



Den Möglichkeitsraum
betreten

Virtual Reality im
Coaching und
Beratungsprozess

Dr. Gerhard Wittmann
Dr. Theresa Halder

Wer wir sind

Dr. Gerhard Wittmann

Dr. Theresa Halder

Lisa Ohneberger

Marcel-André Geffé

www.cross-collaboration.de
www.xrcollaborationsuite.com



Inhalte

Warum kann VR eine gute methodische Ergänzung sein?

Stand der Forschung zum Einsatz von VR in der Therapie, im Bildungsbereich und im Coaching

Wie gehen wir vor?
Erfahrungen aus dem Einzelcoaching und Teamarbeit

FAQs

Immersion erleben, erste Schritte in VR,
KI für den Methodenkoffer, Austauschen!

Virtual Reality im Coaching und Beratungsprozess



Was ist virtuelle Realität?

- **Definition:** Computergenerierte, interaktive 3D-Welt
- **Geräte:** VR-Brillen (Headsets) und Sensoren
- **Interaktivität:** Möglichkeit zur Interaktion durch Bewegungen (Kopf, Hände) mit der Umwelt oder anderen Nutzern
- **Sinneswahrnehmungen:** Visuell und auditiv, teilweise auch haptisch
- **Immersion:** Das Gefühl der Präsenz in der virtuellen Welt
- **Anwendungsgebiete:** Unterhaltung, Bildung, Vertrieb, Medizin, Training, Coaching, Psychotherapie

2DF



TERRA





Virtual Reality im Coaching und Beratungsprozess

Wer hat VR schon mal ausprobiert?

Single Player? Multi Player?
In welchem Anwendungsbereich?



*„Probleme entstehen nicht durch Realität,
sondern durch Aufmerksamkeitsorganisation.“
G. Schmidt*

Energy flows where attention goes – Hypnosystemische Perspektiven auf Aufmerksamkeit in der Virtual Reality

- Menschen sind nie „unmotiviert“ – sie sind auf etwas anderes ausgerichtet
- Sprache, innere Bilder
& Körperwahrnehmung wirken direkt auf
Veränderungsprozesse (Trancezustand, Visionen)
- Was Aufmerksamkeit bekommt, wird „realer“ – innerlich &
äußerlich, Veränderung wird sichtbar gemacht
- Aufmerksamkeit wirkt wie ein Spotlight – alles andere tritt in
den Hintergrund

Sie beeinflusst:

- Emotion
- Körper
- Haltung
- Handlungsspielräume

Coach und Coachee oder ganze Teams können trotz großer Distanz im selben Raum sein

Sicherer Raum für Training und Experimente -
Gute Möglichkeiten zur realistischen Simulation von Szenarien (So tun als ob)

Hilfreiches Tool für Aufmerksamkeit / Visualisierung oder Imagination
und emotionale Aktivierung – “echtes Erleben“

Erleichterter Perspektivwechsel, um bestimmte Emotionen oder Zustände nachzuempfinden

Spannender, spielerischer Ansatz erlaubt Zugang zu intuitivem Ausprobieren, reduziert Abwehrhaltung, erhöht die Motivation

Besseres Erinnern von Inhalten

VR –
Wo erleben wir
den Mehrwert?

Beispiele aus unserer Praxis

- 1) Entscheidungen treffen - Ambivalenzen
- 2) Aufstellungsarbeit
- 3) Ressourcen stärken
- 4) Teambuilding



Entscheidungen treffen

Frank, 42: Wohnortswechsel durch
Karriereschritt? Mannheim oder Penzberg?

