



Quelle: Eigene KI-generierte Abbildung mit OpenAI ChatGPT (<https://chat.openai.com>)

„Immersion statt Intervention?“

Ein Erfahrungsbericht zum systemischen Coaching in virtueller Realität

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
Kategorie Online Coaching

Anja Strauß
Mai 2025

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Transformation des Coachings – von analogen Räumen zu virtuellen Realitäten	3
3. Anwendungsfelder	4
4. Chancen und Herausforderungen des VR-Coachings	4
5. Forschung, Praxis und Zukunftsperspektiven des VR-Coachings	5
5. Erfahrungsbericht: Inneres Team im VR-Coaching	6
5.1 Zielsetzung und Forschungsfragen	6
5.2 technische Herausforderungen	7
5.3 Die VR-Applikation „Inner Team“	8
5.4 Persönliche Erfahrungen mit der Aufstellung	8
5.5 Potenzial und Grenzen des VR-Coachings	9
6 Fazit	10
Literaturverzeichnis	12

1. Einleitung

„Erst KI, und jetzt auch noch Virtual Reality? Coaching mit VR? Ist das nicht Technik statt echter Begegnung?“, mögen manche denken. Doch was auf den ersten Blick nach kühler Distanz klingt, eröffnet in Wahrheit neue Räume: Räume ohne Grenzen, in die jeder eingeladen werden kann – unabhängig von Ort und Zeit.

Virtuelle Welten heben physische Distanzen auf und ermöglichen Nähe auf eine andere Art. Es geht nicht mehr nur darum, am Bildschirm zu sehen und zuzuhören; in VR können wir sehen, greifen, experimentieren, erleben. Herausforderungen erscheinen plastisch, greifbar, erlebbar in 3D. Man kann Veränderung sehen, sie begehen, neue Wege ausprobieren. Perspektiven wechseln wird möglich: Eintauchen in einen anderen Körper, Empathie entwickeln, emotionale Erfahrungen machen. VR erlaubt es, sich vom aktuellen Alltag zu lösen, loszulassen, Entspannung zu finden – in beruhigenden virtuellen Umgebungen, die neue Wege der Reflexion und des inneren Wachstums eröffnen.

In den letzten Jahren hat die Digitalisierung zahlreiche innovative Ansätze hervorgebracht, darunter auch den Einsatz von Virtual Reality (VR) im Coaching. VR ermöglicht es, immersive und realitätsnahe Umgebungen zu schaffen, die klassische Coaching-Methoden sinnvoll erweitern können. Ziel dieser Arbeit ist es, die Potenziale des VR-Coachings darzustellen und meine persönliche Erfahrung als Coachee zu reflektieren.

2. Transformation des Coachings – von analogen Räumen zu virtuellen Realitäten

Coaching ist ein individueller, zielorientierter Begleitprozess, der die Persönlichkeitsentwicklung, Problemlösungskompetenz und Leistungsfähigkeit stärkt. Der Coach unterstützt die Coachees mit Fragen, Feedback und Methoden dabei, eigene Lösungen zu finden. Wichtige Ansätze sind das systemische Coaching, das lösungsorientierte Coaching und das Transformationscoaching.

Die Coaching-Landschaft hat sich in den letzten Jahren gewandelt: Vom klassischen Präsenzcoaching führte der Weg zunächst zum Online-Coaching,

das neue Möglichkeiten der ortsunabhängigen Begleitung eröffnete. Mit dem Einzug von Künstlicher Intelligenz (KI) kamen automatisierte Tools, Chatbots und datenbasierte Analyseverfahren hinzu, die Coaching-Prozesse ergänzen. Der nächste Schritt dieses Wandels ist der Einsatz von Virtual Reality (VR) – eine Technologie, die es Nutzenden ermöglicht, in computergenerierte, dreidimensionale Welten einzutauchen. Durch VR-Brillen entstehen immersive Erlebnisse, die intensive Interaktion und Wahrnehmung fördern. Die Potenziale reichen von realistischen Simulationen über flexible Anpassungsmöglichkeiten bis hin zu emotionalem Lernen, das durch tiefes Erleben neue Reflexionsräume öffnet. VR-Coaching steht damit für einen Paradigmenwechsel hin zu erfahrungsorientierten, multisensorischen und perspektivwechselnden Ansätzen, die das klassische Coaching um erfahrbare Dimensionen bereichern. (vgl. Rauen, 2017)

