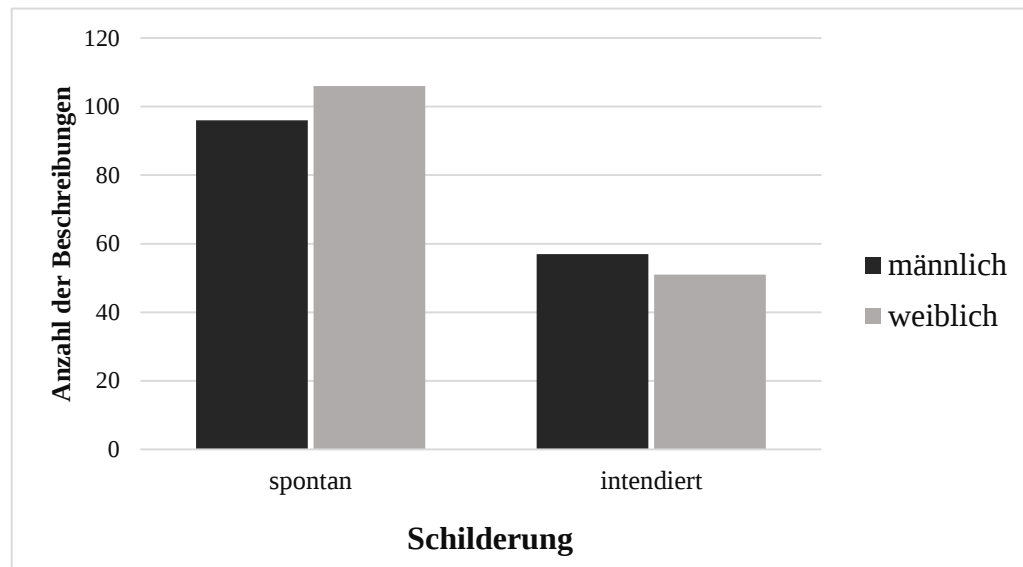


Abbildung 17: Häufigkeiten der Beschreibungen spontaner und intendierter Schilderungen getrennt nach Geschlecht

Wie in Abbildung 18 ersichtlich, wurden verhaltensbezogene Strategien gleichermaßen spontan während des Interviews oder durch bestimmte Fragen intendiert, geäußert. Im Gegensatz dazu traten Schilderungen kognitiver Strategien vor allem spontan im Laufe des Interviews auf (*).

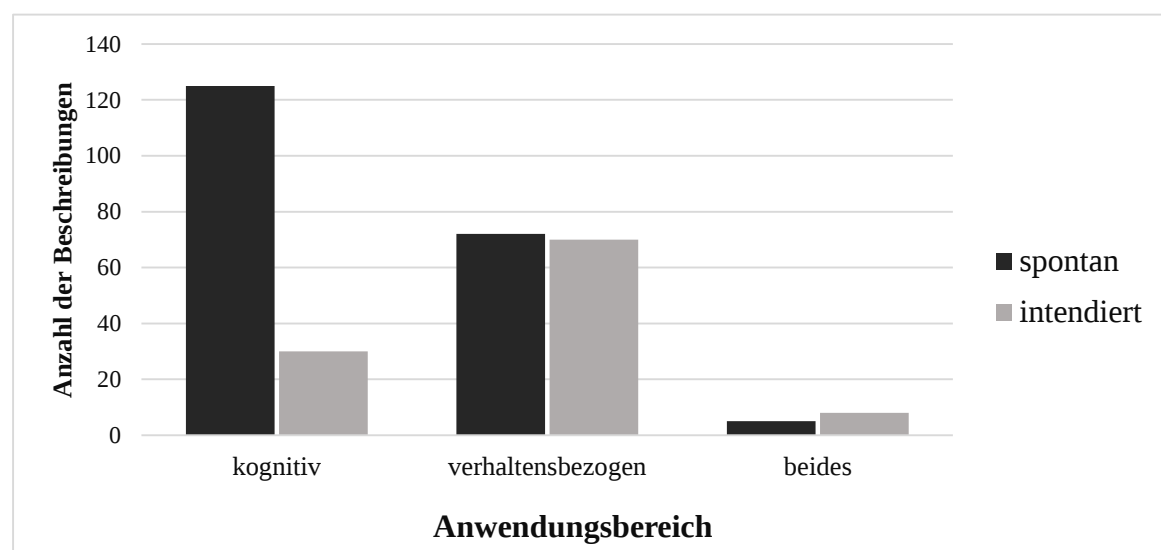


Abbildung 18: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach spontanen und intendierten Äußerungen

Fast ein Drittel der Regulierungsbemühungen ($n = 102$ bzw. 32.9%) betrafen Schilderungen, in denen die Personen ihren Umgang mit allgemeinen emotionalen Zuständen beschrieben; $n = 208$ bzw. 67.1% der Emotionsregulationsbeschreibungen bezogen sich auf spezifische Äußerungen. Wie in Abbildung 19 ersichtlich, traten allgemeine Schilderungen nahezu im selben Ausmaß spontan während des Interviews oder durch bestimmte Fragen intendiert auf. Spezifische Schilderungen wurden vor allem spontan während des Interviews geäußert (*).

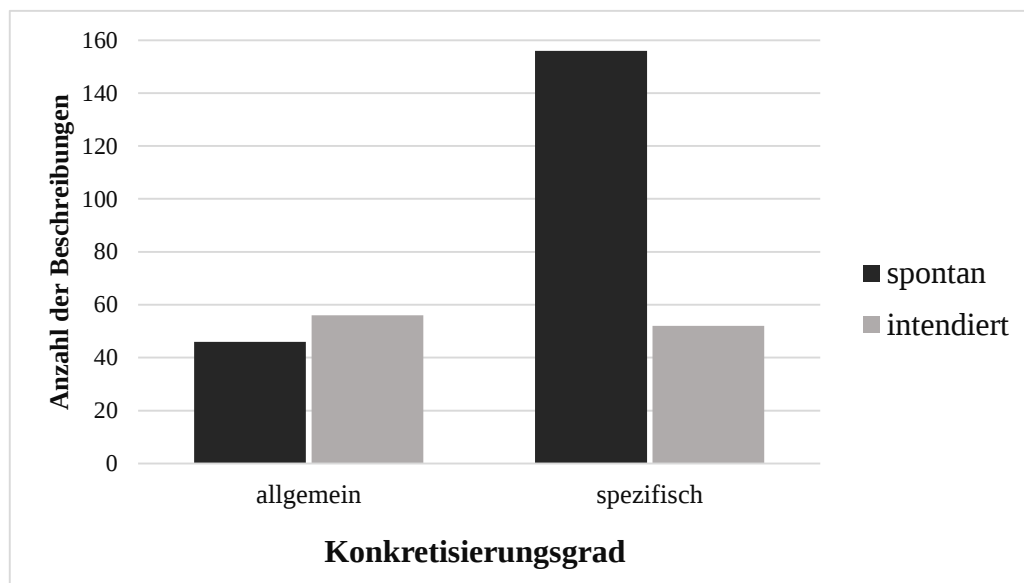


Abbildung 19: Häufigkeiten der Beschreibungen allgemein und spezifisch geschilderter Regulierungsbemühungen getrennt nach spontanen und intendierten Äußerungen

Explizite Schilderungen, bei denen Personen eine Strategie beschrieben und dabei äußerten, dies mit dem Ziel zu tun, ihren emotionalen Zustand zu verändern, betrafen $n = 159$ Regulierungsbemühungen (51.3%). Der Rest, nämlich $n = 151$ Schilderungen (48.7%) betraf indirekte Äußerungen zu Regulierungsbemühungen.

Wie in Abbildung 20 ersichtlich, wurden vor allem verhaltensbezogene Strategien explizit beschrieben, während kognitive Strategien eher indirekt geäußert wurden (*).