Termin 1: Coaching Präsenz

Termin 2: Coaching Zoom

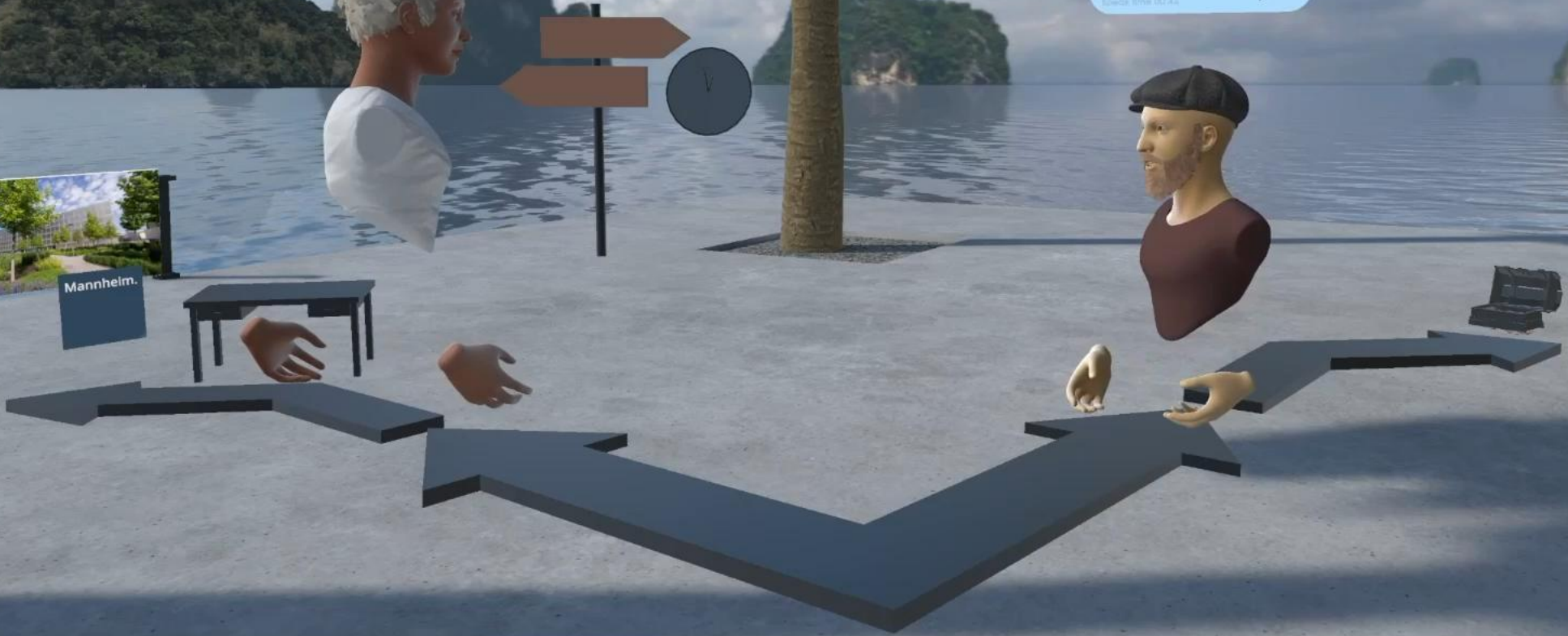
Termin 3: Zoom (15 Min) + VR Session (40
Min) + Pause + Zoom (30 Min)

Termin 4: Coaching Präsenz



Trainer
Speak Time 00:26

Frank
Speak Time 00:45





Austausch mit dem Sitznachbarn

Habe ich erste Anwendungsideen
im eigenen Arbeitskontext?



