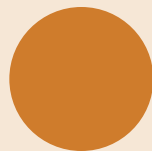


# Vom Drama zur Regie



*Im Regieraum des Lebens*

**Die unsichtbaren Geschichten, die unser Denken,  
Fühlen und Handeln lenken**





VOL. 69, No. 5



SEPTEMBER 1962

## PSYCHOLOGICAL REVIEW

### COGNITIVE, SOCIAL, AND PHYSIOLOGICAL DETERMINANTS OF EMOTIONAL STATE<sup>1</sup>

STANLEY SCHACHTER

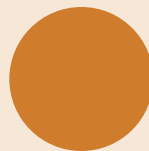
AND

JEROME E. SINGER

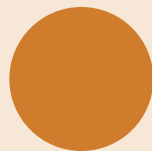
*Columbia University*

*Pennsylvania State University*

The problem of which cues, internal or external, permit a person to label and identify his own emotional state mentally manipulated were characterized by a general pattern of excitation of the sympathetic nervous system but



Einführung





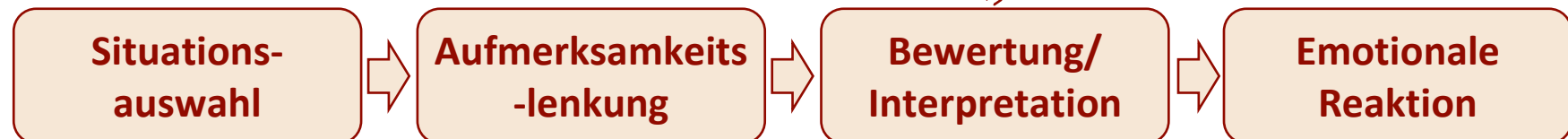
## Wenn ein Problem kommt

Angenommen du hättest das Gefühl, „auf der Welle zu reiten“ ...

... welchen Einfluss hätte dieses Gefühl auf deine Reaktion, wenn ein Problem kommt?

Was würdest du anders sehen?

Welche anderen Lösungen würdest du finden?





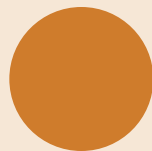
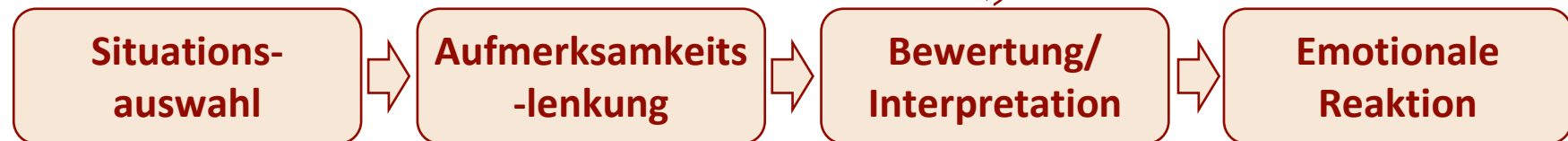
## Wenn ein Problem kommt