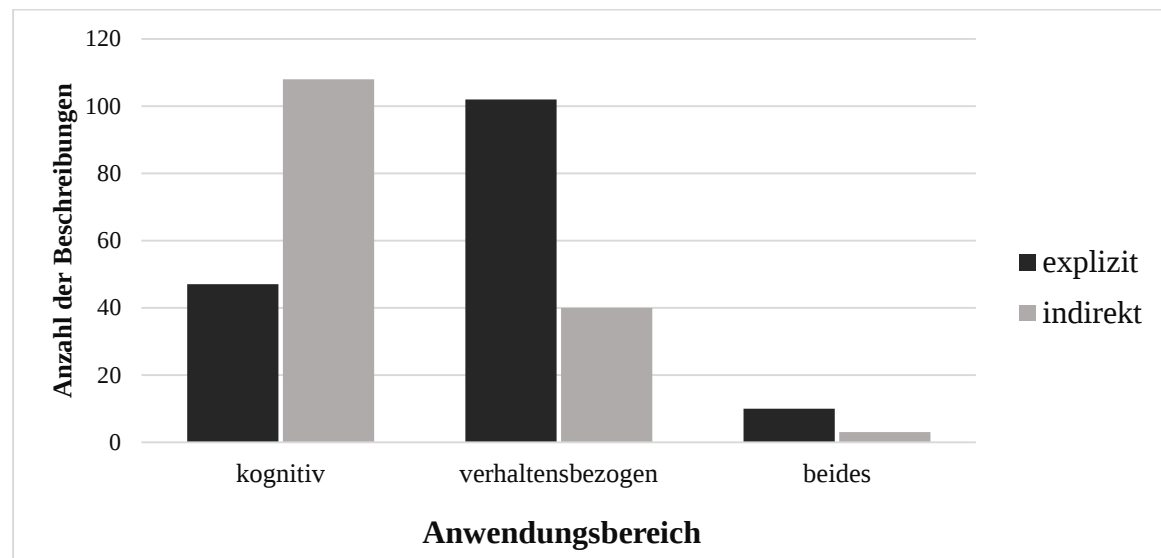


Abbildung 20: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach expliziten und indirekten Äußerungen

Wie es Fragen nach dem Umgang mit Belastungen oder Nachfragen nach einer Schilderung eines emotionalen Umstandes nahelegen, folgte vor allem dann eine explizite Schilderung, wenn diese intendiert wurde. Indirekte Beschreibungen wurden eher spontan während des Interviews geäußert (*). Dies veranschaulicht Abbildung 21.

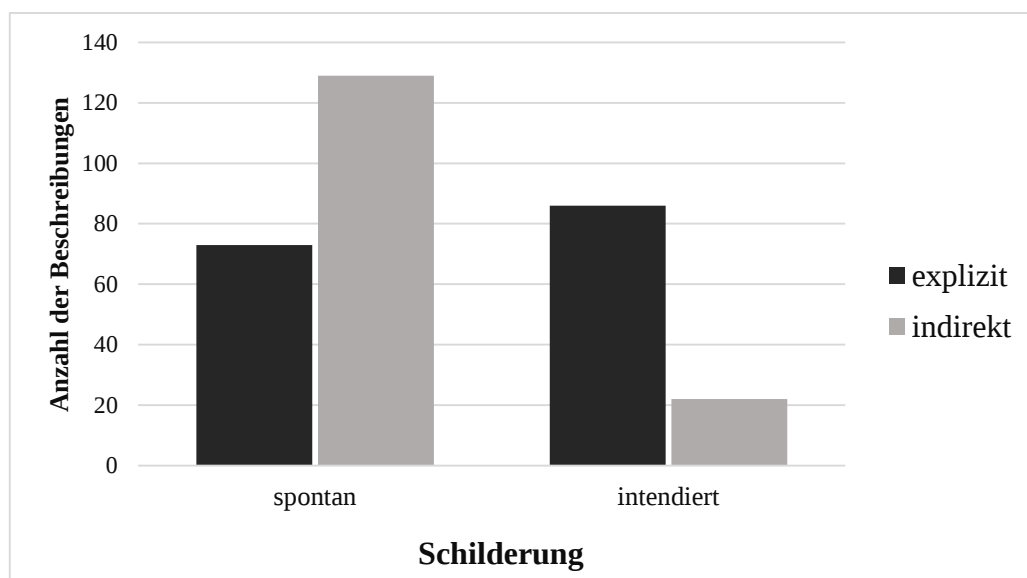


Abbildung 21: Häufigkeiten der spontanen und intendierten Beschreibungen von Regulierungsbemühungen getrennt nach expliziten und indirekten Äußerungen

Betrachtet man die Effektivität und den adaptiven Einsatz der Strategien, zeigt sich, dass alle Regulierungsbemühungen, die positive Affekte betrafen ($n = 50$), sowohl effektiv als auch adaptiv eingesetzt wurden. Aus diesem Grund soll nur auf die Effektivität und Adaptivität von Regulierungsbemühungen eingegangen werden, die Affekte mit negativer Valenz betrafen ($n = 260$). Wie in Abbildung 22 ersichtlich, hatte der Großteil der Regulierungsbemühungen zumindest die Linderung eines negativen Gefühlszustands zur Folge. Strategien, die eine vollständige Genesung des emotionalen Zustands bedingten, wurden auch immer adaptiv eingesetzt ($n = 62$). In $n = 27$ Fällen hatten Regulierungsbemühungen zwar eine emotional lindernde Wirkung, waren jedoch nicht adaptiv. 36 Regulierungsbemühungen hatten weder eine emotionale Linderung zur Folge, noch war ihr Einsatz adaptiv. Obwohl $n = 9$ Regulierungsbedingungen keine unmittelbare emotionale Linderung nach sich zogen, war ihr Einsatz dennoch als adaptiv zu bewerten.

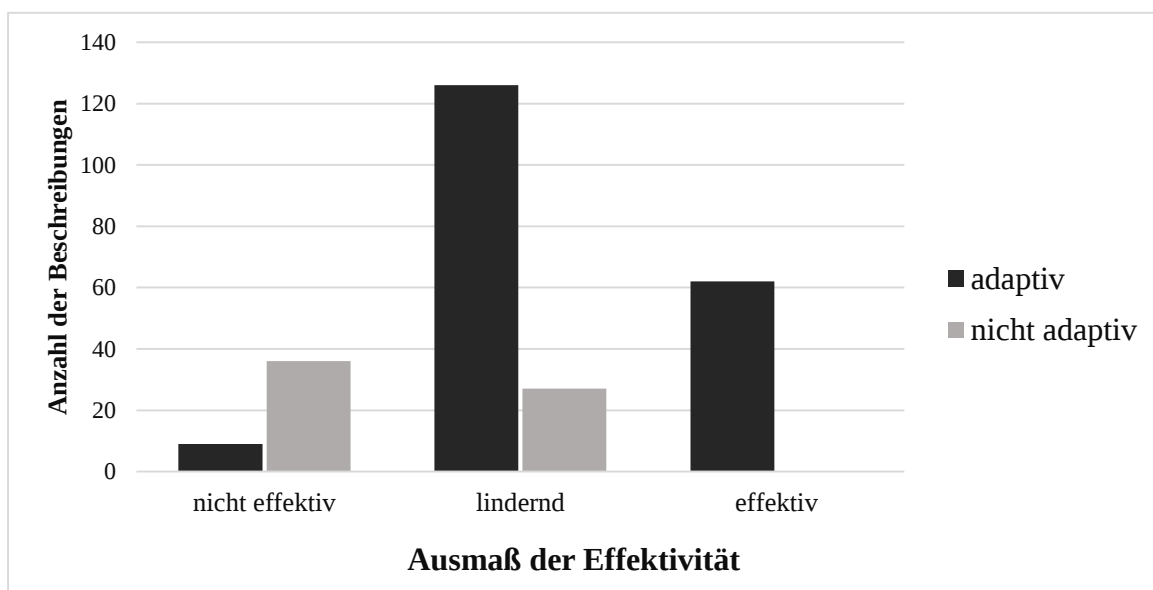


Abbildung 22: Häufigkeiten der Beschreibungen ineffektiver, lindernder und effektiver Regulierungsbemühungen getrennt nach adaptiven bzw. nicht adaptiven Einsatz

8.2.2 Zur Bedeutung des Kontexts

Dass die Möglichkeit der Anwendung verschiedener Strategien vor allem durch äußere Umstände bestimmt wird, veranschaulicht folgender Interviewausschnitt: *„Ja das sind Situationen, wo man eigentlich (- auskommt) #00:12:09-9# und die man einfach durchhalten muss und aussitzen muss, weil das- ja, wo man selber keinen Einfluss mehr darauf hat. Das sind so Situationen, wo man einfach hilfslos ist auch irgendwie.“* (Interview F28).

Um die Bedeutung des Kontexts zu analysieren, soll zuerst auf die deskriptive Beschreibung der geschilderten Affekte und Auslöser eingegangen werden. Von den 275 Interviewausschnitten, in denen der Umgang mit Gefühlen geschildert wurde, konnte für die Mehrheit nur eine Unterscheidung zwischen positiven und negativen Affekten getroffen werden; dies traf auf 163 Schilderungen (59.3%) zu. Den restlichen 112 Interviewausschnitten (40.7%) waren konkrete Emotionen zu entnehmen. Insgesamt wurden 20 unterscheidbare Emotionen induktiv gesammelt, die Ziel von Emotionsregulationsstrategien wurden. Von diesen Emotionen wurden am häufigsten die Regulierung von Ärger ($n = 24$) und Besorgnis ($n = 23$) beschrieben. 231 bzw. 84.0% der Interviewausschnitte beinhalteten die Schilderung eines negativen Affekts, $n = 44$ bzw. 16% der Beschreibungen behandelten einen positiven Affekt. Tabelle 11 liefert eine deskriptive Darstellung der geäußerten positiven und negativen Affekte und konkret genannter Emotionen.