Virtuelle Realität

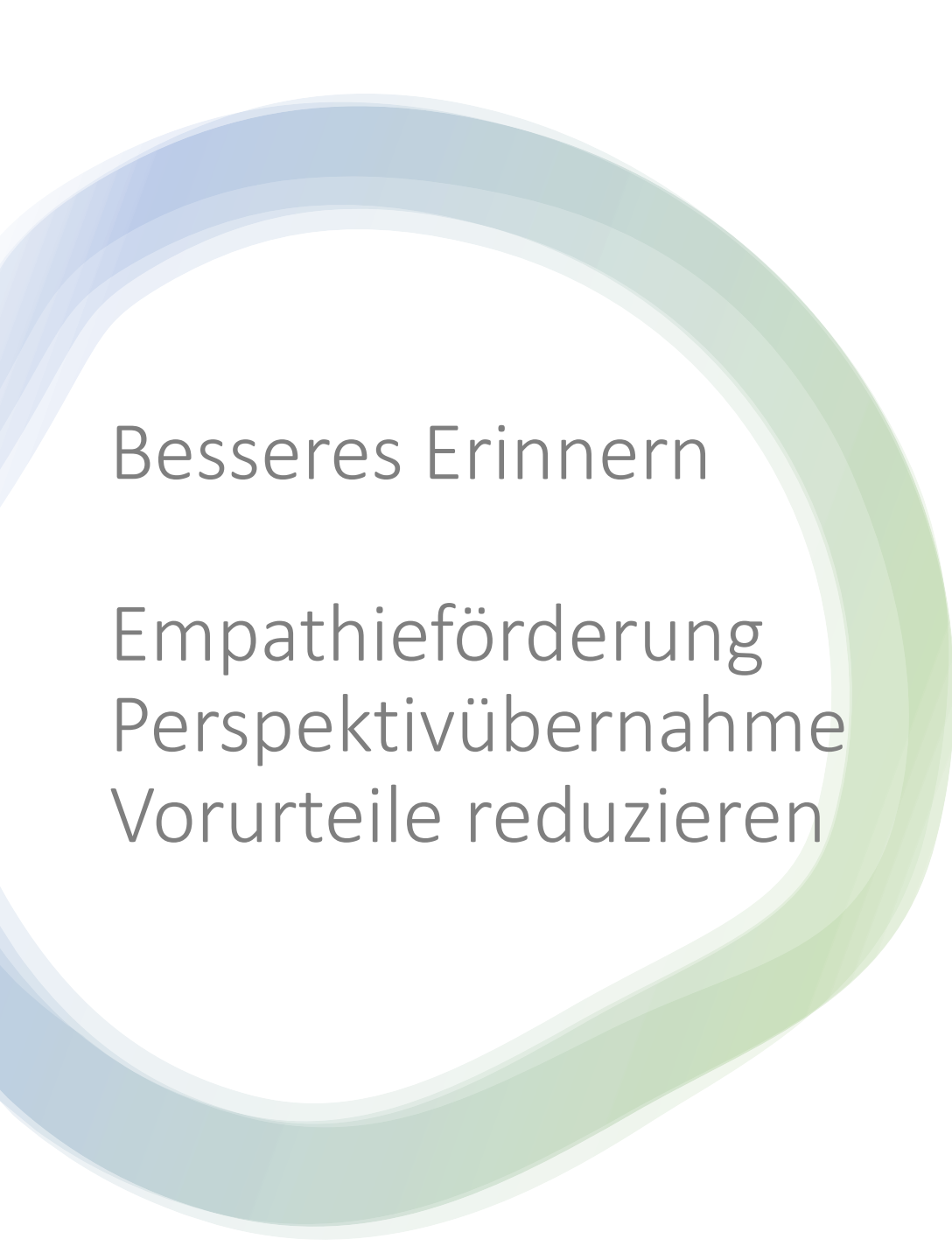
Studienlage zu den Einsatzbereichen

Lernen, Empathie Training, Perspektiv-
übernahme, Abbau von Vorurteilen

Einsatz in der Psychotherapie (z.B. Angst,
Essstörungen, Schmerzmanagement)

Einsatz im beruflichen Coaching

Einsatz für den Bereich Teamentwicklung,
Teambuilding



Besseres Erinnern

Empathieförderung
Perspektivübernahme
Vorurteile reduzieren

VR-basierte Gedächtnisstrategien (Gedächtnispalast / Loci Methode) sind effektiver als dieselbe Methode am Bildschirm um große Mengen an Informationen zu behalten. Hypothese: Immersion (Krokos et. al, 2019)

Embodiment in Avatare aus einer Fremdgruppe (z. B. anderer ethnischer Hintergrund, Geschlecht, Behinderung) kann Empathie und Perspektivübernahme fördern (Tassinari et. al, 2022)

Krokos, E., Plaisant, C., & Varshney, A. (2019). *Virtual memory palaces: immersion aids recall*. *Virtual Reality*, **23**, 1–15.

Tassinari, M., Aulbach, M. B., & Jasinskaja-Lahti, I. (2022). The use of virtual reality in studying prejudice and its reduction: A systematic review. *PLOS ONE*, *17*(7), e0270748.



Psychotherapie & Gesundheit

- Gute Wirksamkeit von VR bei der Therapie von sozialer Angststörung (Tan et. al, 2025), bei PTBS (Heo, Park, 2022) und bei spezifischen Phobien (El-Qirem et. al, 2024).
- Einsatz von VR in der körpertherapeutischen Arbeit bei der Behandlung von Angststörungen, Essstörungen und im Schmerzmanagement (Riva et. al, 2019).
- Schwerbrandverletzte Kinder brauchen durch VR-Anwendung weniger Schmerzmittel während der Behandlung der Narben.