3. Anwendungsfelder

Der Einsatz von VR im Coaching eröffnet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten – von der Simulation komplexer Situationen über die Förderung von Empathie bis hin zur gezielten Emotionsarbeit. Coachees können beispielsweise Konfliktsituationen, persönliche Herausforderungen oder Kommunikationsprobleme in einer sicheren, virtuellen Umgebung erleben und reflektieren (vgl. Werning, 2023).

In der virtuellen Welt begegnen Coachees ihren Emotionen direkter und intensiver, da äußere Ablenkungen weitgehend entfallen. Die Kombination aus innerem Erleben und äußerer Visualisierung intensiviert die emotionale Tiefe der Intervention. Perspektivwechsel lassen sich unmittelbar umsetzen, sodass Coachees durch das Erleben fremder Positionen ein vertieftes Verständnis für andere entwickeln. (vgl. Werning, 2023).

4. Chancen und Herausforderungen des VR-Coachings

Die Vorteile von VR-Coaching liegen vor allem in der intensiven Immersion, die es Coachees ermöglicht, tief in die virtuelle Umgebung einzutauchen und Inhalte auf eine besonders nachhaltige Weise zu verinnerlichen. Szenarien können realistisch und detailgetreu dargestellt werden, wodurch Lern- und Entwicklungsprozesse unmittelbarer und erlebbarer werden, ohne die Risiken

der realen Welt in Kauf nehmen zu müssen.

Zudem bietet VR eine hohe Flexibilität: Coachings können ortsunabhängig stattfinden und individuell an die Bedürfnisse der Coachees angepasst werden. Langfristig eröffnet der Einsatz von VR auch wirtschaftliche Vorteile, da Kosten für Anreise, Räumlichkeiten oder Material eingespart werden können. (vgl. Werning, 2023)

Gleichzeitig sind mit VR-Coaching auch Herausforderungen verbunden. Die Anschaffung und Implementierung der notwendigen VR-Hardware und -Software erfordert zunächst finanzielle Investitionen und technisches Know-how.

Coaches müssen sich nicht nur mit den technischen Aspekten vertraut machen, sondern auch lernen, die neuen medialen Möglichkeiten methodisch-didaktisch sinnvoll einzusetzen.

Ein weiterer Aspekt ist die Akzeptanz: Nicht alle Coachees fühlen sich in virtuellen Umgebungen wohl oder sind offen für diese neue Form der Begegnung bzw. haben z.B. Probleme durch Schwindel. Schließlich werfen VR-gestützte Settings ethische und datenschutzrechtliche Fragen auf, etwa im Hinblick auf den Umgang mit sensiblen persönlichen Informationen, die innerhalb der immersiven Coachingprozesse verarbeitet werden. Diese Aspekte erfordern klare Regelungen, Transparenz und ein verantwortungsbewusstes Vorgehen, um das Potenzial von VR-Coaching sicher und effektiv zu nutzen. (vgl. Göller, 2020)

5. Forschung, Praxis und Zukunftsperspektiven des VR-Coachings

Die Forschung zum Einsatz von Virtual Reality im Coaching befindet sich noch in den Anfängen, doch erste Ergebnisse zeigen ein hohes Potenzial dieser Technologie. Studien belegen, dass VR das Lernerlebnis intensivieren und die Effizienz von Coaching-Prozessen erhöhen kann (vgl. Slater & Sanchez-Vives, 2016, S. 2).