Tabelle 11: Häufigkeiten und Anteilswerte der geschilderten Affekte und Emotionen

Affekte	<i>n</i>	%
negativ	231	84.0
positiv	44	16.0
Emotionen		
Nicht konkret beschrieben	163	59.3
Angst	5	1.8
Ärger	24	8.7
Bedauern	9	3.3
Besorgnis	23	8.4
Dankbarkeit	2	0.7
Einsamkeit	6	2.2
Freude	8	2.9
Frustration	3	1.1
Glück	1	0.4
Hilflosigkeit	3	1.1
Interesse	1	0.4
Langeweile	3	1.1
Mitleid	1	0.4
Neugierde	1	0.4
Schlechtes Gewissen	2	0.7
Schuldgefühl	3	1.1
Stolz	2	0.7
Traurigkeit	9	3.3
Vorfreude	2	0.7
Zufriedenheit	4	1.5

Während positive Affekte mit nur neun der induktiv gesammelten Strategien reguliert wurden, umfasste die Regulierung negativer Affekte ein Spektrum von 34 Strategien. Die Strategien „Genießen und Würdigen“ sowie „Meditieren“ wurden ausschließlich für die Regulierung positiver Affekte angewandt; erstere stellt des Weiteren jene Strategie dar, mit welcher positive Affekte am häufigsten reguliert wurden ($n = 17$ bzw. 34.0% der Regulierungsbemühungen positiver Affekte). Daneben dienten auch „Sport und körperliche Betätigung“ ($n = 8$ bzw. 16%) sowie „hedonistische Aktivitäten“ und „naturbezogene Aktivitäten“ (jeweils $n = 7$ bzw. 14%) häufig der Regulierung positiver Affekte.

Negativen Affekten wurde am häufigsten mit „Akzeptanz“ ($n = 35$ bzw. 13.5% der Regulierungsbemühungen negativer Affekte), „Problem lösen“ ($n = 25$ bzw. 9.6%) und dem „Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld“ ($n = 22$ bzw. 8.5%) begegnet. Betrachtet man die Regulierung spezifisch beschriebener negativer Emotionen, ist festzustellen, dass Ärger eher mit verhaltensbezogenen Strategien begegnet wird, während für die Regulierung von Angst, Traurigkeit und Bedauern vor allem kognitive Strategien angewandt werden. Besorgnis wird nahezu im selben Ausmaß mit kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien begegnet (siehe Abbildung 23).

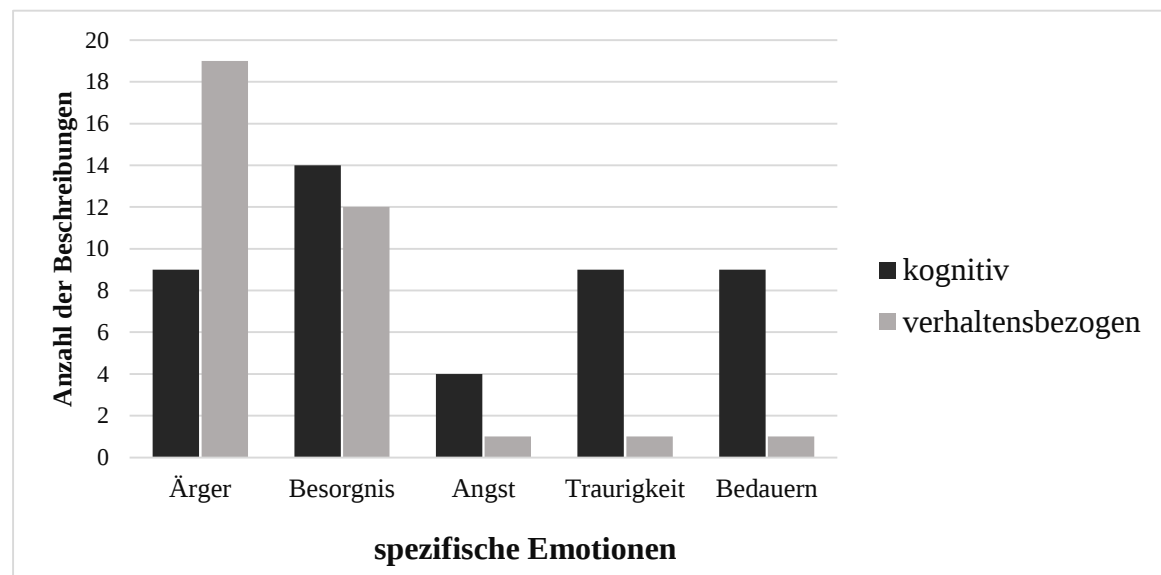


Abbildung 23: Häufigkeiten der Beschreibungen von Regulierungsbemühungen spezifischer Emotionen getrennt nach kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien

Der überwiegende Teil der geschilderten Themen waren alltägliche Ereignisse ($n = 156$ bzw. 56.7%). 45 Interviewausschnitte (bzw. 16.4%) behandelten bedeutendere Ereignisse

und life events wie den Tod eines Angehörigen. Im Rest der kodierten Textstellen wurden allgemeine Schilderungen geäußert ($n = 74$ bzw. 26.9%).

Betrachtet man die Auslöser im Detail, zeigt sich, dass in den 275 kodierten Interviewausschnitten neben nur allgemein beschriebenen Belastungen ($n = 44$) und Ursachen, welche allgemeine aktuelle Lebensumstände ($n = 20$) betrafen, Kinder als die häufigste Ursache ($n = 30$) für die Anwendung von Emotionsregulationsstrategien genannt wurden. Ein großer Teil der in den Interviews geschilderten Auslöser ist sozialer Natur (siehe Tabelle 12). Er umfasst $n = 96$ bzw. 31% der Interviewausschnitte – darin sind jene Schilderungen nicht enthalten, die sich mit dem Thema Tod beschäftigten ($n = 12$ bzw. 3,9%). Ein bedeutend kleinerer Teil ($n = 38$ bzw. 12.3%) der kodierten Interviewausschnitte thematisierte leistungsbezogene Auslöser (siehe Tabelle 13) wie Arbeit und Ausbildung. Tabelle 14 bietet eine detaillierte Übersicht aller weiteren kodierten Auslöser.

Wie in Abbildung 24 ersichtlich, wird sozialen Auslösern eher mit verhaltensbezogenen Strategien begegnet; am häufigsten wurde dabei „Problem lösen“ ($n = 18$) eingesetzt. In leistungsbezogenen Kontexten werden hingegen eher kognitive Strategien der Emotionsregulation eingesetzt (*).

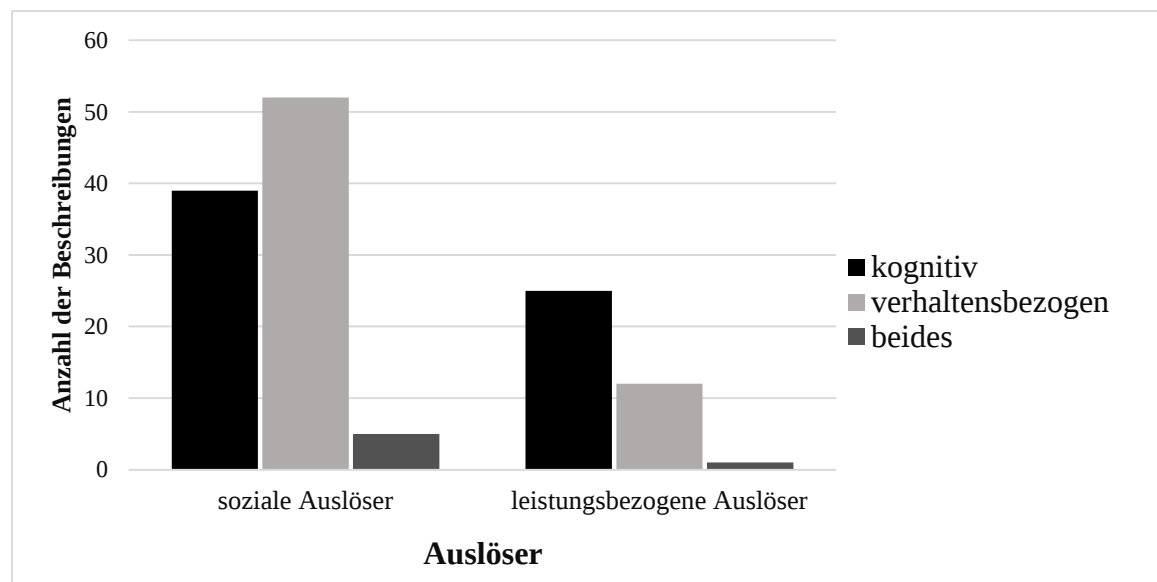


Abbildung 24: Häufigkeiten der Beschreibungen von Regulierungsbemühungen mit sozialen oder leistungsbezogenen Auslösern getrennt nach kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien