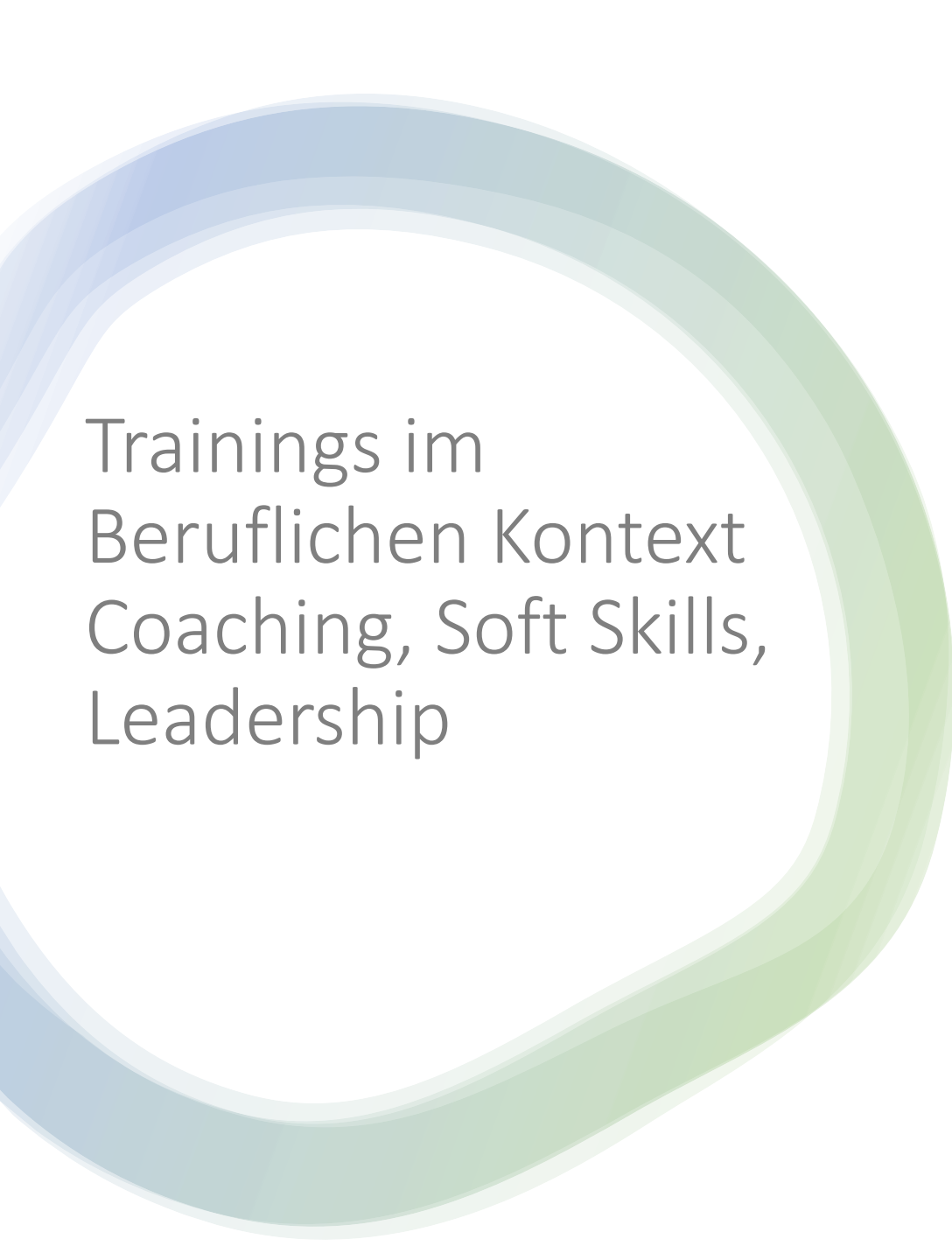
Tan, Y. L., Chang, V. Y. X., Ang, W. H. D., Ang, W. W., & Lau, Y. (2025). Virtual reality exposure therapy for social anxiety disorders: a meta-analysis and meta-regression of randomized controlled trials. *Anxiety, stress, and coping*, 38(2), 141–160.

Heo, S., & Park, J. H. (2022). Effects of Virtual Reality-Based Graded Exposure Therapy on PTSD Symptoms: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 19(23), 15911.

El-Qirem, F., Malak, M. Z., Abualruz, H., Abuhazeem, S., & Amro, A. (2024). Effects of virtual reality exposure therapy on anxiety symptoms and physiological measures among individuals experiencing claustrophobia. *Counselling and Psychotherapy Research*, 24(3), 1098-1106.

Riva, G., Wiederhold, B. K., & Mantovani, F. (2019). Neuroscience of virtual reality: From virtual exposure to embodied medicine. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(1), 82-96.

