

Alles steht Kopf

Der Zusammenhang zwischen Emotionsregulationsstrategien und Emotionaler Intelligenz

Emma Hentschel, Lina Rothenhäusler, Lea Schäfer, Jessica Schwachhofer, Johannes Wolf

RPTU Kaiserslautern-Landau

Empirisches Praktikum Biologische Psychologie

13.04.2026

Abstract

Emotionale Intelligenz gilt als zentraler Prädiktor für den Einsatz adaptiver Emotionsregulationsstrategien. Während bisherige Forschung insbesondere die adaptive Strategie der kognitiven Neubewertung und die maladaptive Strategie der Unterdrückung untersuchte, ist der Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und der Emotionsregulationsstrategie Ablenkung bislang kaum erforscht. Ziel der vorliegenden Studie war es daher, experimentell zu untersuchen, ob Personen mit höherer emotionaler Intelligenz häufiger kognitive Neubewertung anwenden und stärker von dieser Strategie profitieren als von der maladaptiven Strategie der Ablenkung.

An der Studie nahmen 151 Personen (99 Frauen, 51 Männer, 1 divers; Alter: 16-72 Jahre) teil. In einem Within-Subject-Design bearbeiteten die Teilnehmenden eine Implementierungs- und eine Selektionsaufgabe zur Emotionsregulation. Dabei regulierten sie ihre Emotionen beim Betrachten positiver und negativer Bilder (IAPS, NAPS) entweder durch kognitive Neubewertung oder Ablenkung. Das subjektive emotionale Befinden wurde nach jedem Durchgang mittels Analogskala erfasst. Die emotionale Intelligenz wurde mit dem Fragebogen EI4 (Satow, 2012) erhoben.

Entgegen der ersten Hypothese zeigte sich kein signifikanter Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und dem emotionalen Befinden nach Anwendung der kognitiven Neubewertung. Die zweite Hypothese wurde jedoch unterstützt. Es zeigte sich ein schwacher, aber signifikanter positiver Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und der Wahl der Strategie der kognitiven Neubewertung.

Die Ergebnisse legen nahe, dass emotionale Intelligenz eher mit der bevorzugten Nutzung adaptiver Emotionsregulationsstrategien als mit deren unmittelbarer Wirksamkeit

zusammenhängt. Limitationen ergeben sich insbesondere aus der Verwendung von Selbstberichtsdaten, dem Querschnittsdesign sowie der fehlenden Erfassung physiologischer Maße. Zukünftige Forschung sollte Emotionsregulation multimethodal erfassen und insbesondere die bislang wenig untersuchte Strategie der Ablenkung weiter differenzieren.

Stichwörter: Emotionale Intelligenz, Emotionsregulation, Kognitive Neubewertung, Ablenkung, Strategiewahl

Einleitung

Emotionen zu regulieren ist in unserem Alltag unabdingbar. Menschen sind ständig mit Situationen konfrontiert, die emotionale Reaktionen hervorrufen. So kann es beispielsweise im Straßenverkehr sinnvoll sein, sich in stressigen Situationen auf verschiedene Arten selbst zu beruhigen. Doch was versteht man eigentlich unter Emotionsregulation? “Emotionale Regulation umfasst alle inneren (intrinsischen) und äußeren (extrinsischen) Prozesse, mit denen eine Person ihre emotionalen Reaktionen überwacht, bewertet und verändert, um eigene Ziele zu erreichen [...]” (Thompson, 1994). Bisherige Forschung zum Zusammenhang zwischen kognitiven Emotionsregulationsstrategien und depressiven Symptomen hat zu einer Unterscheidung zwischen adaptiven und maladaptiven Emotionsregulationsstrategien geführt. Adaptive Strategien wie Akzeptanz, kognitive Neubewertung und Problemlösen zeigen negative Zusammenhänge mit psychischen Störungen. Im Gegensatz dazu weisen maladaptive Strategien wie Vermeidung, Unterdrückung, Sorgen und Grübeln positive Zusammenhänge mit psychischen Belastungen und Störungsbildern auf (Aldao, 2013).