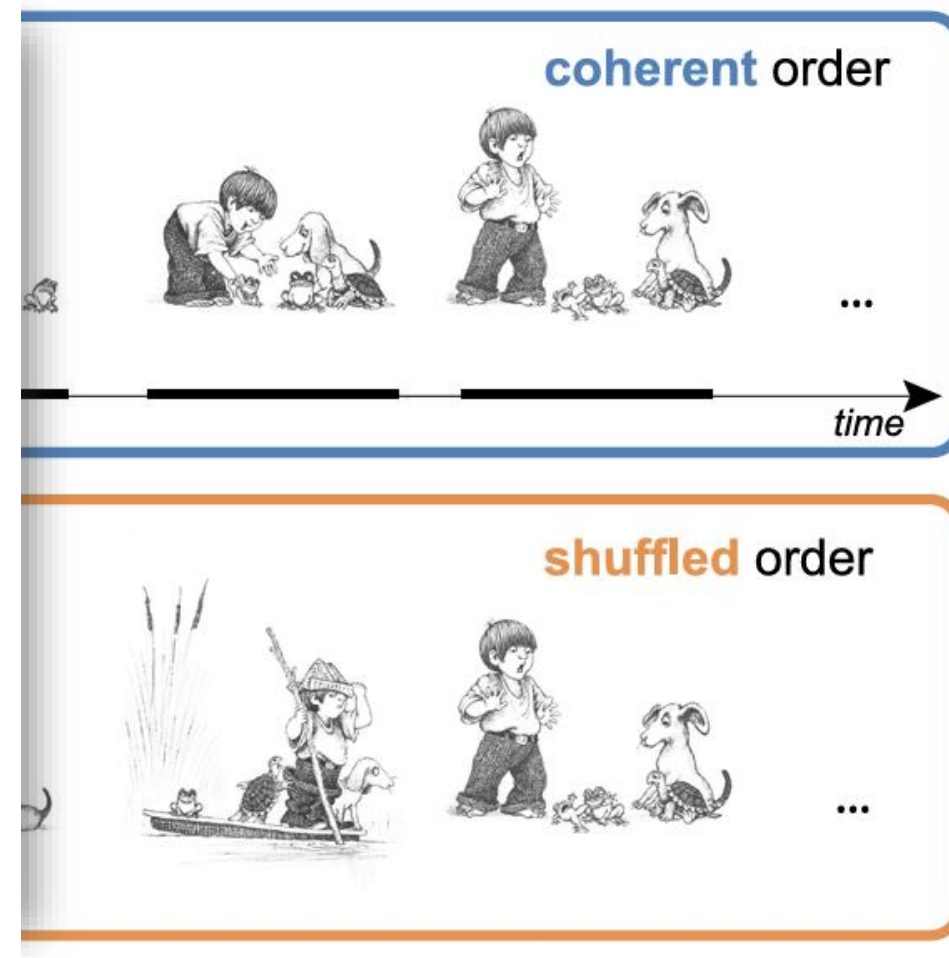
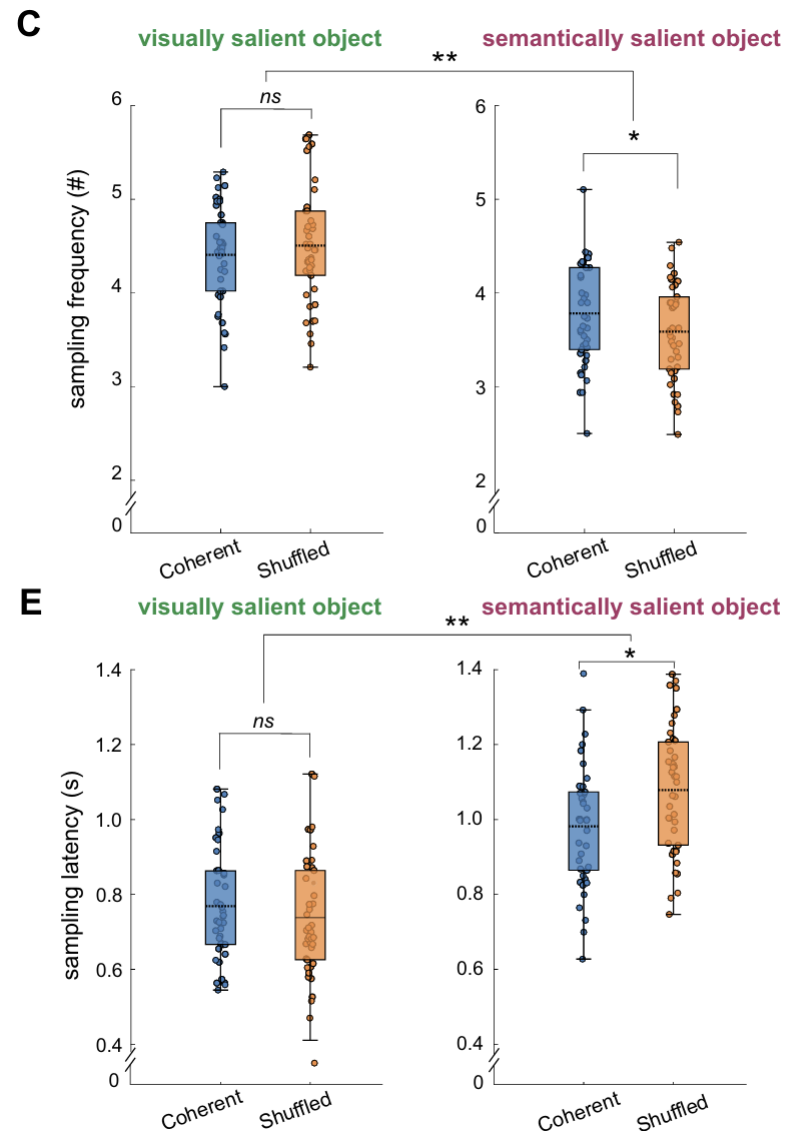
Angenommen du hättest das Gefühl, „auf der Welle zu reiten“ ...