<https://www.sueddeutsche.de/muenchen/muenchen-klinik-schwabing-medizin-kinder-vr-brille-1.6519045>



Trainings im Beruflichen Kontext Coaching, Soft Skills, Leadership

- Erlaubt das Üben von realitätsnahen Situationen: z.B. Feedback, Konfliktlösung, Präsentationen, Kommunikation (Dubiel et. al, 2025).
- Meta Quest 2 Apps:
Virtual Speech bietet Präsentations- und Führungskräfte-Training
Engage ermöglicht Rollenspiele und Gruppenübungen
- Kombination von VR und KI für adaptive Dialoge und personalisiertes Feedback (Chang et. al, 2023)

Dubiel, A., Kamińska, D., Zwoliński, G., Ramić-Brkić, B., Agostini, D., & Zancanaro, M. (2025). Virtual reality for the training of soft skills for professional education: Trends and opportunities. *Interactive Learning Environments*.

Chang, A. A., Kazemi, E., Esmaeili, V., & Davies, M. S. (2023). The Effectiveness of Virtual Reality Training: A Systematic Review. *Journal of Organizational Behavior Management*, 44(1), 1–19.



Teamentwicklung

- Förderung von Teamkohäsion in VR, erleichterte Kommunikation (geteilte Wahrnehmung), starker Fokus und schnelle Lösungsfindung (Torro et. al, 2022)
- Hilfreiches Tool zur Überbrückung realer und sozialer Distanzen. Integration neuer Teammitglieder durch VR (Fernandez-Espinosa et. al., 2025)
- Verbesserung von Kommunikation und Zusammenarbeit durch VR im Vergleich zu Videokonferenzen in Remote Teams

Torro, O., Holopainen, J., Jalo, H., Pirkkalainen, H., & Lähtevänoja, A. (2022). How to get things done in social virtual reality—A study of team cohesion in social virtual reality-enabled teams.

Fernandez-Espinosa, M., Clouse, K., Sellars, D., Tong, D., Bsales, M., Alcindor, S., ... & Gómez-Zará, D. (2025). Breaking the Familiarity Bias: Employing Virtual Reality Environments to Enhance Team Formation and Inclusion. *arXiv preprint arXiv:2502.09912*.

Pathak, S., & Malpani, D. (2025). Leveraging Virtual Reality to Improve Communication and Collaboration in Remote Work: Enhancing Team Dynamics and Engagement Through Immersive Technologies. In *Optimizing Virtual Reality and Metaverse for Remote Work and Virtual Team Collaboration* (pp. 191-224). IGI Global.

Halder, T., Wittmann G., Ohneberger, L., Geffé, M., (2021). Der Einsatz virtueller Realität (VR) in Kollaboration, Training und OE. Zeitschrift für Organisationsentwicklung Nr. 3