Bisherige Forschung hat sich auf Unterdrückung und kognitive Neubewertung als zentrale Emotionsregulationsstrategien konzentriert. Kognitive Neubewertung ist eine Form der kognitiven Veränderung, bei der die Bewertung einer Situation so angepasst wird, dass sich ihre

emotionale Bedeutung und Wirkung verändern (Gross, 2002). Bei expressiver Unterdrückung handelt es sich hingegen um den Versuch, aktuelles emotional-expressives Verhalten zu verstecken, zu hemmen oder zu reduzieren (Cutuli, 2014, zitiert nach Gross & Levenson, 1993). Megías-Robles et al. (2019) fanden heraus, dass höhere emotionale Intelligenz mit einer höheren Nutzung von kognitiver Neubewertung und einer geringeren Nutzung von expressiven Unterdrückungsstrategien assoziiert ist. Diese Befunde passen laut Megías-Robles et al. (2019) zu allgemeinen Annahmen darüber, dass emotional intelligente Personen eher adaptive Emotionsregulationsstrategien einsetzen. Kognitive Neubewertung setzt früh im emotionsgenerativen Prozess an und greift ein, bevor emotionale Antworttendenzen vollständig entstanden sind. Wie Śmieja und Kobylńska (2011) hervorheben, erfordert eine derart frühe Modifikation der emotionalen Abfolge eine angemessene Wahrnehmung, Förderung, das Verständnis sowie die Regulation emotionaler Informationen – also genau jene Fähigkeiten, die mit hoher emotionaler Intelligenz verbunden sind. Personen mit hoher emotionaler Intelligenz sollten daher in der Lage sein, ihre Emotionen bereits zu Beginn des Generierungsprozesses zu modulieren, während Personen mit niedriger emotionaler Intelligenz Emotionsregulation häufig erst einsetzen können, nachdem eine Emotion bereits entstanden ist.

Emotionale Intelligenz wird als Fähigkeit definiert, konkrete emotionale Zustände wahrzunehmen, Emotionen zu generieren und sie zugänglich zu machen. Sie hilft dabei, Emotionen und ihre Bedeutungen zu verstehen und sie zu regulieren, um sowohl emotionales Erleben als auch Denken zu verbessern (Meyer & Salovey, 1997).

Laut Śmieja et al. (2011) kann man nicht nur sagen, dass Menschen mit höherer emotionaler Intelligenz eher die Strategie der kognitiven Neubewertung anwenden, sondern auch, dass das Geschlecht eine Rolle spielt: Männer mit niedriger emotionaler Intelligenz nutzen

Unterdrückung häufiger als Frauen. Allerdings verwendeten Śmieja et al. (2011) zur Messung der Emotionsregulation nur den Selbstberichtsfragebogen (ERQ). Aus früheren Studien schlussfolgerten Śmieja et al. (2011), dass Personen mit niedriger emotionaler Intelligenz die Strategie der Unterdrückung öfter nutzen als Personen mit hoher emotionaler Intelligenz. Jedoch gibt es derzeit noch keine aussagekräftigen Studien, die den Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und der Nutzung der Emotionsregulationsstrategie Ablenkung beschreiben. Deshalb möchten wir einen ähnlichen Prozess nun mit Ablenkung, statt Unterdrückung, untersuchen. Da beide Strategien jedoch maladaptiv sind, erwarten wir ähnliche Ergebnisse. Laut Gross und Thompson (2007) richtet Ablenkung die Aufmerksamkeit auf andere Aspekte der Situation oder lenkt die Aufmerksamkeit vollständig von der Situation weg. Sie kann auch eine Veränderung des inneren Aufmerksamkeitsfokus beinhalten, etwa wenn Personen Gedanken oder Erinnerungen hervorrufen, die im Widerspruch zu dem unerwünschten emotionalen Zustand stehen. Ablenkung findet im Emotionsprozess schon während der Aufmerksamkeitslenkung statt, während die Unterdrückung erst später im Prozess greift - nämlich in der Reaktionsmodulation. Ziel dieser Studie war es, zu untersuchen, ob Personen mit hoher emotionaler Intelligenz häufiger die Strategie der kognitiven Neubewertung anwenden und ob ihnen dies auch leichter fällt. Dafür wurden den Versuchspersonen in einem Experiment negative Bilder gezeigt. Das Experiment war in eine Implementierungs- und Selektionsaufgabe aufgeteilt, was bedeutet, dass die anzuwendenden Strategien zuerst vorgegeben wurden. Im zweiten Teil der Studie durften die Versuchspersonen frei zwischen den Strategien auswählen. Zuletzt wurde der Fragebogen zur Erfassung der emotionalen Intelligenz (EI4; Satow, 2012) ausgefüllt.