Praxisbeispiele verdeutlichen diese Erkenntnisse: So nutzen Coaches und Therapeuten VR, um Coachees in simulierten Szenarien auf schwierige zwischenmenschliche Situationen vorzubereiten, etwa durch Rollenspiele,

Perspektivwechsel oder die Nachstellung emotional belastender Situationen. Die immersive Erfahrung ermöglicht es, emotionale Reaktionen in sicherer Umgebung zu erleben, zu reflektieren und zu regulieren (vgl. Schubert & Friedmann, 2021, S. 29).

Neben diesen aktuellen Anwendungen zeichnet sich ab, dass VR-Coaching künftig noch vielfältigere Einsatzmöglichkeiten bieten wird. Experten sehen die Entwicklung KI-gestützter Avatare voraus, die personalisierte Coachingprozesse begleiten können, sowie den vermehrten Einsatz erweiterter Realität (AR), um virtuelle und reale Elemente zu hybriden Lernwelten zu verbinden. (vgl. Ebermann, 2017)

5 Erfahrungsbericht: Inneres Team im VR-Coaching

Im Rahmen des Incubator-Projekts "VISION" der IU Internationalen Hochschule unter der Leitung von Prof. Dr. Ellena Werning hatte ich die Gelegenheit, als Coachee an einem innovativen VR-Coaching teilzunehmen. Ziel dieses Projekts ist es, u.a. am Beispiel der Methode "Inneres Team" zu untersuchen, wie sich Coaching in Virtual Reality gegenüber klassischen, browsergestützten Online-Coachings oder analogen Sitzungen in der Wirksamkeit unterscheidet. Die Teilnahme ermöglichte es mir, eine neue Perspektive auf innere Prozesse zu gewinnen und die Potenziale digitaler Coachingformate intensiv zu erleben.

Weitere Informationen zur Studie: [IU Projekt Vision](#)

5.1 Zielsetzung und Forschungsfragen

Ziel des Projekts ist es, die Wirksamkeit des VR-Coachings anhand der Methode „Inneres Team“ zu untersuchen und diese mit klassischen Coachingformaten wie analogen Sitzungen oder browsergestützten Online-Coachings zu vergleichen. Dabei stehen vor allem die subjektiven Erfahrungen der Coachees sowie die methodenspezifischen Vorteile und Herausforderungen im Vordergrund.

Im Zentrum der Forschung stehen fünf Leitfragen:

- Welche Mehrwerte lassen sich generell aus Studien zu Virtual Reality oder online-gestützten Interventionen gegenüber analogen

Coachingsitzungen feststellen?

- Welche Mehrwerte können insbesondere bei der Methode des inneren Teams in den drei Formaten erzeugt werden?
- Wie unterscheiden sich die Erfahrungen von Klient:innen in den drei verschiedenen Coachingformaten?
- Welche Einflüsse wirken auf den Erfolg der inneren Teamarbeit in allen drei Formaten?
- Welche Rückschlüsse in Bezug auf die Wirksamkeit der Formate lassen sich feststellen?

5.2 technische Herausforderungen

Obwohl ich als technik-affiner Mensch mit VR bereits Erfahrungen gesammelt hatte, stellte sich die Nutzung der zugesandten VR-Brille als nicht ganz trivial heraus. Für technisch weniger versierte Coachees kann dieser Einstieg eine erhebliche Hürde darstellen. Die Bedienung der Hardware, das Einrichten der Umgebung und das Einloggen in die Coaching-Plattform erfordern ein gewisses Maß an Unterstützung.

Ein VR-Coaching bringt organisatorischen Aufwand mit sich, weshalb es sich nicht für spontane Einzelsitzungen eignet. Vielmehr sollte es in einen umfassenderen Coachingprozess eingebettet werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen. Ein ausführliches Vorgespräch sowie eine sorgfältige Auftragsklärung sind daher unerlässlich. Zusätzlich sollte der Coach über technisches Know-how verfügen, um bei Problemen rasch reagieren zu können – auch auf Distanz.