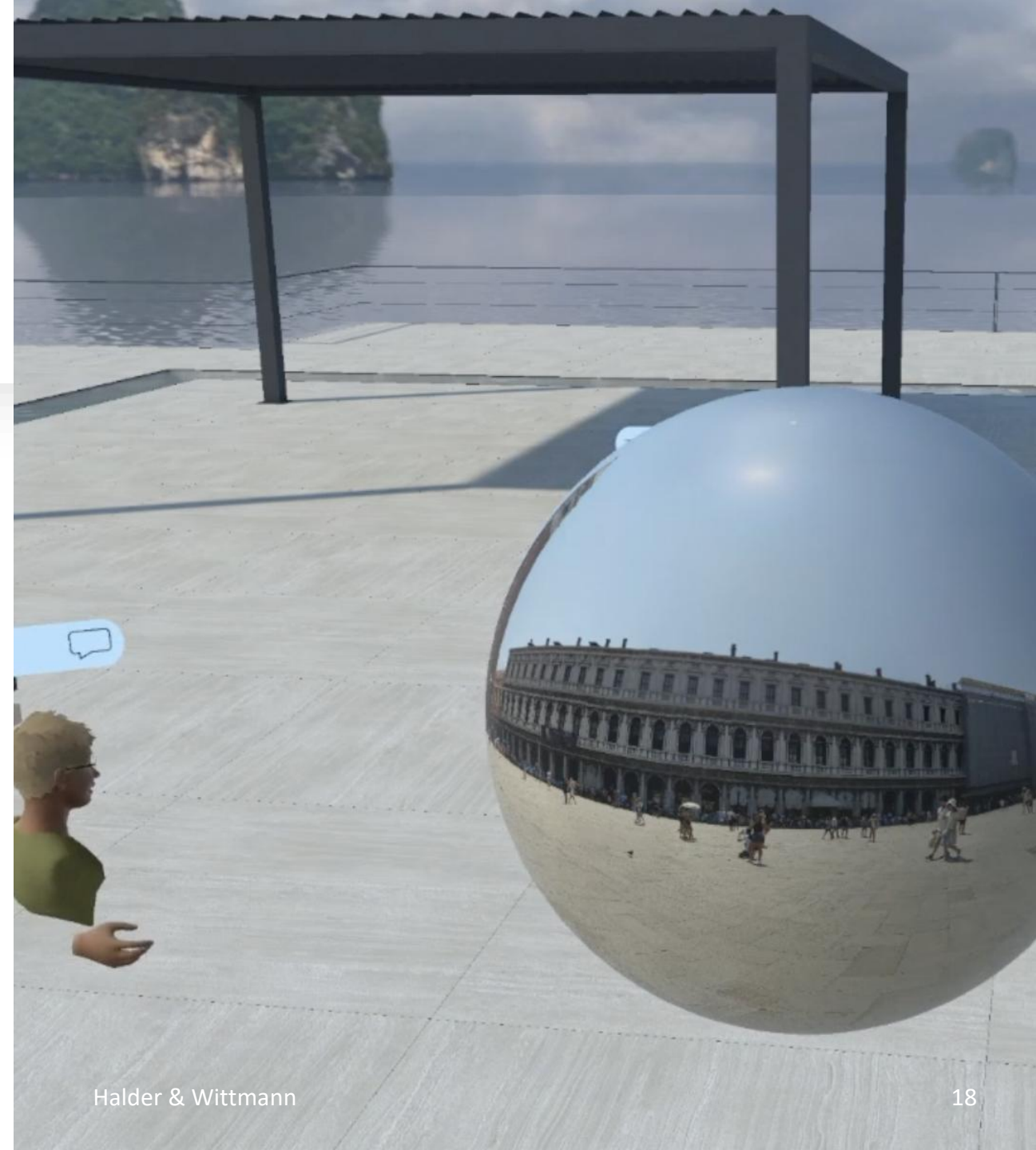
Ressourcen stärken

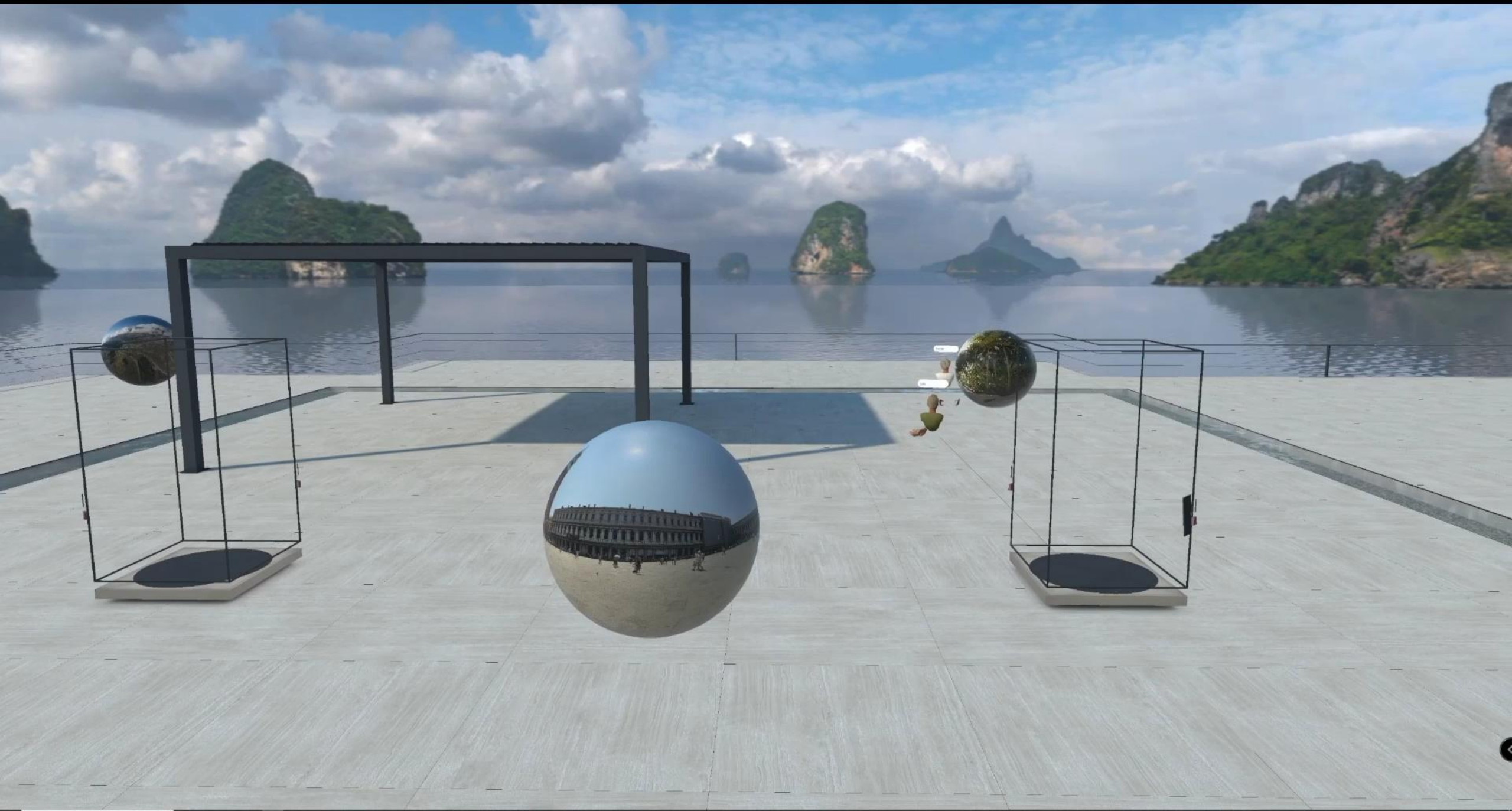
Leonie, 31

Stellt sich Herausforderungen im privaten und beruflichen Bereich, übt sich im Umgang mit Kritik, Fokussierung auf die Stärken und Ressourcen

7 Sitzungen- Sitzung 5 mit VR.
Vorausgehend: Sammlung an stärkenden und positiven Bildern und Orten

Diese wurden dann in VR geladen





Teamaufstellung

Gerhard & Theresa
Fallinterview – Teamcoaching

Welche Rollen gibt es, wer arbeitet eng zusammen, wer sieht wen, wer fokussiert auf was, welche Dynamiken erleben wir...?





