**Prozessmodell der Emotionsregulierung Fragebogen (PMERQ)**

Translated and resolved by

Johannes B. Heekerens (johannes.heekerens@charite.de)

Katja Pollak (katja.pollak@psychologie.uni-freiburg.de)

Heekerens, J. B., Olderbak, S., Gross, J. J., Wingenfeld, K., & Roepke, S. (2024). The Process Model of Emotion Regulation Questionnaire (PMERQ): Psychometric properties and validity of a German version. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000863

Wir möchten Ihnen gerne einige Fragen zu Ihren Gefühlen stellen. Uns interessiert, was Sie tun, um ihre Gefühle unter Kontrolle zu halten, bzw. zu regulieren. Dabei interessiert uns besonders, was Sie tun, um die unangenehmen Gefühle, die sie empfinden, zu verringern.

Bitte beantworten Sie die Fragen, indem Sie die aufgeführten Antwortmöglichkeiten nutzen. Obwohl manche der Fragen ähnlich klingen, unterscheiden sie sich in wesentlichen Punkten. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme zu | Stimme völlig zu |

1. Um mich zu beruhigen, zeige ich anderen nicht, wie ich mich fühle.

2. Um mich weniger aufzuregen, konzentriere ich mich auf das Positive in einer unangenehmen Situation.

3. Um mich während eines Konflikts weniger ängstlich zu fühlen, verlagere ich das Gespräch auf ein anderes Thema.

4. Um mich weniger ängstlich zu fühlen, vermeide ich stressige Situationen.

5. Um mich weniger schlecht zu fühlen, vermeide ich Situationen, die als unangenehm gelten.

6. Ich arbeite aktiv an der Lösung von Konflikten mit anderen, um mich nicht so schlecht zu fühlen.

7. Wenn die Dinge nicht so laufen wie geplant, überlege ich, welche Vorteile sich daraus ergeben könnten, um mich weniger aufzuregen.

8. Um mich weniger schlecht zu fühlen, teile ich meinen Freundinnen/Freunden mit, wie ich mich fühle.

9. Wenn ich etwas mit jemandem zu besprechen habe, tue ich es direkt, um mich nicht so schlecht zu fühlen.

10. Während Konflikten wechsle ich das Thema zu etwas weniger Stressigem, um mich nicht so schlecht zu fühlen.

11. Ich stelle mich schwierigen Situationen direkt, um mich weniger aufzuregen.

12. Ich meide Menschen, mit denen ich eine unangenehme Begegnung erwarte, um mich nicht so schlecht zu fühlen.

13. Um mich in stressigen Situationen weniger ängstlich zu fühlen, lenke ich meine Aufmerksamkeit von der Situation ab.

14. Ich lenke das Thema in kontroversen Gesprächen auf etwas anderes, um mich weniger aufzuregen.

15. Um mich weniger ängstlich zu fühlen, packe ich stressige Situationen direkt an.

16. Ich unterdrücke meinen Gefühlsausdruck während stressiger Gespräche, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

17. Um mich weniger über Konflikte aufzuregen, finde ich aktiv Kompromisse.

18. Ich vermeide stressige Situationen, um zu verhindern, dass ich mich ängstlich fühle.

19. Um mich während eines Konflikts zu beruhigen, arbeite ich daran, einen Kompromiss zu finden.

20. Um mich weniger aufzuregen, wenn ich einen Fehler mache, sage ich mir, dass es eine Chance zu Wachsen ist.

21. Um mich während einer stressigen Situation weniger schlecht zu fühlen, denke ich über die guten Dinge nach, die sich durch die Situation ergeben könnten.

22. Um mich während unangenehmer Gespräche weniger schlecht zu fühlen, konzentriere ich mich darauf, was die Person einigermaßen Angenehmes sagt.

23. Ich konzentriere mich in stressigen Situationen auf das Positive, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

24. Um mich weniger aufzuregen, wenn die Dinge nicht so laufen wie geplant, denke ich daran, dass dies eine Lernmöglichkeit ist.