Ein oft unterschätzter Aspekt ist die physische Umgebung des Coachees. Für eine sichere Bewegung innerhalb der virtuellen Realität ist ausreichend Platz erforderlich. In meinem Fall war die Vorbereitung diesbezüglich ungenügend, was glücklicherweise keine Konsequenzen hatte, aber zukünftig stärker berücksichtigt werden sollte. Der Coach sollte hier unbedingt auf ausreichend Zeit für das technische onboarding achten. Läuft hier nicht alles reibungslos – wir kennen die Situation das aus zahlreichen Erfahrung im Onlinecoaching, wenn die nötige technische Kompetenz und Infrastruktur nicht vorhanden ist.

5.3 Die VR-Applikation „Inner Team“

In meinem Coaching wurde die VR Applikation „Inner Team“ der Firma Fantastic Foe genutzt. Diese bietet die Möglichkeit, innere Anteile in einem virtuellen Raum sichtbar zu machen und mit ihnen zu interagieren. Sowohl der Coach als auch der Coachee treten als Avatare auf. Diese sind derzeit noch eher schlicht gehalten, was den Aufbau einer Beziehung durch nonverbale Kommunikation – insbesondere durch Blickkontakt oder Mimik – erschwert. Die Kommunikation findet ausschließlich über Ton statt, was zwar ausreicht, jedoch das emotionale Erleben einschränkt. Umso wichtiger ist es, bereits im Vorfeld ein Vertrauensverhältnis zwischen Coach und Coachee aufzubauen.



Abbildung 1: Applikation „Inner Team“

Die gewählte Umgebung – eine von Säulen umgebene Terrasse mit Meeresblick – wirkt beruhigend und zugleich inspirierend. Innerhalb dieses Raums lassen sich die inneren Anteile in Form von Figuren positionieren und mit Namen, Rollen sowie spezifischen Haltungen versehen. Die Aufstellung kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen und ermöglicht somit räumliche Differenzierung, was sich stark auf die emotionale Wirkung auswirkt.

5.4 Persönliche Erfahrungen mit der Aufstellung

Die anfängliche Platzierung meiner inneren Anteile unmittelbar in der Nähe meines Avatars führte zu einem bedrückenden Gefühl. Die Enge im virtuellen Raum spiegelte meine emotionale Überforderung wider. Erst durch eine bewusste Umstrukturierung – also durch das Neupositionieren der Figuren mit mehr Abstand und auf unterschiedlichen Ebenen – gewann ich wieder Übersicht und Klarheit.

So stellte ich zum Beispiel meinen „Verstand“ auf eine erhöhte Ebene, von der aus er das Geschehen neutral beobachten konnte. Die „Schüchterne“ erhielt einen geschützten Platz hinter einer Pflanze, blieb aber dennoch sichtbar. Die stärkenden Anteile positionierte ich bewusst mit etwas Abstand in meiner Nähe, sodass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Nähe und Autonomie entstand.

Ein besonders intensiver Moment ergab sich, als ich in die Perspektiven der einzelnen Figuren wechselte. Die Möglichkeit, deren Standpunkte buchstäblich einzunehmen, veränderte meine innere Wahrnehmung tiefgreifend. So konnte ich ihre Bedürfnisse, Ängste und Potenziale unmittelbar spüren. Der räumliche Abstand unterstützte dabei die emotionale Differenzierung und half mir, Zusammenhänge und innere Dynamiken besser zu erkennen.

5.5 Potenzial und Grenzen des VR-Coachings

Durch das immersive Erleben und die räumliche Gestaltung können Themen, die in herkömmlichen Settings schwer zugänglich sind, visualisiert und emotional erfahrbar gemacht werden.