... welchen Einfluss hätte dieses Gefühl auf deine Reaktion, wenn ein Problem kommt?

Was würdest du anders sehen?

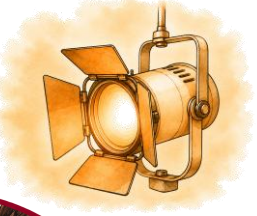
Welche anderen Lösungen würdest du finden?





**Narrative context shifts gaze from visual to semantic salience**

## Worum wird es gehen?



**Das Drehbuch  
überprüfen**



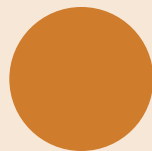
**In den Regieraum  
gehen**



**Die  
Schauspielerin  
betrachten**

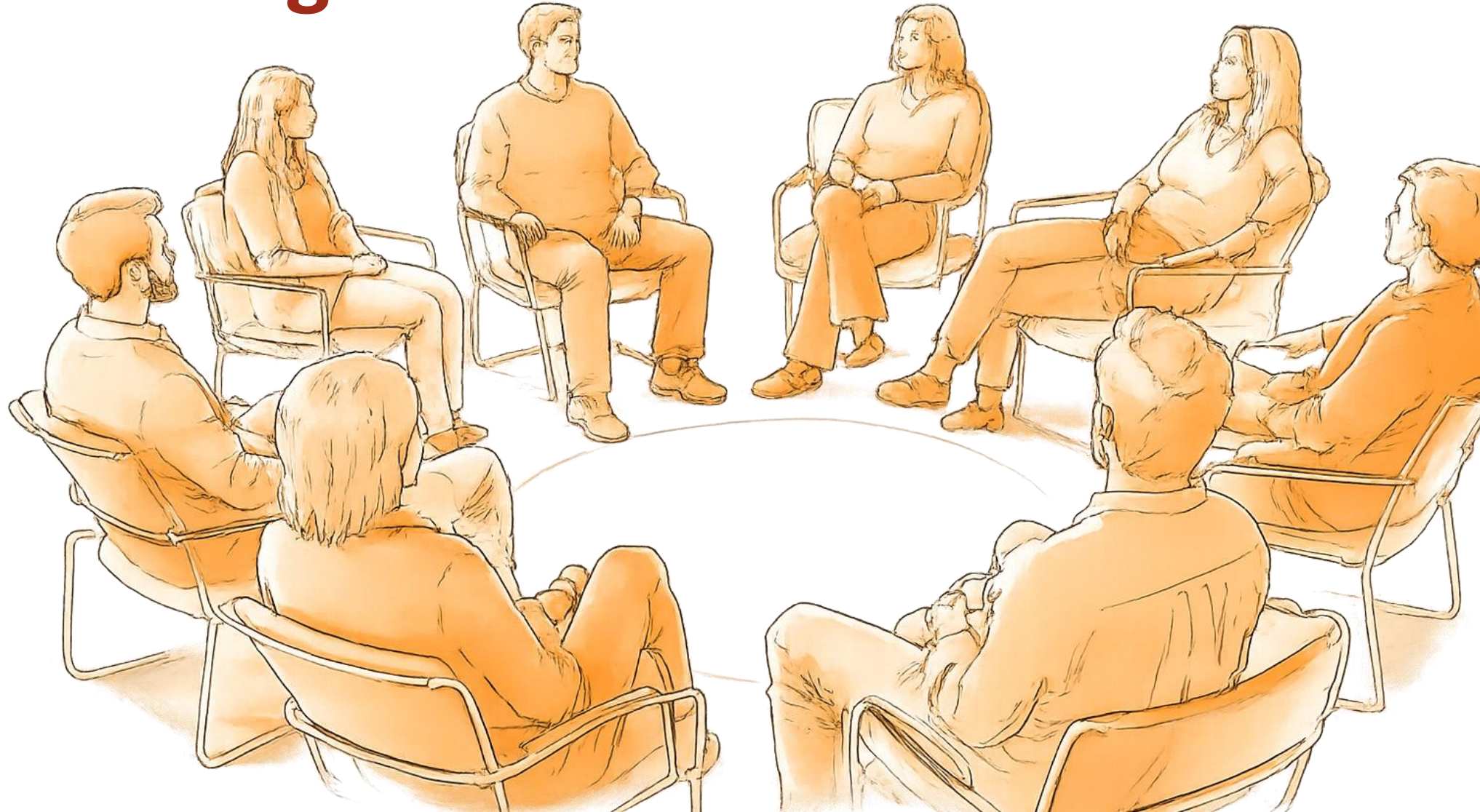


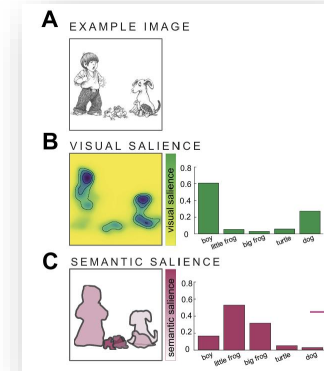
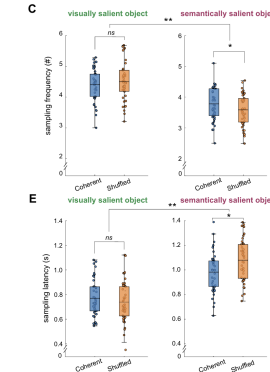
**Die Inszenierung  
überarbeiten**



**Einführung**

# Im Regieraum des Lebens





<https://doi.org/10.1038/s44211-020-00420-7>

## Narrative context shifts gaze from visual to semantic salience

Check for updates

### Impuls

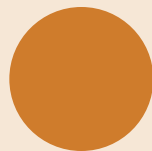
### Ein Ereignis – zwei Geschichten

- Ein moderat belastendes Ereignis auswählen (z.B. kleines Ärgernis)
- Eine Erzählung, die das Belastungserleben steigern würde (nur moderat!)
- Eine Erzählung, die das Belastungserleben reduzieren würde



Einführung

*In Geschichten denken*



