

[< zurück zur Übersicht: Theorien Verhalten](#)[< zurück zur Übersicht: Theorien Selbstständiges Leben \(Themenfeld Selbstorganisation, Anforderungen und Lernen\)](#)

# Emotions-/ Affektregulation

**Zitiervorschlag:** Gingelmaier, S., Annecke, L. (2020). „Emotions-/Affektregulation“. Abgerufen von URL [https://wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:verhalten:theorien\\_verhalten:emotions-affektregulation](https://wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:verhalten:theorien_verhalten:emotions-affektregulation), CC BY-SA 4.0

<b>Kurzbeschreibung</b>	<p>Emotionen sind eine evolutionäre Entwicklung, die in relevanten Situationen schnell handlungsfähig machen soll. Die Regulation von Emotionen (E.r.) gehört zu den wichtigsten Entwicklungsaufgaben, da sie dazu befähigt, in wichtigen Situationen angemessen und kompetent zu reagieren und so beispielsweise Überreaktion oder ein Ausbleiben erforderlicher Reaktion zu vermeiden. Dies ermöglicht ein gelingendes soziales Miteinander und hilft die eigenen wie auch die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und adäquat darauf zu reagieren (Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., &amp; Smith, 1999). Die Bedeutung für das kognitive und sozial-emotionale Lernen gerade im Sozialfeld Schule sind nicht zu unterschätzen (Smolenski 2006).</p> <p>Die Entwicklung der funktionalen E.r. ist ein mehrjähriger Prozess, der bei Menschen angelegt zu sein scheint, aber durch Interaktionsprozesse zu bedeutsamen Anderen erworben werden muss (Heber, Lehr, Riper, &amp; Berking, 2014; Holodynski, 2006; Kullik, &amp; Petermann, 2012). Dabei spielen gelingende markierte Spiegelungsprozesse (vgl. Mentalisierung) in Bindungs- und engen Beziehungskonstellationen eine zentrale Rolle (Fonagy, Gergely, Jurist &amp; Target, 2015). Dies geht einher mit dem affektiv-kognitiven Prozess des Erlernens geeigneter Strategien im Umgang mit eigenen und fremden Emotionen, sowie deren metakognitiver Reflexion in Bezug auf eine differenzierte und flexible Auswahl unterschiedlicher Methoden. Der Aufbau der Emotionsregulation ist eng verschränkt mit dem Aufbau des Selbst (Themenfeld 3), da das Kind z.B. in Spiegelungen viel über sich erfährt und gleichzeitig in einer gelingenden Interaktion altersgemäß seine innerpsychische und soziale Wirkmächtigkeit erlebt und ausprobiert (Fonagy, Gergely, Jurist &amp; Target, 2015). Die Prozesse der Emotionsregulation finden in der Regel unter Berücksichtigung der sozialen und kulturellen Normen statt.</p>
-------------------------	---