Themaufstellung

RAUM

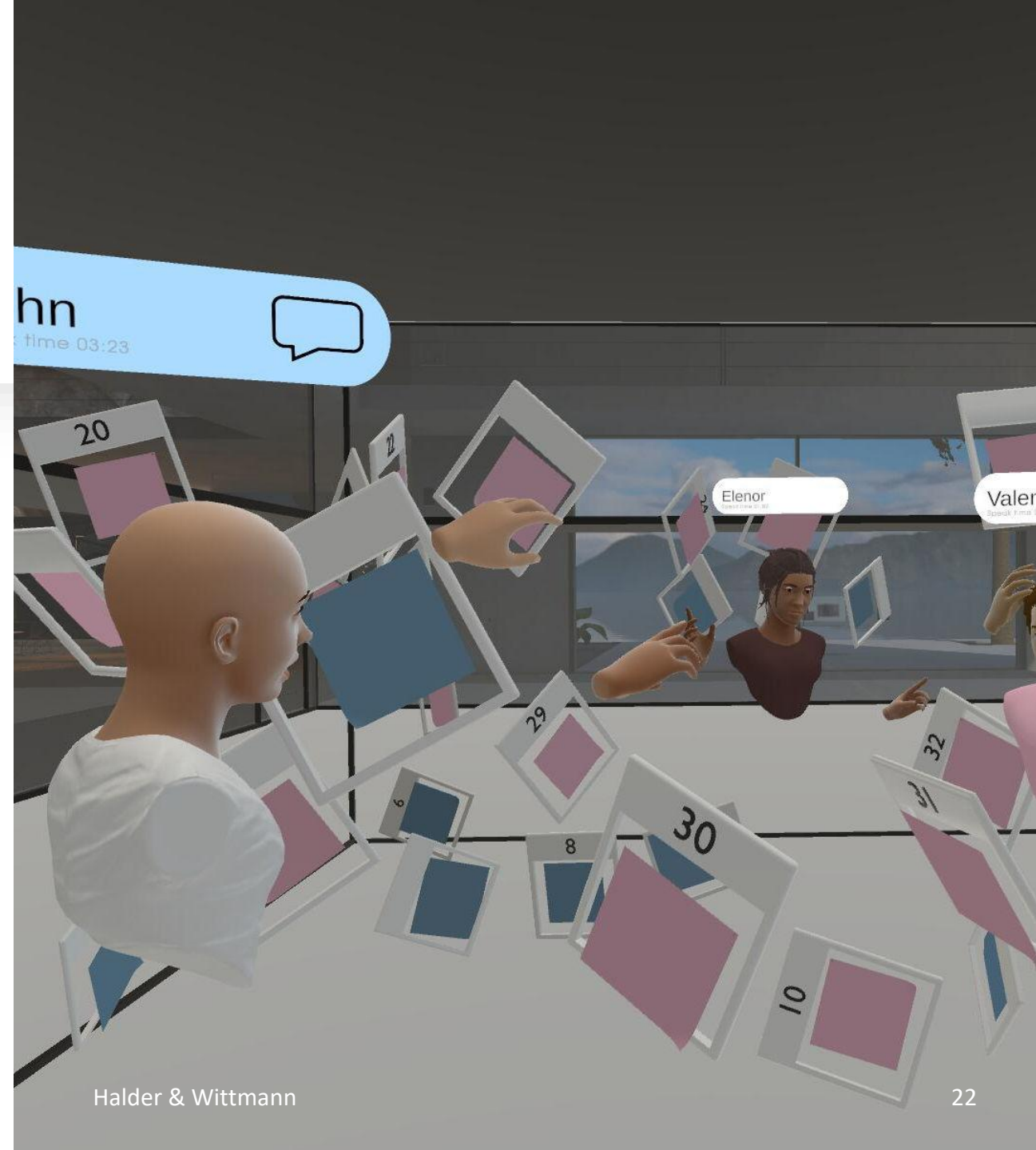
Teambuilding

Agile Box - Teamspiel

Die Agile Box versetzt Teams in einen agilen Produktionsprozess.

Sie ist eine praxisnahe, spielerische Simulation, um agile Prinzipien auf lebendige und effektive Weise zu erlernen und anzuwenden.

www.xrcollaborationsuite.com



Lisa
Speak time 00:18

Theresa
Speak time 00:18

Gerhard
Speak time 00:18

FAQs

Welche Technik brauche ich?

Hardware: VR Headset (Oculus Rift, HTC Vive, oder Meta Quest)
+ Software (RAUM, Meta Horizon, Spatial)

Bei welchen Themen empfehlen wir den Einsatz von VR nicht?

Konfliktklärung mit allen Parteien
Trauma

Vorbereitung: Passung von KlientIn und Thema zur Methode,
Aufklärung und Vorbereitung (keine Überraschungen)

Durchführung: Onboarding, Pausen machen, max. 45 Minuten
am Stück, Ergebnisse „mitnehmen“

Welche Hindernisse und Herausforderungen gibt es?

Technische Hürden (z. B. fehlendes Wlan, Kosten, Bedienbarkeit)
Akzeptanz durch Klient:innen (z. B. Skepsis, fehlende Erfahrung mit VR)
Experimentelle Arbeit (Erfahrungswerte anstatt erprobter Verfahren)
Mögliche Nebenwirkungen (z. B. Motion Sickness, Überforderung)
Datenschutz & ethische Fragen (z. B. Speicherung von Sitzungen, Schutz der Privatsphäre)
Keine differenzierte Emotionserkennung des Gesichts

.....?

Testen & Diskutieren

Gruppe A: VR Brille testen – Szenarien aus den Fallbeschreibungen

Gruppe B: Fallarbeit mit VR – wie würde ich das aufziehen?

Gruppe B: Anwendung auf eigene Praxis

„Wenn alles möglich wäre – wie würdet ihr VR in eurer Arbeit nutzen?“

Aufgabe:

- 4-5 Personen pro Gruppe
- Eine Person bringt einen echten Fall mit
- Die Gruppe entwickelt ein **VR-Design**:
 - Was wäre das Zielbild in VR?
 - Welche Szenen/Welten wären hilfreich?
 - Welche metaphorischen Räume könnten entstehen?
 - Wie wäre die Dramaturgie/Abfolge in der VR?
 - Was wäre im Vergleich zur analogen Arbeit anders/stärker/schwieriger?



Reflexion & Fragen



Vielen
Dank!

Theresa Halder: mail@thalder.de

Gerhard Wittmann: drwittmann@t-online.de

cross-collaboration.de

xrcollaborationsuite.com