**Alle Schritte einmal testen**

*In Geschichten denken*



Alle Schritte einmal testen

*Im Regieraum*



*Übung*

**Die Schauspieler\*in betrachten**

- Beobachte aus der Rolle der Regisseurin die Schauspielerin:
- Wie wirkt sie auf dich? Was denkst du über sie? Was empfindest du dabei?
- Was braucht sie? Was würdest du ihr gerne geben?



Alle Schritte einmal testen

*Im Regieraum*



*Übung*

**Die Inszenierung betrachten**

- Beobachte aus der Rolle der Regisseurin das Stück und die Inszenierung:
- Wie wirkt das Stück bzw. die Inszenierung auf dich?
- Was würdest du verändern wollen?



**Alle Schritte einmal testen**

## Archetypen



Die Weise



Die Königin



Die Heldin



Die Tricksterin



Die Närrin



Die Rebellin



Die Magierin



Die Hüterin



Die Schöpferin



Die Entdeckerin



Die Unschuldige



Die Mentorin

Archetypen als Ressourcen aktivieren

## Archetypen

---

- Was würdest du sehen, was du sonst nicht siehst? Bzw. Wie würdest du es sehen, wie du es sonst nicht siehst?
- Wie wäre deine Körperhaltung?
- Welchen anderen Gedanken hättest du?
- Wie würden andere es merken?
- Was würde sich verändern?