<b>Wie kann die Theorie beim Erklären von Verhalten helfen?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Emotionsregulation ist eng mit dem Aufbau des Selbst (<a href="#">Themenfeld 3</a>) verbunden.</li> <li>- Verhaltensauffälligkeiten sind oftmals das Resultat von verletzten, unbefriedigten, überforderten, missbrauchten, beschämten, nicht ausgelebten, verhinderten usw. Emotionen (s. Schmerzbasierendes Verhalten) z.B. durch biografische Entwicklungen.</li> <li>- Dabei spielen sowohl reale (zwischenmenschliche) Erfahrungen wie auch innerpsychische Verarbeitungsmöglichkeiten eine wichtige Rolle, wie sie z.B. aus der Familiendynamik (<a href="#">Themenfeld 2</a>) resultieren.</li> <li>- Das Erkennen (Lesen und Verstehen) von eigenen und fremden Emotionen ist die Grundlage der Emotionsregulation (<a href="#">Themenfeld 4</a>).</li> <li>- Das Erkennen von eigenen und fremden Emotionen ist bei jungen Menschen, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen z.B. aus ihrer biografischen Entwicklung (<a href="#">Themenfeld 1</a>), grundlegend erschwert.</li> <li>- Da die Emotionen belastet sind, ist auch die zwischenmenschliche Entwicklung metakognitiver Regulationsmechanismen behindert.</li> <li>- Die Emotionsregulation ist eng mit dem Aufbau des Selbst (<a href="#">Themenfeld 3</a>) verbunden.</li> </ul>
<b>Grenzen</b>	Emotionen sind nie direkt sichtbar, deswegen sollte vorsichtig, offen und in Abstimmung vorgegangen werden. Emotionsregulation entwickelt sich langsam und prozesshaft über die Beziehung zu bedeutsamen Anderen. Die Veränderung und Differenzierung der Emotionsregulation ist bei jungen Menschen, die schwierige psychosoziale Erfahrungen gemacht haben, ein langwieriger und herausfordernder Prozess. Er braucht belastbare und längerfristig angelegte Beziehungen in denen neue Erfahrungen gemacht werden können.
<b>Diagnostische Fragen im Zusammenhang mit der Theorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wann zeigt der junge Mensch regulierte Emotionen? vgl. Fragebogen WSD (<a href="#">Themenfeld 4</a>)</li> <li>- Was führt dazu, dass der junge Mensch unregulierte Emotionen zeigt (dies meint auch „unterdrückte Formen“)? Vgl. Arbeitshilfe: Zusammenhangshypothese aus Sicht der Diagnostikerin:des Diagnostikers.</li> <li>- Wie kann der junge Mensch in seinem Selbstwert gestärkt werden?</li> <li>- Was hilft dem jungen Menschen dabei, adaptiv-nachhaltige Strategien zu „erforschen“, anzuwenden und sie zu reflektieren?</li> </ul>
<b>Konkrete diagnostische Methoden im Zusammenhang mit der Theorie</b>	Für die konkrete Diagnostik werden vor allem informelle Beobachtungen von Emotionen bzw. Emotionsdynamiken von sozialen Interaktionen (Unterricht, Pause) und Lernsituationen empfohlen. Darüber hinaus können zur (Eingangs-) Hypothesenbildung projektive Verfahren eingesetzt werden. An formellen Verfahren sind je nach Fragestellung z.B. vorstellbar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- FEEL KJ (10-19 Jahre)</li> </ul>
<b>Impulse für die Gestaltung individueller Bildungsangebote</b>	<b>Akute Interventionen</b> Alle Formen, die dazu geeignet sind Dynamik und Eskalation aus unregulierten Situationen zu nehmen.

## Literatur

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Thre Decades of Progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276-302

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.,& Target, M. (2015). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta.

Heber, E., Lehr, D., Riper, H., & Berking, M. (2014). Emotionsregulation: Überblick und kritische Reflexion des aktuellen Forschungsstandes. Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 42 (3), 147 – 161

Holodynski, M. (2006). Emotionen: Entwicklung und Regulation. Heidelberg, Springer.

Kullik, A. & Petermann, F. (2012). Emotionsregulation im Kindesalter. Göttingen: Hogrefe.

Smolenski, C. (2006). Emotionsregulation und Subjektives Wohlbefinden im Jugendalter: Studie zur primärpräventiven Förderung der Emotionsregulation im schulischen Kontext unter Einbeziehung der elterlichen Fremdbeurteilung. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.

[< zur Übersicht](#)

---

Layout und Gestaltung: Christian Albrecht, Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (ZSL) Baden-Württemberg

From:  
<https://www.wsd-bw.de/> -

Permanent link:  
[https://www.wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:verhalten:theorien\\_verhalten:emotions-affektregulation](https://www.wsd-bw.de/doku.php?id=wsd:verhalten:theorien_verhalten:emotions-affektregulation) 

Last update: **2025/12/19 13:54**