

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	1
1.1 Bedeutung von Virtual Reality für Softskill-Training und Coaching .....	1
Literatur .....	3
<b>2 Grundlagen der Technologie</b> .....	5
2.1 Mixed Reality .....	5
2.2 Augmented Reality .....	6
2.3 Virtual Reality .....	7
2.4 Metaverse .....	9
Literatur .....	10
<b>3 Gestaltung von Lernumgebungen für Softskill-Training und Coaching in Virtual Reality</b> .....	13
3.1 Definition Softskill-Training und Coaching .....	13
3.2 Erkenntnisse aus Medientheorien .....	15
3.2.1 Multisensorische Integration und Präsenzerleben in Virtual Reality .....	15
3.2.2 Cognitive Affective Model of Immersive Learning (CAMIL) .....	17
3.2.3 Cognitive Load, Cognitive Theory of Multimedia Learning (CTML) und Collaborative Cognitive Load .....	18
3.3 Erkenntnisse aus Lerntheorien .....	20
3.4 Zusammenfassende Gestaltungshinweise für VR-Lernwelten .....	22
Literatur .....	24
<b>4 Lernsettings und Rollen von Coaches und Trainern in Virtual Reality</b> .....	27

<b>5 Anwendungsfelder und praktische Einblicke in die Arbeit mit Virtual Reality .....</b>	31
5.1 Vorbereitung des Einsatzes von Virtual Reality in Softskill-Training und Coaching .....	31
5.2 Einsatzmöglichkeiten von Virtual Reality im Softskill-Training .....	33
5.2.1 Virtual Reality zur Unterstützung von Vortrags- und Gesprächskompetenzen .....	34
5.2.2 Virtual Reality zur Unterstützung von Führungskompetenzen .....	35
5.2.3 Virtual Reality zur Unterstützung von Entspannung, Achtsamkeit und Meditation .....	37
5.2.4 Virtual Reality zur Förderung von Kollaboration, Teamzusammenhalt und neuen Arbeitsmethoden .....	38
5.2.5 Virtual Reality zur Förderung von Diversity .....	40
5.3 Einsatzmöglichkeiten von Virtual Reality im Coaching .....	42
5.4 Systemische Aufstellungsarbeit in Virtual Reality .....	43
5.4.1 Innere Teamarbeit in Virtual Reality .....	44
5.4.2 Visionsentwicklung und das Erkennen von Veränderungsbedarfen mit Virtual Reality unterstützen ...	46
5.4.3 Visualisierungen, Kreativität und erlebnisorientiertes Coaching in Virtual Reality .....	47
5.4.4 Arbeit mit Glaubenssätzen und Überzeugungen .....	50
5.4.5 Umgang mit Ängsten .....	51
Literatur .....	52
<b>6 Praktische Einblicke in ausgewählte Trainings- und Coachingdesigns .....</b>	57
6.1 VR-Training zum Thema Mindset und Veränderungskompetenz in der digitalen Transformation .....	57
6.1.1 Einführung in den thematischen Kontext .....	57
6.1.2 Onboarding .....	59
6.1.3 Der Aufbau der VR-Umgebung .....	60
6.1.4 Ablauf des Trainings im VR-Raum .....	61
6.2 Inneres Team-Coaching mit der Software Virtual Inner Team ....	78
6.2.1 Einführung in das Coaching mit dem inneren Team .....	78
6.2.2 Onboarding .....	79
6.2.3 Der Aufbau der VR-Umgebung .....	80
6.2.4 Durchführung des Coachings mit dem Virtual Inner Team .....	83
Literatur .....	87

<b>7 Vorteile und Nachteile des Einsatzes von Virtual Reality .....</b>	<b>89</b>
Literatur .....	94
<b>8 Resümee und Ausblick .....</b>	<b>97</b>
8.1 Fazit .....	97
8.2 Ausblick .....	98
Literatur .....	99