Die Schöpferin

Die Entdeckerin

Die Unschuldige

Die Mentorin

**Archetypen als Ressourcen aktivieren**

## ORIGINAL ARTICLE OPEN ACCESS

## Virtual Reality Externalization (VR-E) for Patients With Eating Disorders: A Pilot Study

Samuel P. E. Mehranfar<sup>1</sup>  | Georg Halbeisen<sup>1</sup>  | Karsten Braks<sup>2</sup>  | Thomas J. Huber<sup>2</sup>  | Georgios Paslakis<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>University Clinic for Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, Medical Faculty, Campus East-Westphalia, Ruhr-University Bochum, Bochum, Germany | <sup>2</sup>Centre for Eating Disorders, Klinik am Korso, Germany

**Correspondence:** Georg Halbeisen ([georg.halbeisen@th-owl.de](mailto:georg.halbeisen@th-owl.de))

**Received:** 21 October 2025 | **Revised:** 16 February 2026 | **Accepted:** 21 February 2026



Imagination

### Szene nachbearbeiten

- Problem herausarbeiten: Was soll sich ändern
- Szene aufbauen (bildlich)
- Auf Monitor projizieren
- Erste- oder dritte-Person-Perspektive
- Nähe- Distanz
- Bildausschnitt
- Farbigkeit/ Pastell/Schwarz-Weiß
- Geschwindigkeit
- Effekte: Weichzeichner/ Avatare/ Verschwommene Ränder etc.
- Ton: Leiser – lauter
- Musik

Nach jeder Änderung Wirkung von prüfen



# Concretization as a Mechanism of Change in Psychodrama: Procedures and Benefits

Aviv Kushnir and Hod Orkibi\*

*Faculty of Social Welfare and Health Sciences, University of Haifa, Mount Carmel, Israel*

Concretization is a concept that has different meanings in different psychological theories and varying manifestations in different psychotherapies. In psychodrama, much of the



Imagination

Im Regieraum



Übung  
Eine Szene stellen



Wer braucht was wozu?

|                    | Protagonist*in | Andere |
|--------------------|----------------|--------|
| Situation          |                |        |
| Verhalten          |                |        |
| Befindlichkeit     |                |        |
| Überzeugung        |                |        |
| Ziele/ Bedürfnisse |                |        |
| Identität          |                |        |
| Zugehörigkeit      |                |        |



Rollen entwickeln



Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jbtep](https://www.elsevier.com/locate/jbtep)



## Embodied cognitive restructuring: The impact of posture and movement on changing dysfunctional attitudes

M.S. O'Toole<sup>a,\*</sup>, J. Michalak<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Department of Psychology and Behavioral Sciences, Aarhus University, Denmark

<sup>b</sup> Department für Psychologie und Psychotherapie, Witten/Herdecke University, Germany

### ARTICLE INFO

**Keywords:**  
CBT  
Embodiment

### ABSTRACT

**Background and objectives:** Previous theoretical and empirical work has pointed to the important role of the body in emotion generation and emotion regulation. In the present study, we wanted to investigate if the performance of certain body postures and movement could facilitate cognitive restructuring of dysfunctional cognitive atti-

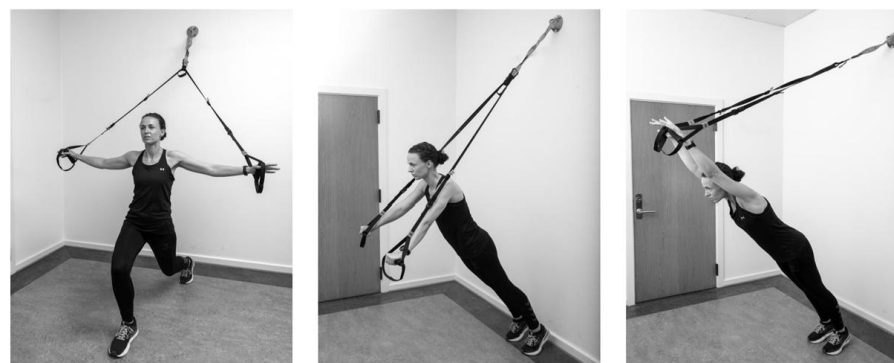


Fig. 1. Depicting the three exercises: curious, strong, and courageous (from left to right).