Tabelle 12: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen, die soziale Auslöser behandelten

Soziale Auslöser	Interviewausschnitte		Regulierungsbemühungen	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Kinder	30	10.9	31	10.0
Partnerschaft	16	5.8	20	6.5
Familie (allgemein)	7	2.5	7	2.3
Eltern	3	1.1	3	1.0
Geschwister	3	1.1	3	1.0
Verwandtschaft	2	0.7	2	0.6
Freunde	2	0.7	2	0.6
andere Personen	10	3.6	10	3.2
Arbeit (sozial)	16	5.8	18	5.8

Tabelle 13: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen, die leistungsbezogene Auslöser behandelten

Leistungsbezogene Auslöser	Interviewausschnitte		Regulierungsbemühungen	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Arbeit (leistungsbezogen)	16	5.8	17	5.5
Arbeit (anderes)	4	1.5	5	1.6
Ausbildung	6	2.2	7	2.3
Ausbildung (früher)	8	2.9	9	2.9

Tabelle 14: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen der induktiv gesammelten Kategorien von Auslösern

Auslöser	Interviewausschnitte		Regulierungsbemühungen	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Soziale Auslöser	89	32.4	96	31.0
Belastung (allgemein)	44	16.0	57	18.4
Leistungsbezogene Auslöser	34	12.4	38	12.3
Allgemeine aktuelle Lebensumstände	20	7.3	20	6.5
Antizipierte positive Gefühle	18	6.5	22	7.1
Gesundheit	17	6.2	18	5.8
sonstiges	16	5.8	17	5.5
Tod	10	3.6	12	3.9
Geld und Wohlstand	10	3.6	11	3.5
Natur	8	2.9	9	2.9
Wohnumgebung	6	2.2	6	1.9
Hedonistische Aktivitäten	3	1.1	4	1.3

Wie aus Abbildung 25 ersichtlich, werden positive Affekte eher mit Strategien reguliert, die an früheren Punkten im Prozess der Emotionsgenerierung ansetzen. Mehr als die Hälfte der Regulierungsbemühungen positiver Affekte ($n = 28$ bzw. 56%) galten dabei der Situation und damit dem Aufsuchen, Vermeiden oder Modifizieren einer emotionalen Situation. Im Vergleich dazu setzte die Regulierung negativer Affekte eher erst an späteren Punkten im Prozess der Emotionsgenerierung ein. Negative Affekte wurden am häufigsten mithilfe von Bewertungsprozessen ($n = 105$ bzw. 40.39%) und Strategien der Reaktionsmodulation ($n = 71$ bzw. 27.31%) reguliert (*).

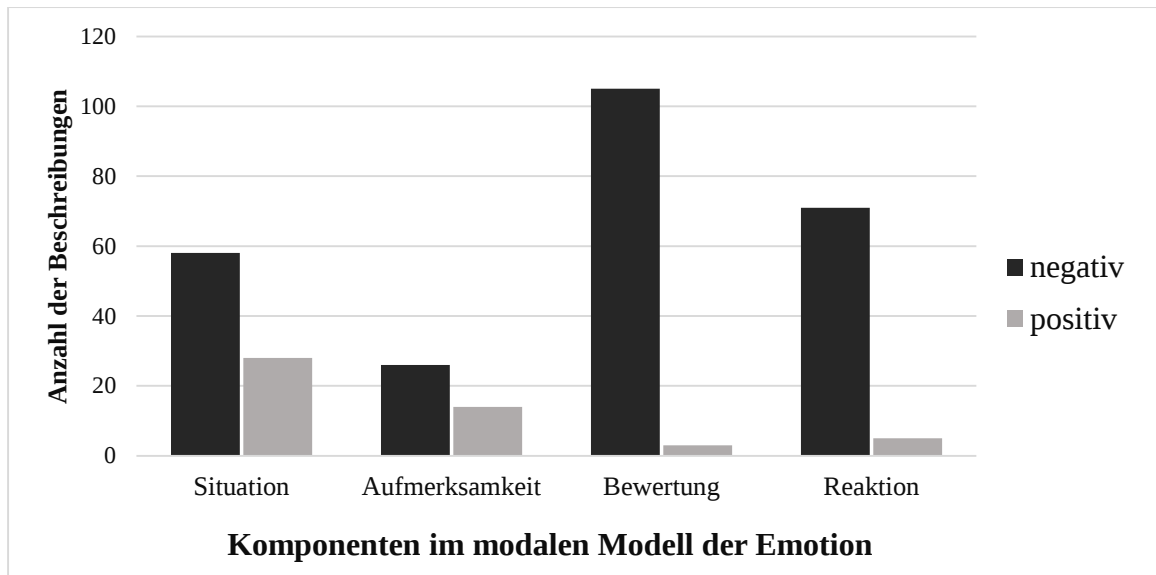


Abbildung 25: Häufigkeiten geschilderter Regulierungsbemühungen positiver und negativer Affekte getrennt nach dem Auftreten im modalen Modell der Emotion

8.2.3 Emotionsregulation und subjektives Wohlbefinden

Nun soll überprüft werden, ob zwischen Emotionsregulation und der Selbsteinschätzung der eigenen Zufriedenheit bzw. dem Glück ein Zusammenhang besteht. Folgende Hypothesenpaare wurden aufgestellt:

H₀-1: Es besteht kein Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und der Einschätzung der eigenen Zufriedenheit.

H₁-1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und der Einschätzung der eigenen Zufriedenheit.

H₀-2: Es besteht kein Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und der Einschätzung des eigenen Glücks.

H₁-2: Es besteht ein Zusammenhang zwischen Emotionsregulation und der Einschätzung des eigenen Glücks.

Wie folgende Schilderung zeigt, bedienen sich Personen einem individuellen Repertoire an Strategien, um emotionalen Umständen entgegenzutreten: „Also zu jammern bringt einmal überhaupt nix, zu kämpfen, ja bedingt, sich mit der Situation abzufinden und anzufreunden, hat vermutlich am meisten gebracht und dadurch klaren Kopf bewahren und die Situation so zu meistern.“ (Interview KG11).

Um Zusammenhänge zwischen dem Strategierepertoire und Zufriedenheit bzw. Glück zu analysieren, wird eine Korrelation nach Pearson berechnet. Zufriedenheit und Glück wurden auf einer Likert-Skala erfasst und können somit als intervallskaliert angesehen werden. Es zeigt sich jeweils ein positiver Zusammenhang, der für die Variable Glück stärker ausfällt als für die Zufriedenheit. Je größer das Repertoire an Strategien, desto weniger zufrieden bzw. glücklich beschreiben sich die Personen. Tabelle 15 veranschaulicht die Ergebnisse.

Tabelle 15: Korrelation nach Pearson zwischen der Anzahl an Strategien und Zufriedenheit bzw. Glück

	Zufriedenheit	Glück
<i>r</i>	.283	.343
<i>p</i>	.042	.013
<i>N</i>	52	52

Das Strategierepertoire beinhaltet sowohl Strategien, die adaptiv als auch nicht adaptiv eingesetzt wurden. Aus diesem Grund soll auch der Zusammenhang zwischen der Anzahl nicht adaptiv eingesetzter Strategien und Zufriedenheit bzw. Glück erfasst werden. Wieder werden Korrelationen nach Pearson berechnet, die jeweils einen positiven Zusammenhang zeigen (siehe Tabelle 16).

Tabelle 16: Korrelation nach Pearson zwischen der Anzahl nicht adaptiver Strategien und Zufriedenheit bzw. Glück

	Zufriedenheit	Glück
<i>r</i>	.231	.341
<i>p</i>	.099	.013
<i>N</i>	52	52

Um Personen, die ihre Strategien ausschließlich adaptiv einsetzten, mit jenen zu vergleichen, die dies nicht tun, wurde die Stichprobe in zwei Gruppen geteilt. Die Gruppe der adaptiven Regulierer beinhaltet all jene Personen, die ausschließlich einen adaptiven Einsatz von Emotionsregulationsstrategien berichteten (Gruppe 1, $n = 23$). Die andere Gruppe besteht aus Personen, die Strategien auch nicht adaptiv einsetzten (Gruppe 2, $n = 29$). Tabelle 17 veranschaulicht die Zufriedenheits- und Glücksratings der beiden Gruppen.