Auf der Grundlage der bisherigen Forschungsergebnisse ergeben sich für die vorliegende Studie zwei Hypothesen:

1. Menschen mit höherer emotionaler Intelligenz fühlen sich besser, wenn sie die adaptive Emotionsregulationsstrategie der kognitiven Neubewertung anwenden, als wenn sie die maladaptive Strategie der Ablenkung anwenden.
2. Personen mit höherer emotionaler Intelligenz wenden häufiger die adaptive Emotionsregulationsstrategie der kognitiven Neubewertung an als Personen mit niedriger emotionaler Intelligenz.

Basierend auf bisherigen Befunden erwarten wir, dass ein positiver Zusammenhang zwischen hoher emotionaler Intelligenz und der Nutzung adaptiver Emotionsregulationsstrategien besteht.

Die Prüfung der Hypothesen ist zentral, da bisher kaum Forschung dazu vorliegt, wie individuelle Unterschiede in emotionaler Intelligenz mit der Anwendung und Wirksamkeit adaptiver Emotionsregulationsstrategien zusammenhängen. Der bisherige Forschungsstand beruht dabei überwiegend auf Selbstberichtsdaten, sodass unklar bleibt, wie sich emotionale Intelligenz im tatsächlichen Emotionsregulationsverhalten unter experimentellen Bedingungen zeigt. Unsere Studie erweitert diesen Ansatz, indem wir emotionale Intelligenz fragebogenbasiert erfassen und zugleich experimentell untersuchen, inwieweit Personen mit höherer emotionaler Intelligenz stärker von der Anwendung adaptiver Strategien profitieren und ob sich systematische Zusammenhänge zwischen emotionaler Intelligenz und Emotionsregulation zeigen.

Methode

Um die Fragestellung zu untersuchen, wurden 30 positive und 30 negative Bilder aus dem IAPS und dem NAPS ausgewählt. Zudem verwendeten wir den Fragebogen EI4 zur Erfassung der

emotionalen Intelligenz. Dieser wurde uns auf Anfrage vom Autor des Verfahrens, Dr. Lars Satow, bereitgestellt. Der Fragebogen setzt sich aus 28 Fragen zusammen und erfasst die Kompetenzen Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, Überzeugungskraft und emotionale Selbstkontrolle. Er umfasst eine 4-stufige Ratingskala mit den Antwortoptionen “Trifft gar nicht zu”, “Trifft eher nicht zu”, “Trifft eher zu” und “Trifft genau zu”.

Bei der ersten Aufgabe handelte es sich um eine Implementierungsaufgabe. Während dieser wurde den Teilnehmenden vorgegeben, welche Emotionsregulationsstrategie sie beim Anschauen der Bilder anwenden sollten. Diese Aufgabe bestand aus 60 Durchgängen. Ein Durchgang war wie folgt aufgebaut: Zu Beginn wurde ein Fixationskreuz für 1750 ms eingeblendet. Anschließend erhielten die Teilnehmenden entweder die Anweisung “Anschauen”, “Ablenken” oder “Neu interpretieren”. Danach wurde ihnen ein Bild präsentiert und sie sollten dieses für 5000 ms anschauen und dabei die Emotionsregulationsstrategien anwenden. Anschließend mussten sie beantworten, wie sie sich nach dem Anschauen der jeweiligen Bilder fühlen. Zur Beantwortung dieser Frage nutzen wir eine Analogskala mit einem Kontinuum von “sehr schlecht” bis “sehr gut”. Die Aufgabe war in zwei Blöcke unterteilt, zwischen denen es den Teilnehmenden möglich war, eine kurze Pause zu machen.