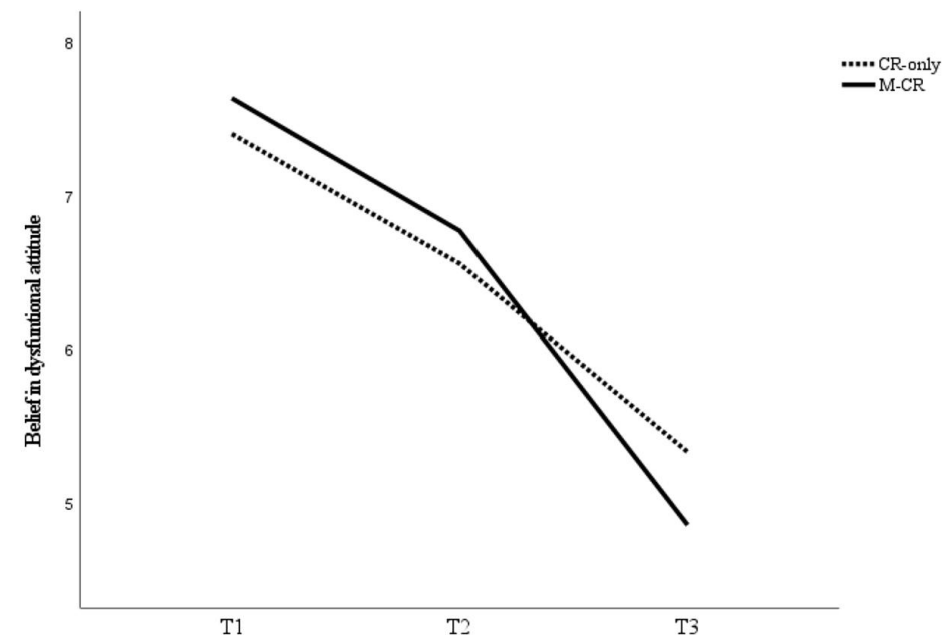


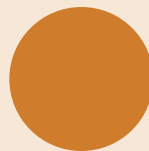
Fig. 2. Change in belief in the dysfunctional attitude over time in the two experimental groups.