Tabelle 17: Statistische Werte zu Zufriedenheit und Glück getrennt nach adaptiven Regulierern und jenen, die Strategien auch nicht adaptiv einsetzten

Zufriedenheit	Gruppe 1	Gruppe 2
<i>M</i>	1.96	2.41
<i>Mdn</i>	2	2
<i>SD</i>	0.98	1.05
Glück		
<i>M</i>	2.04	2.62
<i>Mdn</i>	2	2
<i>SD</i>	1.02	1.18

Um zu überprüfen, ob sich die beiden Gruppen hinsichtlich ihres Ratings bzgl. Zufriedenheit und Glück signifikant voneinander unterscheiden, wurde jeweils ein U-Test durchgeführt; die Voraussetzungen für einen T-Test für unabhängige Stichproben waren nicht erfüllt, da keine Normalverteilung in den Gruppen gegeben war ($p < .001$). Die beiden Gruppen unterscheiden sich signifikant in ihrem Glück ($U = 233.50$, $p = .049$), aber nicht in ihrer Zufriedenheit ($U = 236.50$, $p = .055$).

9 Diskussion und Ausblick

Mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse gewonnenen, induktiven Kategoriensysteme machen deutlich, wie vielfältig Gefühle und Emotionsregulationsstrategien in Interviews zum subjektiven Wohlbefinden geschildert werden. So wurden innerhalb der 52 analysierten Interviews 310 Regulierungsbemühungen geäußert, welche die Anwendung 36 unterscheidbarer Emotionsregulationsstrategien thematisierten. Wie sich zeigte, unterscheiden sich Männer und Frauen nicht signifikant hinsichtlich der Anzahl geschilderter Strategien. Bezüglich des Alters zeigt sich ein leicht positiver Zusammenhang, der jedoch statistisch nicht signifikant ist. Personen im Alter von 40 bis 49 Jahren berichteten den höchsten Einsatz unterschiedlicher Emotionsregulationsstrategien.

Am häufigsten wurden die Strategien Akzeptanz, Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld und Problem lösen geschildert. Aufwärtsgerichtete soziale Vergleiche, Lesen, Meditieren, Rauchen und Suizidgedanken wurden jeweils nur einmal beschrieben. Um aufzuzeigen, auf welcher vielfältigen Weise Strategien der Emotionsregulation eingesetzt werden, wurde eine Kategorie „Sonstiges“ vermieden; eine solche dient meist der Zusammenfassung von Nennungen mit geringer Häufigkeit. In der vorliegenden Arbeit wurden Textstellen untersucht, die Beschreibungen zum Umgang mit Gefühlen beinhalteten. Dabei wurden auch Regulationsstrategien identifiziert, die den erzählenden Personen bei deren Schilderungen nicht immer als solche bewusst waren. Es ist wahrscheinlich, dass noch eine große Menge weiterer unbewusster Strategien existieren. Beispielsweise mag auch das Lachen während der Schilderung eines unangenehmen Erlebnisses eine emotionsregulierende Funktion haben (vgl. Keltner & Bonanno, 1997).

Die beschriebenen Regulierungsbemühungen verteilen sich gleichermaßen innerhalb der Kategorien kognitiver und verhaltensbezogener Strategien. Erstaunlich ist, dass der Großteil davon der Beschäftigung mit einer emotionalen Situation und damit verbundenen Gefühlen dient. Dies betrifft sowohl die große Mehrheit positiver als auch negativer Gefühle. Eine mögliche Interpretation dieses Umstands bezieht sich auf die Selbstreflexionsfähigkeit der Studienteilnehmer. Diese könnte bei Personen, die sich zu Befragungen im Rahmen eines Interviews bereit erklären, höher sein als bei solchen, die dies nicht tun. Des Weiteren könnte auch die soziale Erwünschtheit im Rahmen von Befragungen Einfluss auf die Schilderungen nehmen. So könnten Befragte dazu geneigt sein, ihre Handlungen als eher bedacht und reflektiert darzustellen. Diese Vermutung wird

auch durch die seltene Schilderung maladaptiver Strategien wie beispielsweise Rauchen gestützt, das einerseits gesundheitsgefährdend und andererseits keine Problemlösung zur Folge hat.

Die meisten der beschriebenen Regulierungsbemühungen (65.2%) wurden spontan im Laufe des Interviews geäußert, ohne dass deren Schilderung eine spezifische Frage in Bezug auf den Umgang mit Gefühlen vorausging. Die große Mehrheit dieser spontanen Schilderungen (77.2%) beinhaltete die spezifische Beschreibung eines emotionalen Umstands. Intendierte Äußerungen enthielten in gleichem Maße allgemeine als auch spezifische Schilderungen. Spontane Beschreibungen liefern eine Vielzahl an Informationen, die unter Umständen bei direkter Befragung nicht geschildert werden würden. Während die Beschreibung einer Emotionsregulationsstrategie nach direkten Fragen meist explizit folgte, war dies bei spontanen Schilderungen nur selten der Fall. Letztere wurden vor allem indirekt beschrieben.

Fast die Hälfte der Teilnehmer berichtete, Emotionsregulationsstrategien ausschließlich adaptiv einzusetzen. Diese Personen unterscheiden sich in ihren Glücksratings signifikant von jenen, die ihre Strategien nicht adaptiv anwandten. Zudem besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Anzahl nicht adaptiv eingesetzter Strategien und den Zufriedenheits- und Glücksratings der Teilnehmer. Je mehr Strategien nicht adaptiv eingesetzt wurden, desto geringer fielen auch die Einschätzungen der Personen bezüglich Zufriedenheit und Glück aus. Überraschenderweise zeigt sich auch ein Zusammenhang zwischen der Anzahl aller geschilderter Emotionsregulationsstrategien und den Glücks- und Zufriedenheitsratings der Personen. Je mehr Strategien geschildert wurden, desto geringer schätzten die Personen auch ihre Zufriedenheit und ihr Glück ein. Dieser Zusammenhang ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass Personen, die mehr Strategien schildern, gleichzeitig auch einer größeren Anzahl emotionaler Situationen und/oder Belastungen ausgesetzt sind.

Ob Strategien adaptiv eingesetzt werden oder nicht, ist vor allem vom Kontext abhängig. Zwar war bei der Mehrheit der kodierten Interviewausschnitte nur eine Unterscheidung zwischen positiven und negativen Affekten möglich, dennoch konnte auch eine große Bandbreite spezifischer Emotionen – 20 an der Zahl – kategorisiert werden. Am häufigsten wurden die Emotionen Ärger und Besorgnis geschildert. Die große Mehrheit der Regulierungsbemühungen (83.9%) betraf den Umgang mit negativen Affekten. Diese Ergebnisse sind durchaus mit der Untersuchung von Gross et al. (2006) vergleichbar.

Anders als in der Studie von Gross et al. (2006) stellte sich in der vorliegenden Arbeit die Verteilung der Regulierungsbemühungen auf die Komponenten im modalen Modell der Emotion dar; hier hatte eine weitaus größere Zahl an Regulierungsbemühungen die Situation selbst zum Ziel. In der Studie von Gross et al. (2006) schilderten die Befragten in erster Linie Strategien der Aufmerksamkeitsverteilung, der kognitiven Veränderung und der Reaktionsmodulation. Anzumerken ist, dass manche Strategien nicht eindeutig nur einer Komponente des modalen Modells der Emotion zuordenbar sind; Akzeptanz beispielsweise bezieht sich einerseits auf die Reaktion, da sie erlaubt, eine Emotion zu erleben, ohne zu versuchen, diese zu verändern. Indem die erlebte Emotion als annehmbar eingestuft wird, beinhaltet Akzeptanz aber auch Bewertungsprozesse. In diesem Zusammenhang soll die Subjektivität der qualitativen Untersuchung als Kritikpunkt erwähnt werden; die Interpretation der Daten obliegt hier dem Forscher selbst.