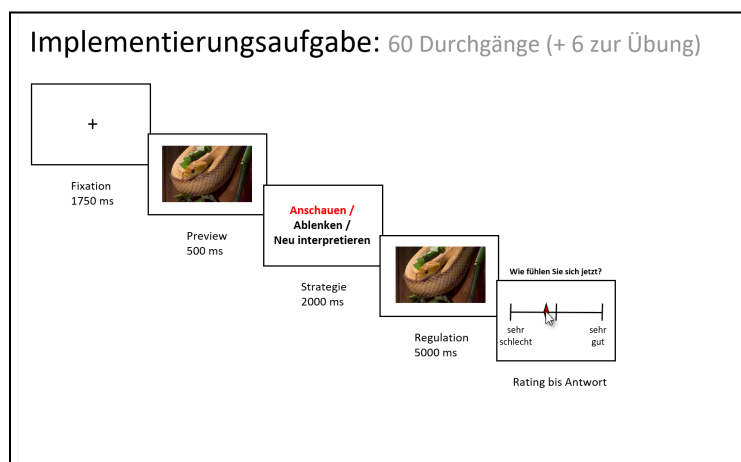


Abb.1 Implementierungsaufgabe

In der zweiten Aufgabe, der Selektionsaufgabe, die aus 30 Durchgängen bestand, wurden die Bilder den Versuchspersonen für 500 ms eingeblendet und anschließend konnten sie auswählen, welche Strategie sie zur Emotionsregulation anwenden möchten. Anschließend wurden die jeweiligen Bilder präsentiert und sie sollten die ausgewählte Strategie anwenden. Im Anschluss wurden sie gefragt, wie sie sich nach dem Anschauen der Bilder fühlen. Die Dauer der jeweiligen Durchgänge entsprach der Dauer der Implementierungsaufgabe.

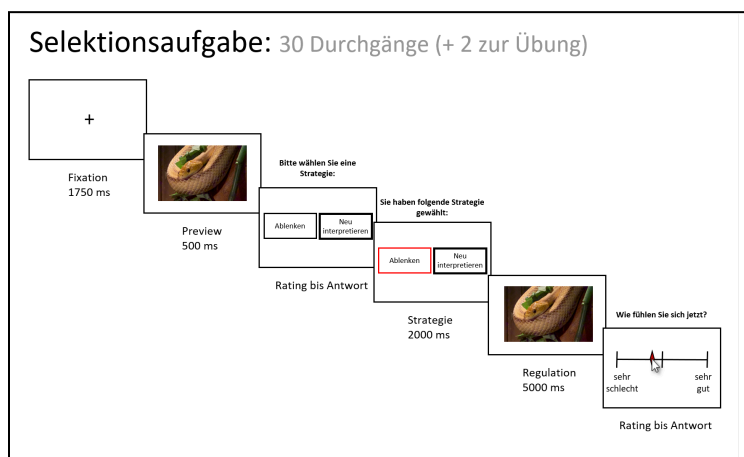


Abb.2 Selektionsaufgabe

Design

Die Studie folgte einem Within-Subject-Design, bei dem alle Versuchspersonen unter den gleichen experimentellen Bedingungen untersucht werden. Dadurch konnten interindividuelle Unterschiede weitgehend kontrolliert werden. Als Variablen wurden die Effektivität der Emotionsregulation und die emotionale Intelligenz operationalisiert und erfasst.