## Motor-enhanced cognitive restructuring

## HOW DESCRIBING AUTOBIOGRAPHICAL EVENTS CAN AFFECT AUTOBIOGRAPHICAL MEMORIES

John J. Skowronski  
*Northern Illinois University*

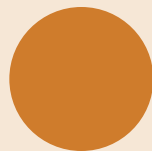
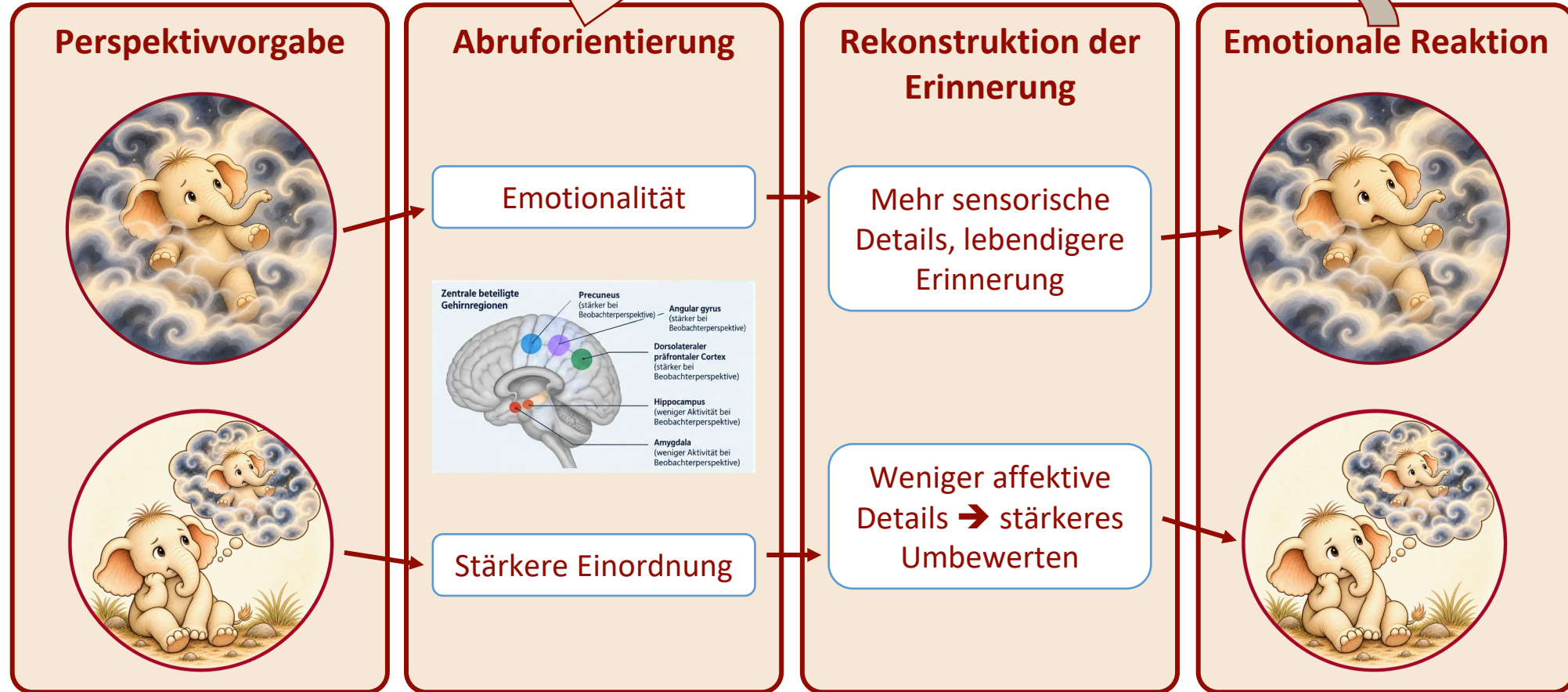
W. Richard Walker  
*Winston-Salem State University*



Wie die Perspektive autobiographische Erinnerungen beeinflusst

## Wechsel der Perspektive

Küçüktaş, S., & St Jacques, P. L. (2022)



Wie die Perspektive autobiographische Erinnerungen beeinflusst

*In Geschichten denken*

*Schritt 1*

**Situation finden und erzählen**

*Schritt 2*

**Den Gegenzauber aktivieren:**

Angenommen dieser Nebel würde sich lichten ... was könntest du sehen, was du jetzt noch nicht sehen kannst?

*Schritt 3*

**Den Gegenzauber wirken lassen:**

- Was würde sich dadurch verändern?
- Wer würde es wie bemerken?



**Nebel, Lähmung, Hamsterrad – kurz: Im Bann**

*In Geschichten denken*

*Schritt 1*

**Situation finden und erzählen**

*Schritt 2*

**Den Gegenzauber aktivieren:**

Angenommen dieser Nebel würde sich lichten ... was könntest du sehen, was du jetzt noch nicht sehen kannst?

*Schritt 3*

**Den Gegenzauber wirken lassen:**

- Was würde sich dadurch verändern?
- Wer würde es wie bemerken?