Während in der Untersuchung von Gross et al. (2006) 98% der geschilderten Emotionsregulationsstrategien im Beisein anderer stattfand, waren soziale Auslöser in der vorliegenden Untersuchung ein erheblich kleinerer Teil. Zwar bildete das soziale Umfeld den größten Teil der Auslöser für den Einsatz von Emotionsregulationsstrategien, aber auch Ursachen, die leistungsbezogene und andere Bereiche umfassten, wurden geschildert. Diese Ergebnisse spiegeln eher jene von Heiy und Cheavens (2014) wider, die Emotionsregulation mittels ESM untersuchten. Diese Erhebungsmethode stellt in Hinblick auf Kontextfaktoren und Auslöser ein valideres Verfahren als die, in der vorliegenden Arbeit analysierten Interviews dar. Schilderungen in retrospektiven Befragungen unterliegen beispielsweise Erinnerungsverzerrungen, die durch die zeitnahe Datenerhebung mit der ESM auf ein Minimum reduziert werden können.

Die im Vergleich zu anderen Untersuchungen doch eher häufig genannten Auslöser, wie der Tod nahestehender Personen oder das Thema Gesundheit, sind in erster Linie auf den Interviewleitfaden zurückzuführen, in dem die Personen sowohl auf gute als auch schlechte Zeiten ihres Lebens eingehen und auch den Umgang mit Belastungen beschreiben sollten. Dies könnte auch ein Grund für die häufige Nennung der Strategie Akzeptanz sein. Muss man mit dem Tod eines Angehörigen umgehen, bleiben nicht viele Strategien, die man zur Regulierung seiner Traurigkeit einsetzen könnte; man muss sich mit dem gegebenen Umstand abfinden bzw. diesen akzeptieren. Inwieweit manche Auslöser den Handlungsspielraum bzw. das Strategierepertoire einer Person einschränken, ließ sich

aufgrund der kleinen Stichprobe nicht genauer untersuchen; für eine statistische Signifikanzprüfung waren die Häufigkeiten der Nennungen zu klein.

Eine weitere Fragestellung, für die eine größere Stichprobe notwendig wäre, bezieht sich auf Zusammenhänge zwischen dem Bildungsgrad und den Einsatz kognitiver Strategien der Personen. Möglich wäre, dass höher gebildete Personen zu komplexeren kognitiven Umstrukturierungen fähig sind. Mit einer größeren Stichprobe ließen sich auch Formen der Schilderung von Emotionsregulationsstrategien in Interviews genauer analysieren. Beispielsweise ist es möglich, dass Frauen den Umgang mit Gefühlen eher spontan äußern, während Männer eher dazu neigen könnten, dies erst nach direkter Befragung zu tun. In der vorliegenden Untersuchung zeigt sich dahingehend nur eine Tendenz.

Nur ein kleiner Teil der Schilderungen betraf die Regulierung positiver Affekte. Diese wurden fast ausschließlich versucht, zu verstärken. Strategien, die dazu am häufigsten eingesetzt wurden, waren „Genießen und Würdigen“, sowie hedonistische und naturbezogene Aktivitäten. Zukünftige Forschung sollte vor allem der Regulierung positiver Emotionen besonderes Augenmerk schenken. Unter Berücksichtigung der vorliegenden Interviews würden sich hierfür in einem ersten Schritt die genaue Analyse der Fragen „Was ist Ihnen besonders wichtig in Bezug auf Ihr Wohlbefinden?“ und „Woraus beziehen Sie Kraft?“ eignen. Durch den Fokus auf die ausschließliche Beantwortung dieser beiden Fragen wäre auch mit einer größeren Stichprobe eine ökonomische Analyse möglich.

10 Zusammenfassung

Die vorliegende Diplomarbeit entstand im Rahmen eines Projektes der MODUL Universität Wien unter der Leitung von Dr. Ivo Ponocny. Ziel des Projektes war es, Zusammenhänge der Lebensbedingungen mit dem subjektiven Wohlbefinden der Personen und damit einhergehende Messproblematiken näher zu untersuchen. An verschiedenen Standorten Österreichs kamen dabei sowohl qualitative als auch quantitative Methoden zum Einsatz. Die Daten dieser Diplomarbeit stammen aus dem Datenpool des Gesamtprojektes.

Hauptziel der vorliegenden Arbeit ist herauszufinden, wie und inwiefern der Umgang mit Gefühlen und der Einsatz von Emotionsregulationsstrategien in qualitativen Interviews geschildert werden. Analysiert werden soll, welche Strategien dabei berichtet werden, wie diese berichtet werden, in welchen Kontexten diese eingesetzt werden bzw. welche

Auslöser dem Einsatz vorausgehen, und in welchem Zusammenhang Emotionsregulation und subjektives Wohlbefinden zueinander stehen.

Aufgrund der affektiven Komponenten subjektiven Wohlbefindens und der starken Konfundierung der Lebenszufriedenheit durch affektive Einflüsse sollten qualitative Interviews zum subjektiven Wohlbefinden eine geeignete Methode zur Analyse von Emotionsregulationsstrategien darstellen. Mittels der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) werden Emotionsregulationsstrategien induktiv kategorisiert und anhand eines deduktiven Kategoriensystems weiteren Kategorien bzgl. deren Schilderung, Effektivität und adaptiven Einsatzes zugeordnet. Die Mehrheit der Schilderungen wurde spontan geäußert und betraf spezifische Beschreibungen eines emotionalen Umstands. Am häufigsten wurden die Strategien Akzeptanz, Teilen von Emotionen im näheren sozialen Umfeld und Problem lösen geschildert. Dem Großteil der beschriebenen Regulierungsbemühungen lag dabei ein negativer Affekt zugrunde; die am häufigsten geschilderten, spezifischen Emotionen waren Ärger und Besorgnis. Während die Regulierung negativer Emotionen fast ausschließlich deren Abschwächung zum Ziel hatte, wurden positive Affekte vor allem mit der Strategie „Genießen und Wündigen“, einer Art positiven Ruminierens, versucht zu verstärken. Dem Einsatz von Emotionsregulationsstrategien geht eine Vielzahl an Auslösern voraus. Dabei stellen soziale Auslöser, meist aus dem näheren sozialen Umfeld, die größte Gruppe dar.

Bezüglich der Zusammenhänge von Emotionsregulation und subjektivem Wohlbefinden ist festzustellen, dass sich Personen, die den nicht adaptiven Einsatz von Strategien schildern, auch als weniger glücklich und weniger zufrieden beschreiben als der Rest der Stichprobe. Diese Unterschiede waren jedoch nur für das Glück statistisch signifikant.

11 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Modales Modell der Emotion (Gross & Thompson, 2007, S. 6).....	15
Abbildung 2: Modell der Stimmungsregulation (Larsen, 2000, S.132)	21
Abbildung 3: Sequenzielles Modell der emotionalen Selbstregulation (Bonanno, 2001, S. 262).....	23
Abbildung 4: Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross & Thompson, 2007, S.10).25	
Abbildung 5: Verteilung des Geschlechts auf städtische und ländliche Gebiete.....	55
Abbildung 6: Verteilung des Alters in der Stichprobe.....	56
Abbildung 7: Verteilung der Angaben zur Zufriedenheit.....	59
Abbildung 8: Verteilung der Angaben zum Glück.....	60
Abbildung 9: Verteilung der Anzahl pro Person geschilderten Strategien.....	95
Abbildung 10: Mittelwerte der Anzahl geschilderter Strategien in den einzelnen Alterskategorien.....	96
Abbildung 11: Häufigkeiten geschilderter Regulierungsbemühungen getrennt nach dem Auftreten im modalen Modell der Emotion.....	97
Abbildung 12: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach Geschlecht	98
Abbildung 13: Häufigkeiten der Beschreibungen von Beschäftigungs- und Ablenkungsstrategien getrennt nach Geschlecht	98
Abbildung 14: Häufigkeiten der Beschreibungen von Beschäftigungs- und Ablenkungsstrategien getrennt nach der Valenz des Affekts	99
Abbildung 15: Häufigkeiten der Beschreibungen abschwächender, verstärkender und belassender Regulierungsbemühungen getrennt nach der Valenz des Affekts	100
Abbildung 16: Häufigkeiten der Beschreibungen spontan und intendiert geschilderter Regulierungsbemühungen.....	100
Abbildung 17: Häufigkeiten der Beschreibungen spontaner und intendierter Schilderungen getrennt nach Geschlecht	101