Ablauf

Teilnehmende wurden über persönliche Kontakte (Freunde und Familienangehörige) rekrutiert. Studierende der RPTU konnten für ihre Teilnahme eine Versuchspersonenstunde erhalten. Vor Beginn der Studie wurden die Teilnehmenden über Ziel, Ablauf, Dauer sowie mögliche Risiken

und Vorteile der Studie aufgeklärt. Die Teilnahme war freiwillig und konnte jederzeit ohne Angabe von Gründen abgebrochen werden. Nach erfolgter Aufklärung erteilten die Teilnehmenden ihre informierte Einwilligung elektronisch am Computer, bevor sie mit der Bearbeitung der Aufgaben begannen. Die gesamte Untersuchung wurde computerbasiert durchgeführt. Zu Beginn wurden relevante persönliche Informationen wie das Alter und das Geschlecht der Teilnehmenden abgefragt. Anschließend bearbeiteten die Teilnehmenden Implementations- und Selektionsaufgaben zur Emotionsregulation. Zu Beginn jeder Aufgabe wurde jeweils ein Übungsdurchgang durchgeführt. Im Anschluss hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit, Fragen an die Versuchsleitung zu stellen. Beide Aufgaben waren in jeweils zwei Blöcke unterteilt, zwischen denen die Teilnehmenden eine Pause machen konnten. Im Anschluss füllten die Teilnehmenden Fragebögen zu Emotionaler Intelligenz, Spielkonsum, Alkoholkonsum und Emotionsregulation aus. Nach Ende der Fragebögen wurden bei Bedarf Fragen geklärt, Studierenden wurden Versuchspersonenstunden ausgehändigt. Den Teilnehmenden wurde für ihre Teilnahme gedankt und sie wurden verabschiedet.

Teilnehmende

An unserer Studie haben insgesamt 151 Personen teilgenommen. Darunter waren 99 Frauen, 51 Männer und 1 diverse Person. Alle waren im Alter von 16 bis 72 Jahren. Bei den Versuchspersonen handelte es sich größtenteils um Freunde und Familie und diese wurden durch persönliches Ansprechen, beziehungsweise schriftlich über WhatsApp, rekrutiert. Da die Studie voraussetzt, dass man einen Laptop einigermaßen selbständig bedienen kann, haben wir von Beginn an Personen mit gewissem Alter ausgeschlossen und nicht rekrutiert, bei denen diese Fähigkeit nicht gegeben war.

Datenaufbereitung

Die Daten haben wir aufbereitet, indem wir zu Beginn die Übungsdurchgänge ausgeschlossen haben. Des Weiteren wurden bei der Implementierungsaufgabe Personen, die mehr als 10.000ms gebraucht haben, in unserer Analyse nicht berücksichtigt. Dies betraf lediglich eine Person, die zum Antworten 576.626ms (9,6 min) benötigte. In der Affektbewertung fanden wir zehn Werte, die zu stark vom Mittelwert abwichen (3 SD) und diese wurden somit auch ausgeschlossen. Bei der Selektionsaufgabe wurde eine Person ausgeschlossen, die 521.250 ms (8,7 min) zum Antworten brauchte. Wir haben Durchgänge ausgeschlossen, die länger als 10.000 ms gedauert haben und anschließend Personen, die danach weniger als 50% der gesamten Durchgänge übrig hatten.

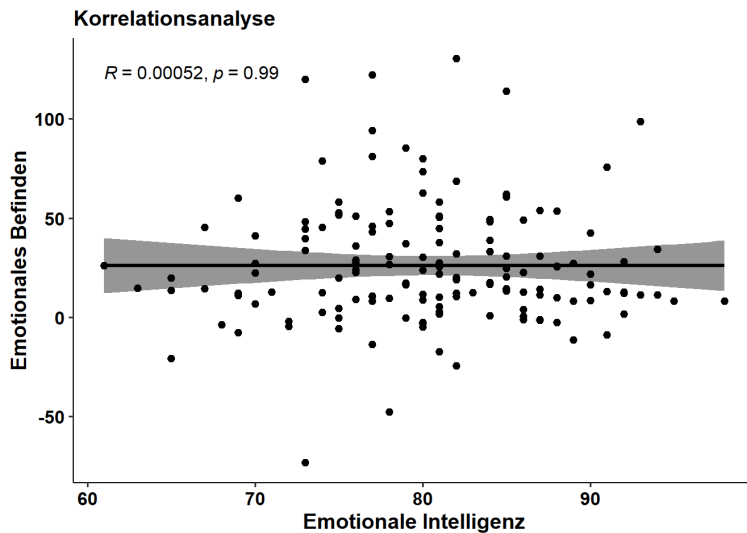
Wir hatten 159 Versuchspersonen für die Fragebogendaten, 157 Versuchspersonen für die Implementierungsaufgabe, und 166 Versuchspersonen für die Selektionsaufgabe. Nach dem Zusammenfügen der drei Datensätze, haben wir noch 151 Versuchspersonen, die sowohl die Fragebögen als auch die experimentellen Aufgaben bearbeitet haben.

