

Emotion Regulation Questionnaire (Dutch)
Gross & John (2003)
Translated by Sander Koole (sl.koole@psy.vu.nl)

1. Wanneer ik meer positieve emoties wil voelen (zoals blijdschap of plezier), dan verander ik datgene waar ik op dat moment aan denk.
2. Ik houd mijn emoties voor mezelf.
3. Wanneer ik minder negatieve emoties wil ervaren, dan verander ik datgene waar ik op dat moment aan denk.
4. Wanneer ik positieve emoties ervaar, dan zorg ik ervoor dat ik die niet tot uitdrukking breng.
5. Wanneer ik in een stressvolle situatie ben, dan laat ik mezelf daarover nadenken op een manier die me helpt om kalm te blijven.
6. Ik controleer mijn emoties door ze niet tot uitdrukking te brengen.
7. Wanneer ik meer positieve emoties wil voelen, dan verander ik de manier waarop ik op dat moment over de situatie denk.
8. Ik controleer mijn emoties door te veranderen hoe ik denk over de situatie waarin ik verkeer.
9. Wanneer ik negatieve emoties ervaar, dan zorg ik ervoor dat ik die niet tot uitdrukking breng.
10. Wanneer ik minder negatieve emoties wil voelen, dan verander ik de manier waarop ik op dat moment over de situatie denk.

Reappraisal: 1, 3, 5, 7, 8, 10
Suppression: 2, 4, 6, 9

Koole, S. L. (2004). Volitional shielding of the self: Effects of action orientation and external demands on implicit self-evaluation. *Social Cognition*, 22, 117-146.

Koole, S. L., & Jostmann, N. B. (2004). Getting a grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 974-990.