Emotionsregulation als Resilienzfaktor: Entwicklung und Evaluation eines Trainings für Lehramtsstudierende

AVM Tagung, St. Georgen am Längsee, 22. bis 25. Oktober 2026

Dr. Peter Vogl (PH Wien), Dr. Michael Methlagl (FH Wiener Neustadt) und Dr. Barbara Hanfstingl (Universität Klagenfurt)

1 · Emotionen verstehen

Was sind Emotionen? Vieles…

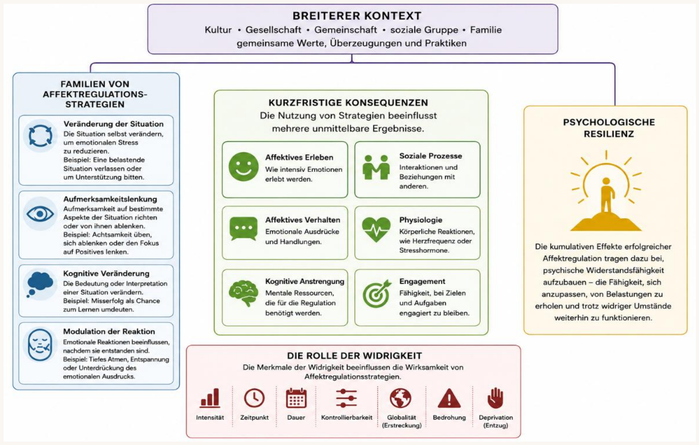
…sind ereignisbezogen (z. B. Panik) oder dispositionell (z. B. Feindseligkeit),
…sind von kurzer Dauer (z. B. Wut) oder langdauernd (z. B. Trauer),
…beziehen einfache kognitive Prozesse (z.B. Angst vor einem plötzlich auftauchenden Objekt) oder komplexe kognitive Prozesse (z.B. Angst, durch eine Prüfung zu fallen) ein,
…sind bewusst (z. B. Ekel vor einem Insekt im Mund) oder unbewusst (z. B. unbewusste Angst, im Leben zu versagen),
…haben typische mimische Reaktionen (z.B. Überraschung) oder keine (z.B. Bedauern),
…schließen eine starke Motivation ein (z. B. Wut) oder keine (z. B. Traurigkeit),
…sind auch bei anderen Spezies vorhanden (z. B. Furcht) oder kommen nur beim Menschen vor (z. B. Schadenfreude).

Natürliches Phänomen oder soziale Konstruktion?

Frage	Basic-Emotion-Ansätze (z.B., Darwin, 1982; Panksepp, 1998)	Konstruktivistische Ansätze (z.B., Barrett, 2017)
Was ist eine Emotion?	Ein evolutionär entstandenes biologisches System mit spezifischen Funktionen	Eine vom Gehirn erzeugte Bedeutung aus Körperzuständen, Kontext und Erfahrung
Gibt es grundlegende Emotionen?	Ja: z. B. Angst, Wut, Fürsorge, Ekel als alte biologische Systeme	Nicht im Sinne fester „Programme“ mit eindeutigen Signaturen
Rolle des Körpers	Körperreaktionen sind Ausdruck eines aktivierten Emotionssystems	Körperzustände liefern Rohdaten, die interpretiert und kategorisiert werden
Sind Emotionen universell?	Grundlegende emotionale Systeme zeigen biologische Kontinuitäten über Spezies hinweg	Emotionale Kategorien können kulturell und individuell unterschiedlich konstruiert werden
Was passiert zuerst?	Emotionales System → körperliche Reaktion → subjektives Gefühl	Körperregulation + Kontext + Erfahrung → emotionale Bedeutung

Interozeption ermöglicht es, körperliche Signale richtig wahrzunehmen und mit emotionalen Zuständen zu verknüpfen.