Ergebnisse

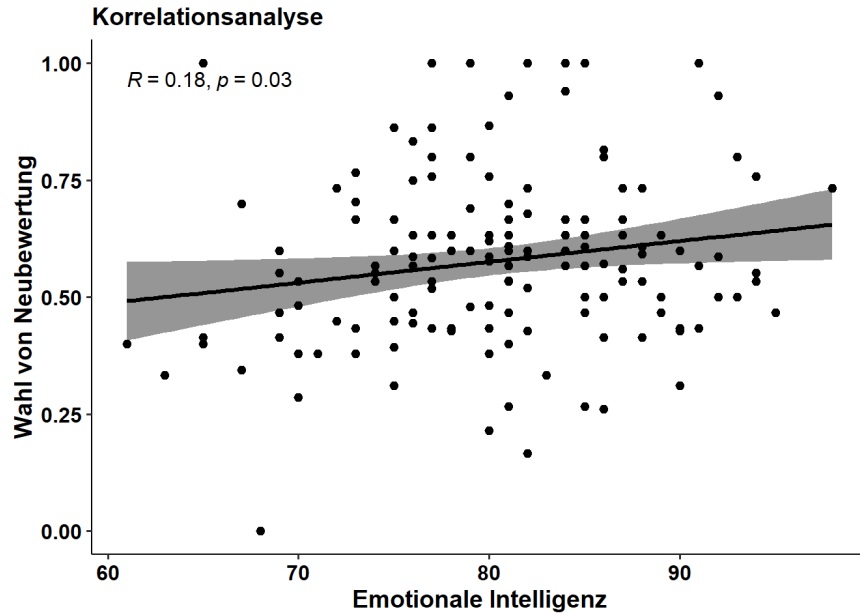
Mit der ersten Hypothese wurde untersucht, ob Menschen mit höherer emotionaler Intelligenz sich besser fühlen, wenn sie die adaptive Emotionsregulationsstrategie der kognitiven Neubewertung anwenden, als wenn sie die maladaptive Strategie der Ablenkung anwenden. Diese Hypothese wurde mit einer Pearson-Korrelation untersucht.

Dafür wurden die Variablen "EI02_Gesamt" (Gesamtwert Emotionale Intelligenz) und "capacity_advantage_reappraisal" (Emotionales Befinden nach Anwendung der Strategie

“Neubewertung”) verwendet. Zwischen emotionalem Befinden und emotionaler Intelligenz besteht sich kein signifikanter Zusammenhang ($r=.00052, p=.99$).



Mit der zweiten Hypothese wurde untersucht, ob Personen mit höherer emotionaler Intelligenz häufiger die adaptive Emotionsregulationsstrategie der kognitiven Neubewertung anwenden als Personen mit niedriger emotionaler Intelligenz. Diese Hypothese wurde mit einer Pearson-Korrelation untersucht. Dafür wurden die Variablen “EI02_Gesamt” (Gesamtwert Emotionale Intelligenz) und “choice_reappraise” (Wahl von Neubewertung”) verwendet. Zwischen emotionaler Intelligenz und der Wahl von Neubewertung zeigte sich ein schwacher, aber signifikanter positiver Zusammenhang ($r=.18, p=.03$).