25. Wenn etwas nicht so läuft, wie geplant, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, um mich weniger schlecht zu fühlen.

26. Während Konflikten beruhige ich mich, indem ich eine Lösung für den Konflikt aushandle.

27. Ich lenke mich während unangenehmer Situationen ab, um mich weniger schlecht zu fühlen.

28. Um mich weniger über eine Situation aufzuregen, gehe ich sie direkt an.

29. Um mich in stressigen Situationen weniger aufzuregen, lenke ich meine Aufmerksamkeit von dem Geschehen ab.

30. Um mich weniger gestresst zu fühlen, bitte ich andere um Hilfe.

31. Um mich während stressiger Gespräche weniger ängstlich zu fühlen, konzentriere ich mich auf die eher positiven Dinge, die die Person sagt.

32. Ich spreche mit anderen über das, was mich nervös macht, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

33. Um mich in unangenehmen Situationen weniger schlecht zu fühlen, lenke ich mich ab.

34. Ich sage anderen nicht, wie ich mich fühle, um mich weniger aufzuregen.

35. Ich lenke mich während stressiger Situationen ab, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

36. Um mich in Konflikten weniger schlecht zu fühlen, bemühe ich mich, die Meinungsverschiedenheit zu klären.

37. Um mich während eines hitzigen Gesprächs weniger aufzuregen, wechsle ich das Thema.

38. Falls etwas nicht so klappt, wie ich es mir gewünscht habe, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, um mich weniger schlecht zu fühlen.

39. Ich arbeite daran, eine Lösung für Konflikte zu finden, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

40. Wenn etwas nicht klappt, versuche ich mich zu beruhigen, indem ich aktiv über die positiven Aspekte der Situation nachdenke.

41. Wenn ich ein Ziel verfolge und dabei unter Stress gerate, sage ich mir, dass es nicht so wichtig ist, um mich weniger ängstlich zu fühlen.

42. Um mich weniger über eine Situation aufzuregen, vermeide ich sie.

43. Ich lenke strittige Gespräche auf neutrale Themen, um mich nicht so schlecht zu fühlen.

44. Ich vermeide aufwühlende Gespräche, um mich weniger aufzuregen.

45. Wenn etwas Aufwühlendes passiert, denke ich über mögliche positive Aspekte der Situation nach, um mich weniger aufzuregen.

**Scoring**

The German PMERQ is composed of 45 questions to assess the habitual use of 10 emotion regulation strategies. The strategies are evenly distributed across the five stages of the Process Model of Emotion Regulation and involve an engagement or disengagement focus.

To score each subscale, take an average of all item-level responses. There is no reverse coding. If an item is skipped, please take the average of the items for which there is a response.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Emotion Regulation Stage | Subscale |  |
|  | Engagement-Focus | Disengagement-Focus |
| Situation Selection | Confront Unpleasant Situations | Avoid Unpleasant Situations |
|  | 4 items  Items 9, 11, 15, 28 | 6 items  Items 4, 5, 12, 18, 42, 44 |
|  |  |  |
| Situation Modification | Resolve Conflicts | Avoid Conflicts |
|  | 6 items  Items 6, 17, 19, 26, 36, 39 | 5 items  Items 3, 10, 14, 37, 43 |
|  |  |  |
| Attentional Deployment | Focus Elsewhere | Cognitively Distract |
|  | 4 items  Items 2, 22, 23, 31 | 5 items  Items 13, 27, 29, 33, 35 |
|  |  |  |
| Cognitive Reappraisal: Repurpose | Consider Benefits | Reduce Importance |
| 6 items  Items 7, 20, 21, 24, 40, 45 | 3 items  Items 25, 38, 41 |
|  |  |  |
| Response Modulation | Support by Emotion Sharing | Expressive Suppression |
|  | 3 items  Items 8, 30, 32 | 3 items  Items 1, 16, 34 |