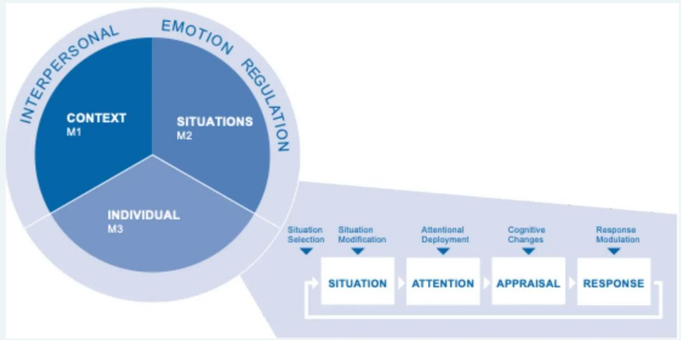
2 · Emotionsregulation als Prozess



Troy et al. (2023, fig. 2, adapt. mit GPT)

3 · ERTL-Training

- Lehrberuf ist emotional fordernd; spezifische Trainings zur Emotionsregulation (ER) für Lehramtsstudierende fehlen trotz bestehender Stress- und Mindfulness-Interventionen.
- **Ziel:** Evaluation des ERTL-Programms (Emotionsregulationstraining für Lehrpersonen) zur Förderung intra- und interpersonaler ER-Strategien bei Primarstudierenden in Österreich.
- **Theoretische Basis:**
  - Prozessmodell der Emotionsregulation (Gross, 1998/2015) intrapersonale Strategien.
  - Interpersonale Emotionsregulation (Zaki & Williams, 2013).
  - Emotional Labour & kulturelle Display Rules (Hochschild, 2012).



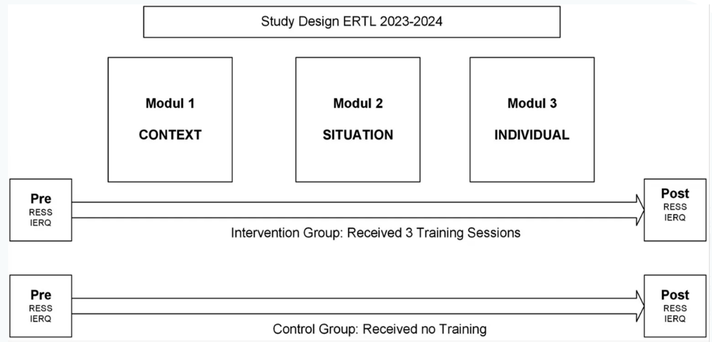
Vogl et al. (2026, fig. 1)

4 · ERTL-Training: 3 Module

Modul (je 135 Min)	Lernziele	Theorie	Übungen & Aktivitäten
M1: Kontext	Emotionen im Lehrberuf als interdisziplinäres Phänomen erkennen; kontext- und situationsspezifisch regulieren.	Emotionskomponenten; ER & Emotional Labor; Display Rules; Antinomien pädagogischen Handelns.	(a) Leitfadengestützte Diskussion (Dyaden/Triaden/Gruppe) zu eigenen Praktikumserfahrungen; (b) Filmszene analysieren (Netflix: „Ben's school teacher"), Dynamiken notieren, in Kleingruppen diskutieren, Plenum.
M2: Situationen	Intra- und interpersonale ER-Strategien unterscheiden und situationsangemessen anwenden.	Interpersonale ER; herausfordernde Unterrichtssituationen.	(a) Balint-Gruppenformat: Eigene Emotionen in schwierigen Klassensituationen schildern und Bewältigungsversuche reflektieren; (b) Transfer: Welche ER-Strategie funktioniert in welcher Situation am besten für mich?
M3: Individuum	Eigene Verhaltensmuster im Umgang mit Emotionen reflektieren; Handlungsspielraum erweitern.	ER-Strategien: kognitive Veränderung & Reaktionsmodulation; psychologische Flexibilität (ACT).	(a) Entspannungstechniken (Atmung: 4 ein–7 aus, Atemquadrat); (b) ABC-Modell & Stressgedanken; (c) Akzeptanzübungen; (d) Transfer: Individuell notieren, was für mich am besten funktioniert.

