**IERQ**

Im Folgenden finden Sie eine Liste mit Aussagen, die beschreiben, wie Menschen mit Hilfe anderer ihre Emotionen regulieren. Bitte lesen Sie jede Aussage durch und markieren Sie im Feld daneben die Ziffer, die widerspiegelt, inwieweit diese Aussage für Sie zutrifft. Verwenden Sie dabei bitte eine Skala von 1 (trifft keinesfalls für mich zu) bis 5 (trifft vollkommen für mich zu). Bitte bearbeiten Sie jede Aussage. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

1 – trifft keinesfalls für mich zu

2 – trifft ein wenig für mich zu

3 – trifft einigermaßen für mich zu

4 – trifft ziemlich für mich zu

5 – trifft vollkommen für mich zu

1. Ich fühle mich besser, wenn ich lerne, wie Andere mit ihren Emotionen umgegangen sind.
2. Es hilft mir mit meiner depressiven Stimmung umzugehen, wenn Andere mich darauf hinweisen, dass die Dinge nicht so schlimm sind, wie sie scheinen.
3. Ich habe gerne Andere um mich herum, wenn ich begeistert bin, um meine Freude zu teilen.
4. Ich suche Kontakt zu Anderen, damit sie mir ihr Mitgefühl geben, wenn ich aufgebracht bin.
5. Die Gedanken einer anderen Person darüber zu hören, wie man Dinge handhabt, hilft mir, wenn ich besorgt bin.
6. In der Gegenwart bestimmter anderer Menschen zu sein, fühlt sich gut an, wenn ich freudig erregt bin.
7. Menschen zu haben die mich daran erinnern, dass Andere schlimmer dran sind, hilft mir, wenn ich aufgebracht bin.
8. Ich mag es in der Gegenwart von anderen zu sein, wenn ich mich positiv fühle, weil es das gute Gefühl verstärkt.
9. Mich aufgebracht fühlend, veranlasst mich oft dazu Andere ausfindig zu machen, die Sympathie für mich ausdrücken.
10. Wenn ich aufgebracht bin, lassen mich Andere besser fühlen, indem sie mich erkennen lassen, dass die Dinge viel schlimmer sein könnten.
11. Zu sehen wie Andere die gleiche Situation handhaben würden, hilft mir, wenn ich frustriert bin.
12. Ich suche bei Anderen nach Trost, wenn ich mich aufgebracht fühle.
13. Da Fröhlichkeit ansteckend ist, suche ich andere Menschen auf, wenn ich fröhlich bin.
14. Wenn ich verärgert bin, können Andere mich beruhigen, indem sie mir sagen, dass ich nicht mich nicht sorgen soll.
15. Wenn ich traurig bin, hilft es mir zu hören, wie Andere mit ähnlichen Gefühlen umgegangen sind.
16. Ich suche nach anderen Menschen, wenn ich mich depressiv fühle, nur um zu wissen, dass ich geliebt werde.
17. Menschen zu haben, die mir sagen, dass ich mich nicht sorgen soll, kann mich beruhigen, wenn ich ängstlich bin.
18. Wenn ich mich freudig erregt fühle, suche ich andere Menschen auf, um sie glücklich zu machen.
19. Wenn ich mich traurig fühle, suche ich bei Anderen nach Trost.
20. Wenn ich aufgebracht bin, gefällt es mir zu wissen, was andere Menschen tun würden, wenn sie in meiner Situation wären.