Abbildung 18: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach spontanen und intendierten Äußerungen.....	101
Abbildung 19: Häufigkeiten der Beschreibungen allgemein und spezifisch geschilderter Regulierungsbemühungen getrennt nach spontanen und intendierten Äußerungen.....	102
Abbildung 20: Häufigkeiten der Beschreibungen kognitiver, verhaltensbezogener und kombinierter Regulierungsbemühungen getrennt nach expliziten und indirekten Äußerungen.....	103
Abbildung 21: Häufigkeiten der spontanen und intendierten Beschreibungen von Regulierungsbemühungen getrennt nach expliziten und indirekten Äußerungen	103
Abbildung 22: Häufigkeiten der Beschreibungen ineffektiver, lindernder und effektiver Regulierungsbemühungen getrennt nach adaptiven bzw. nicht adaptiven Einsatz	104
Abbildung 23: Häufigkeiten der Beschreibungen von Regulierungsbemühungen spezifischer Emotionen getrennt nach kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien	107
Abbildung 24: Häufigkeiten der Beschreibungen von Regulierungsbemühungen mit sozialen oder leistungsbezogenen Auslösern getrennt nach kognitiven und verhaltensbezogenen Strategien.....	108
Abbildung 25: Häufigkeiten geschilderter Regulierungsbemühungen positiver und negativer Affekte getrennt nach dem Auftreten im modalen Modell der Emotion	111

12 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Taxonomie nach Parkinson und Totterdell (1999)	18
Tabelle 2: Taxonomie von Regulierungsstrategien nach Larsen (2000, S.135)	22
Tabelle 3: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zum Alter innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe	56
Tabelle 4: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zur höchsten abgeschlossenen Ausbildung innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe	57
Tabelle 5: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zum Familienstand innerhalb der Gruppe der Frauen, Männer und der Gesamtstichprobe	57
Tabelle 6: Häufigkeiten und Anteilswerte der Angaben zur Anzahl der im Haushalt lebenden Personen	58
Tabelle 7: Häufigkeiten und Anteilswerte für die Angaben zu Zufriedenheit und Glück.	59
Tabelle 8: Induktiv gesammelte Emotionen	73
Tabelle 9 : Induktiv gesammelte Strategien geordnet nach Anwendungsbereich	79
Tabelle 10: Häufigkeiten und Anteilswerte der geschilderten Strategien	93
Tabelle 11: Häufigkeiten und Anteilswerte der geschilderten Affekte und Emotionen ..	106
Tabelle 12: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen, die soziale Auslöser behandelten	109
Tabelle 13: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen, die leistungsbezogene Auslöser behandelten	109
Tabelle 14: Häufigkeiten und Anteilswerte der Interviewausschnitte und Regulierungsbemühungen der induktiv gesammelten Kategorien von Auslösern	110
Tabelle 15: Korrelation nach Pearson zwischen der Anzahl an Strategien und Zufriedenheit bzw. Glück	112
Tabelle 16: Korrelation nach Pearson zwischen der Anzahl nicht adaptiver Strategien und Zufriedenheit bzw. Glück	112
Tabelle 17: Statistische Werte zu Zufriedenheit und Glück getrennt nach adaptiven Regulierern und jenen, die Strategien auch nicht adaptiv einsetzten	113

13 Literatur

- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-72.
- Aldao, A. & Dixon-Gordon, K. L. (2014). Broadening the scope of research on emotion regulation strategies and psychopathology. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(1), 22-33.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 493-501.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion*, 27(4), 753-760.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Augustine, A. A. & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23(6), 1181-1220.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. Abgerufen von: <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10902-014-9587-3>
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 13-49). Weinheim: Juventa.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119.
- Bonanno, G. A. & Burton, C. L. (2013). Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591-612.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: the ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456-465.
- Brandtstädter, J. (2015). *Positive Entwicklung: Zur Psychologie gelingender Lebensführung* (2. Auflage). Berlin: Springer.

- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion*, 13(5), 926-939.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaption-level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York, NY: Academic Press.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35.
- Choi, M. & Toma, C. L. (2014). Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being. *Computers in Human Behavior*, 36, 530-541.
- Ciarrochi, J. & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Clore, G. L. & Huntsinger, J. R. (2007). How emotions inform judgement and regulate thought. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(9), 393-399.
- Côté, S., Gyurak, A., & Levenson, R. W. (2010). The ability to regulate emotion is associated with greater well-being, income, and socioeconomic status. *Emotion*, 10(6), 923-933.
- Demaree, H. A., Robinson, J. L., Pu, J., & Allen, J. J. B. (2006). Strategies actually employed during response-focused emotion regulation research: Affective and physiological consequences. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1248-1260.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dixon-Gordon, K. L., Aldao, A., & De Los Reyes, A. (2014). Repertoires of emotion regulation: A person-centered approach to assessing emotion regulation strategies and links to psychopathology. *Cognition and Emotion*. doi: 10.1080/02699931.2014.983046
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: Associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6(3), 356-366.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnülle, J., Fischer, S., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10(4), 563-572.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384-392.

- Feldman Barrett, L., Gross, J. J., Conner Christensen, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and emotion*, 15(6), 713-724.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science & Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 95-110.
- Gratz, K. L. & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-20). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford.
- Gupta, S. & Bonanno, G. A. (2011). Complicated grief and deficits in emotional expressive flexibility. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(3), 635-643.
- Henderson, L. W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology, 8*(4), 322-336.
- Henricksen, A. & Stephens, C. (2010). An exploration of the happiness-enhancing activities engaged in by older adults. *Ageing International, 35*(4), 311-326.
- Herrnstein, R. J., Loewenstein, G. F., Prelec, D., & Vaughan, W. (1993). Utility maximization and melioration: Internalities in individual choice. *Journal of Behavioral Decision Making, 6*, 149-185.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. M. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies, 10*, 271-291.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports, 114*(2), 341-362.
- Huta, V. & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*, 735-762.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776-1780.
- Kashdan, T. B. & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865-878.
- Keltner, D. & Bonanno, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(4), 687-702.
- Keltner, D. & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology, 2*(3), 320-342.
- Kleinginna, P. J. & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion, 5*(4), 345-379.
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(1), 24-43.

- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112-1125.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lerner, S. L. & Keltner, D. (2001). Fear, anger, and risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 146-159.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113-118.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141-1157.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The Development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). Cambridge: University Press.
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46, 2-7.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 146-167.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589-602.
- Mayring, P. (1991). *Psychologie des Glücks*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Moberly, N. J. & Watkins, E. R. (2008a). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(2), 314-323.
- Moberly, N. J. & Watkins, E. R. (2008b). Ruminative self-focus, negative life events, and affect. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1034-1039.

- Mochon, D., Norton, M. I., & Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 632-642.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The emotion regulation profile-revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91.
- Nezlek, J. B. & Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580.
- Nils, F. & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42, 672-681.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855-862.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14(8), 1215-1229.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999) Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Ponocny, I., Weismayer, C., Dressler, S., & Stross, B. (2015). *The MODUL Study of Living Conditions*. Technical Report. Vienna: MODUL University.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive interventions: An emotion regulation perspective. *Psychological Bulletin*, 141(3), 655-693.
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with

- others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 311-329.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(5), 599-620.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1(1), 60-85.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.
- Robinson, M. D. (2000). The reactive and prospective functions of mood: Its role in linking daily experiences and cognitive well-being. *Cognition and Emotion*, 14(2), 145-176.
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145-172.
- Russell, J. A. (2009). Emotion, core affect, and psychological construction. *Cognition and Emotion*, 23(7), 1259-1283.
- Salas, C. E., Radovic, D., & Turnbull, O. H. (2011). Inside-out: Comparing internally generated and externally generated basic emotions. *Emotion*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0025811
- Saxena, P, Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of emotion regulation difficulties in predicting mental health and well-being. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 18, 147-155.
- Schwarz, N. (1987). *Stimmung als Information. Untersuchungen zum Einfluss von Stimmungen auf die Bewertung des eigenen Lebens*. Berlin: Springer.
- Schwarz, N. & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgements of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523.
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D., & Wagner, D. (1987). Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains. *European Journal of Social Psychology*, 17(1), 69-79.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience Sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4, 5-34.
- Scroufe, L. A. (2000). Early relationships and the development of children. *Infant Mental Health Journal*, 21(1-2), 67-74.
- Sheppes, G. (2014). Emotion regulation choice: Theory and findings. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 126-139). New York, NY: Guilford.

- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology*, 143(1), 163-181.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335-339.
- Sin, N. L. & Lyubomirsky, S. (2009). Symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Song, Y., Lu, H., Hu, S., Xu, M., Li, X., & Liu, J. (2014). Regulating emotion to improve physical health through the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(4), 523-530.
- Strack, F., Martin, L. L., & Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 18(5), 429-442.
- Taylor, S. E. & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569-575.
- Tkach, C. & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7(2), 183-225.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(Serial No. 240), 25–52.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311-333.
- Van der Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79-96.
- Volokhov, R. N. & Demaree, H. A. (2010). Spontaneous emotion regulation to positive and negative stimuli. *Brain and Cognition*, 73, 1-6.
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059-1067.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808.