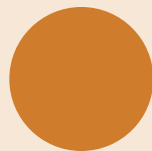
*Schritt 4*

**Als Regisseurin gestaltend eingreifen:**

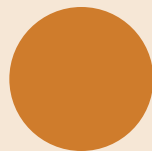
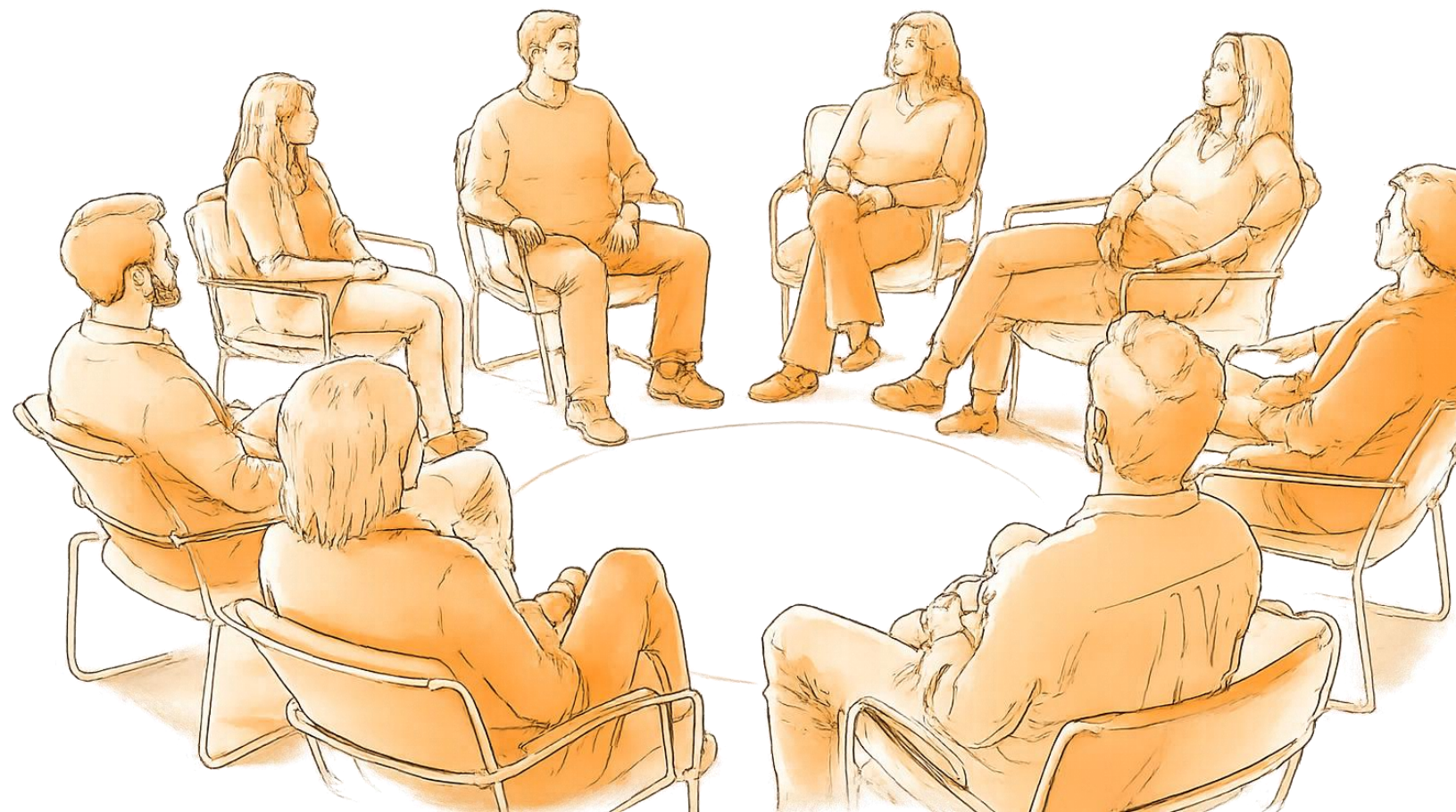
- Wie würdest du als Regisseurin inszenieren?
- Welche neuen Instruktionen bekommt die Schauspielerin?

*Schritt 5:*

**Bild- und Toneffekte**



**Nebel, Lähmung, Hamsterrad – kurz: Im Bann**



**Feedback**