5 · Studiendesign und Interventionsstruktur

- **Design:** Quasi-experimentell, Prä-Post-Messung mit Interventions- (n=86) und Kontrollgruppe (n=42).
- **Teilnehmer*innen:** N = 126 Lehramtsstudierende im Bachelor (M = 24,45 Jahre; SD = 4,01; 87 % w)
  Interventionsgruppe: n = 86, Kontrollgruppe: n = 42
  Interventionsgruppe zu Studienbeginn älter als Kontrollgruppe ($p < .001$)
  Keine Unterschiede in der Geschlechterverteilung ($p = .164$)
- **Messinstrumente:**
  - RESS (intrapersonale ER-Strategien; De France & Hollenstein, 2019: Ablenkung, Grübeln, Neubewertung, Erregungskontrolle, Unterdrückung, Integration).
  - IERQ (interpersonale ER-Strategien; Hofmann et al., 2016: Förderung positiver Emotionen, Perspektivenübernahme, Beruhigung, soziales Vorbildverhalten).



Vogl et al. (2026, fig. 2)

6 · Ergebnisse und Diskussion

- **Ergebnisse (signifikante Interaktionseffekte):**
  - ↑ Arousal Control ($p=.03$, $ES=.74$).
  - ↑ Reappraisal ($p=.01$, $\omega^2=.012$).
  - ↓ Rumination ($p=.02$, $\omega^2=.012$).
- **Keine signifikanten Effekte bei interpersonaler ER.**
- **Fazit**: ERTL verbessert selektiv intrapersonale ER-Strategien; CSI-Modell (Kontext-Situation-Individuum) bietet theoretisch-praktische Brücke.
- **Ausblick**: Weiterentwicklung zu 5 Modulen mit verstärktem Fokus auf interpersonale ER-Strategien geplant.

TAKE-HOME-MESSAGES

- **Emotionsregulation ist erlernbar** und ein zentraler Bestandteil **psychologischer Resilienz**.
- **Interozeptionskompetenz** ist eine Grundlage, Emotionen körperlichen Zuständen richtig zuzuordnen und mit körperlichen Informationen konstruktiv umzugehen.
- Ein Verständnis der **körperlichen, kognitiven und kontextuellen Entstehung von Emotionen** bildet die Grundlage adaptiver Regulation.
- Ziel ist ein **konstruktiver Umgang mit Emotionen** und die Förderung positiver emotionaler Zustände.

LITERATUR

Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Mariner Books. https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1872555
Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. John Murray.
France, K. de, & Hollenstein, T. (2019). Emotion regulation and relations to well-being across the lifespan. *Developmental Psychology*, *55*(8), 1768–1774. https://doi.org/10.1037/dev0000744
Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
Hochschild, A. R. (2012). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.
Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development and Psychometric Characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, *40*(3), 341–356. https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2
Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(6), 1161–1178. https://doi.org/10.1037/h0077714
Scarantino, A., & de Sousa, R. (2021). Emotion. In E. N. Zalta (Eds.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Stanford: Metaphysics Research Lab, Stanford University.
Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. Oxford University Press.
Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J., & Mauss, I. B. (2023). Psychological resilience: An affect-regulation framework. *Annual Review of Psychology*, *74*, 547–576. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020122-041854
Vogl, P., Methlagl, M., & Hanfstingl, B. (2026). Development and validation of an emotion regulation training intervention for primary education students. *Frontiers in Psychology*, *17*, 1764661. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1764661
Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, *13*(5), 803–810. https://doi.org/10.1037/a0033839

Kontakt: Dr. Barbara Hanfstingl · barbara.hanfstingl@aau.at · Universität Klagenfurt