- Westphal, M., Seivert, N. H., & Bonanno, G. A. (2010). Expressive flexibility. *Emotion*, 10(1), 92-100.
- Weytens, F., Luminet, O., Verhofstadt, L. L., & Mikolajczak, M. (2014) An integrative theory-driven positive emotion regulation intervention. *PLoS ONE* 9(4): e95677. doi:10.1371/journal.pone.0095677
- Wilson, T. D. & Gilbert, D. T. (2003). Affective forecasting. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 345-411.
- Wirtz, M. A. (Hrsg.) (2014). *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (17. vollst. überarb. Auflage). Bern: Huber.
- Zech, E. & Rimé, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270-287.

Anhang

Leitfaden für das biographische Interview

Thema der Befragung sind die Lebensbedingungen oder die Umstände, mit denen Sie leben, und inwiefern diese sich auf Ihre Befindlichkeit auswirken. Ich möchte Sie nochmals darauf hinweisen, dass Sie uns nichts erzählen müssen, was Sie nicht möchten. Es gibt auch keine richtigen oder falschen Antworten, wir sind daran interessiert, wie Sie persönlich die Dinge wahrnehmen. Alle Antworten werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie Ihr Leben verlaufen ist. Am besten beginnen Sie mit Ihrer Kindheit und erzählen dann nach und nach, was sich so zugetragen hat, bis heute. Sie können sich dafür ruhig Zeit nehmen, wobei ich Sie bitten würde, mir die guten und schlechten Zeiten in Ihrem Leben zu beschreiben.

Nachfragen:

1. Beeinflussen Sie gewisse Erlebnisse noch immer?
2. Bitte erzählen Sie mir, was Ihnen besonders wichtig in Ihrem Leben in Bezug auf Ihr Wohlbefinden ist.
 - Woraus beziehen Sie Kraft?
3. Worauf legen Sie in Ihrem Leben keinen Wert mehr, was Ihnen früher wichtig war? Worauf legen Sie jetzt mehr Wert, was Ihnen früher unwichtig war?
4. Gibt es Gefühle oder Gedanken, die Sie schon Ihr Leben lang begleiten, bzw. immer wieder kommen? Können Sie diese bitte beschreiben?
5. Was beeinflusst derzeit Ihre Stimmung?
 - Gibt es dafür einen speziellen Auslöser oder entspricht dies Ihrer Grundstimmung?
6. Welche Ziele haben Sie schon erreicht und welche Wünsche sind noch unerfüllt? Was tun Sie um diese zu erreichen?
7. Haben Sie das Gefühl, dass man Ihnen ausreichend Anerkennung entgegenbringt?
8. Was gibt Ihrem Leben einen Sinn? Was empfinden Sie als den Sinn Ihres Lebens?
9. Wie fühlen Sie sich wenn Sie sich mit anderen Personen vergleichen?
 - Mit wem vergleichen Sie sich und warum?
10. Mit welchen Belastungen und Herausforderungen werden Sie konfrontiert? Wie gehen Sie mit diesen um?

11. Gibt es Einschränkungen in Ihrem Leben?
12. Übernehmen Sie Verantwortung für andere Menschen? In welcher Form und wie wirkt sich das auf Sie aus?
13. Könnten Sie mir erzählen, inwieweit für Sie Zufriedenheit mit Geld und Besitz zusammenhängt?
14. Welchen Ratschlag würden Sie Ihrem Kind bzw. einem guten Freund geben – wie und wo das Glück zu finden ist?
15. Inwiefern hängt Ihr Wohlbefinden mit dem Ort zusammen in dem Sie leben?
16. Was müsste sich in Ihrer Umgebung oder Ihren Lebensbedingungen ändern, um sich wohler zu fühlen?
 - Wie könnten die Gemeinde und Politiker Österreichs darauf Einfluss nehmen?
17. Was können Sie Sinnvolles dazu beitragen um die Umgebung/Region zu verbessern?

Schlussfrage

18. Gibt es Dinge, die Ihr Wohlbefinden beeinflussen, die noch nicht angesprochen wurden?

Demographischer Fragebogen

Allgemeine Informationen zu Ihrer Person:	
Geschlecht: ☐ männlich ☐ weiblich	Alter: _____ Jahre
Wie zufrieden sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?	
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	sehr zufrieden sehr unzufrieden
Wie glücklich sind Sie alles in allem mit Ihrem Leben?	
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	sehr glücklich sehr unglücklich
Nationalität:	
☐ Österreich	☐ sonstige: _____
Hinweis: Bitte nur Personen mit anderer Nationalität beziehungsweise Migrationshintergrund:	
Wie lange wohnen Sie schon in Österreich? _____ Jahre	
Welche Sprache wird bei Ihnen Zuhause gesprochen? _____	
Familienstand:	
☐ ledig ☐ Lebensgemeinschaft ☐ verheiratet ☐ geschieden ☐ verwitwet	
☐ sonstiges: _____	
Wie viele Personen wohnen in Ihrem Haushalt? _____ Anzahl	
Haben Sie (leibliche oder adoptierte) Kinder?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Haben Sie Pflegekinder?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Leben Kinder in Ihrem Haushalt?	☐ nein ☐ ja _____ Anzahl und Alter
Abgeschlossene Ausbildungen:	
☐ keine ☐ Gymnasium (Matura)	
☐ Pflichtschule ☐ Berufsreifeprüfung/Studienberechtigungsprüfung	
☐ Lehrabschluss ☐ Mag.	
☐ Berufsbildende Schule (HAK, HBLA, HTL, etc.) ☐ BA	
☐ ☐ mittlere ☐ höhere ☐ MA	
☐ Meisterprüfung/Werkmeisterin ☐ Dr./PhD	
☐ sonstige Ausbildung(en): _____	
Welche Fachrichtung(en) haben Ihre abgeschlossenen Ausbildung(en)?	

Religionsbekenntnis: _____ ☐ ausübend	
☐ ohne Bekenntnis	
☐ möchte ich nicht angeben	
Welchen Beruf üben Sie aus? _____	
Berufliche Situation:	
☐ unselbständig ☐ Präsenz-/Zivildienerin	
☐ selbständig ☐ Hausfrau/Hausmann, Betreuungsaufgaben	
☐ teils selbständig/teils unselbständig ☐ karenziert	
☐ Schülerin ☐ pensioniert	
☐ Studentin ☐ arbeitssuchend	
☐ sonstiges: _____	
Einkommen: € _____ (monatlich/Netto) ☐ möchte ich nicht angeben	
Bitte geben Sie an, welche Besitztümer Sie besitzen, und die Anzahl:	
☐ Auto _____ ☐ Eigentumswohnung _____ ☐ (leeres) Grundstück _____ ☐ Haus _____	
☐ sonstiges: _____	

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass die Diplomarbeit selbstständig, ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel, verfasst wurde. Alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt wurde.

Wien, am _____

Curriculum Vitae

Persönliche Daten:

Name: Markus Weninger
Geburt: 01.07.1987 in Oberwart
Staatsangehörigkeit: Österreich

Ausbildung:

10/2008 – heute Diplomstudium Psychologie, Universität Wien
10/2013 – 10/2014 Bachelorstudium Software & Information Engineering, TU Wien
06/2007 Matura an der HTBL Pinkafeld, Abteilung für Elektronik, Computer- und Leittechnik

Berufserfahrung:

05/2014 – heute Schlaflabor Rudolfinerhaus, Wien
02/2015 – 09/2015 Akademie für Altersforschung am Haus der Barmherzigkeit, Wien
03/2014 – 12/2014 WPU GmbH, Baden-Siegenfeld
01/2011 – 09/2014 UniCredit Business Integrated Solutions Austria GmbH, Wien
05/2013 – 03/2014 Interface Consult GmbH, Wien
07/2013 – 08/2013 TPA Horvath, Wien
02/2012 – 04/2012 Test- und Forschungslabor Schuhfried GmbH, Wien
09/2009 – 10/2009 mediacult – Internationales Forschungsinstitut für Medien, Kommunikation und kulturelle Entwicklung, Wien
07/2007 – 03/2008 Zivildienst bei „vamos“ – Verein zur Integration, Markt Allhau

Engagement:

10/2010 – 01/2014 Fakultätsvertretung Psychologie
03/2012 – 12/2013 Verein Jung und Alt
10/2007 – 07/2011 adding sheep – Verein zur Förderung der Jugendkultur und Alternativmusik

IT-Kenntnisse:

Bürosoftware: MS Office, OpenOffice, InDesign
Analysesoftware: SPSS, R
Bildbearbeitung: Photoshop, Illustrator
GUI-Editing: Axure, Balsamiq
Programmierung: HTML, CSS, PHP, SQL, Java, C++