Diskussion und Fazit

Für den erwarteten positiven Zusammenhang der ersten Hypothese zwischen EI und Wohlbefinden gab es trotz der theoretischen Plausibilität keinen signifikanten Zusammenhang. Die zweite Hypothese zeigte einen schwachen, aber signifikant positiven Zusammenhang zwischen emotionaler Intelligenz und der Wahl von Neubewertung. Dies könnte auf mehrere alternative Erklärungen hinweisen. Eine mögliche Einschränkung stellt die verwendete Messmethode dar. Emotionale Intelligenz und das emotionale Befinden nach Emotionsregulation wurden mittels Selbstbericht erfasst. Selbstberichtsdaten schränken die Aussagekraft durch Verzerrungen wie sozial erwünschtes Antworten und begrenzte Selbstwahrnehmung ein. Gerade bei emotionaler Intelligenz besteht die Gefahr, dass eher das Selbstkonzept als die tatsächliche Fähigkeit gemessen wird. Eine weitere Einschränkung könnte sein, dass aufgrund der Querschnittstudie keine langfristigen Effekte erhoben werden konnten. Vielleicht fühlten sich die Versuchspersonen nach der Anwendung der kognitiven Neubewertung nicht direkt besser, da

diese Strategie mehr Anstrengung erfordert. Langfristig könnte die Nutzung der adaptiven Strategie aber durchaus positive Einflüsse auf das Wohlbefinden haben. Da keine physiologischen Maße erhoben wurden, konnte nicht eindeutig festgestellt werden, ob tatsächlich Emotionsregulationsprozesse stattgefunden haben. Eine gute Ergänzung für unsere Studie wäre daher gewesen, eine Frage einzubauen, mit der überprüft wird, wie gut es den Versuchspersonen gelungen ist, die Strategien anzuwenden. Eine weitere Einschränkung könnten situative Faktoren wie Müdigkeit oder Stresserleben sein, die nicht miterfasst wurden.

Der verwendete Fragebogen teilt emotionale Intelligenz in vier Skalen ein: Einfühlungsvermögen, Menschenkenntnis, Überzeugungskraft, emotionale Selbstkontrolle. In der vorliegenden Auswertung wurde ein Gesamtscore über alle Skalen der EI hinweg gebildet. Möglicherweise wurde der Zusammenhang dadurch unter-/überschätzt, denn es könnte zum Beispiel sein, dass ein einzelnes Konstrukt (wie emotionale Selbstkontrolle) einen höheren Einfluss auf die Emotionsregulationsstrategien hat, als alle zusammen.

Eine weitere zentrale Limitation ist das Querschnittsdesign der Studie. Da alle Variablen zu einem Zeitpunkt erhoben wurden, können keine kausalen Schlüsse gezogen werden. Letztlich ist auch die Stichprobensammensetzung nicht repräsentativ für die Allgemeinheit, da Versuchspersonen hauptsächlich aus dem eigenen sozialen Umfeld rekrutiert wurden.

In zukünftiger Forschung können Variablen multimethodal erfasst werden, unter anderem durch Verhaltensbeobachtungen und physiologische Messungen. Auch Drittvariablen sollten systematisch erfasst und statistisch kontrolliert werden. Des Weiteren sollte insbesondere die maladaptive Emotionsregulationsstrategie der Ablenkung zusätzlich zu der bereits umfassend erforschten Emotionsregulationsstrategie der Unterdrückung untersucht werden. Ein wichtiger Fokus für weitere Forschung ist die Betrachtung möglicher moderierender Variablen. Zum

Beispiel kann betrachtet werden, ob die Ausprägung der emotionalen Intelligenz den Zusammenhang zwischen der Emotionsregulation und dem emotionalen Befinden moderiert.

Literaturverzeichnis

- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Mayer, J. & Salovey, P. (Eds.). (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. Basic Books.
- Megías-Robles, A., Gutiérrez-Cobo, M. J., Gómez-Leal, R., Cabello, R., Gross, J. J., & Fernández-Berrocal, P. (2019). Emotionally intelligent people reappraise rather than suppress their emotions. *PLOS ONE*, 14(8), e0220688. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220688>
- Satow, L. (2012). *Emotional Intelligence Inventar (EI4): Testmanual und Normen*. <http://www.drSATOW.de>
- Śmieja, M., Mrozowicz, M., & Kobylinska, D. (2011). Emotional intelligence and emotion regulation strategies. *Studia Psychologiczne*, 49(5), 55-64.

Thompson, R. A. (1994). EMOTION REGULATION: a THEME IN SEARCH OF

DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3),

25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>