Dennoch sind derzeit noch Grenzen erkennbar. Die grafische Darstellung der Avatare ist relativ einfach gehalten und erlaubt keine nonverbale Kommunikation wie Mimik oder Gestik. Dies erschwert den Aufbau von Nähe und Empathie. Die Figuren haben nur ein sehr begrenztes Repertoire an körpersprachlichem Ausdruck. Die optische Qualität der Grafiken, Settings im virtuellen Raum, war für mein Empfinden noch sehr rudimentär und einfach noch ausbaufähig.

Auch die technische Infrastruktur – wie z. B. stabile Internetverbindung, funktionierende Hardware und Support – stellt sicher für viele Nutzer immer mal wieder eine Herausforderung dar.

Trotz dieser Einschränkungen zeigt sich ein großes Potenzial. Laut der RAUEN Marktanalyse 2024 liegt der Marktanteil von VR-Coaching zwar erst bei etwa 0,15 %, doch die Entwicklungen im Bereich immersiver Medien schreiten rasant voran. Besonders im Rahmen hybrider oder modularer Coachingformate kann VR eine sinnvolle und bereichernde Ergänzung darstellen. (RAUEN Marktanalyse 2024, S. 25).

Das VR-Coaching eignet sich besonders für Anliegen, bei denen emotionale Verankerung, Perspektivwechsel oder eine symbolische Repräsentation hilfreich sind. Dazu zählen die Behandlung von Angststörungen unter anderem Rede- und Auftrittssängste, schwierige Kommunikationssituationen, das Trainieren von Achtsamkeit, die Bearbeitung von Höhenangst sowie systemische Anliegen in privaten oder beruflichen Kontexten. (vgl. Rauen, 2017)

Zukünftige Entwicklungen könnten individuell anpassbare Coachingräume, Avatare mit realistischerer Mimik und Gestik sowie eine nahtlose Integration in bestehende Coachingplattformen ermöglichen. Damit könnten Hürden gesenkt und die Akzeptanz bei Coaches und Coachees erhöht werden. (Rauen, 2017)

6 Fazit

Insgesamt war das Coaching in Virtual Reality für mich eine bereichernde und tief bewegende Erfahrung. Die Möglichkeit, meine inneren Anteile in einem dreidimensionalen Raum aufzustellen und interaktiv zu erleben, eröffnete mir neue Zugänge zu meinem inneren Erleben. Durch Perspektivübernahme und symbolische Aufstellung entstand ein intensiver Reflexionsprozess.

Gleichzeitig wurde mir bewusst, dass VR-Coaching keine Standardlösung für alle Anliegen ist. Es braucht technisches Verständnis, eine gute Vorbereitung und einen offenen, experimentierfreudigen Zugang. Eingebettet in einen professionellen Coachingprozess kann es jedoch seine besondere Stärke entfalten – insbesondere dann, wenn herkömmliche Methoden an Grenzen stoßen.

Ich sehe in dieser Methode ein großes Zukunftspotenzial für das Coaching der nächsten Generation – nicht als Ersatz, sondern als Erweiterung der bisherigen Formate.

Coaching mit VR eröffnet innovative Wege, klassische Methoden zu erweitern und neue Zielgruppen zu erschließen. Die immersive Natur ermöglicht flexible, realistische und zugleich kosteneffiziente Formate. Herausforderungen wie technologische Einstiegshürden, ethische Fragen und Akzeptanzthemen müssen aktiv bearbeitet werden.

Die Zukunft des Coachings mit VR ist vielversprechend – sie verlangt jedoch

fortlaufende Forschung, reflektierte Anwendung und einen kritischen, verantwortungsvollen Umgang. Auch die Ansprüche an Coaches steigen mit der technologischen Entwicklung: Digitale Kompetenzen und mediale Souveränität werden künftig zentrale Qualifikationen im Coaching darstellen.

Literaturverzeichnis

- Ebermann, David (2017) *Coaching im Digitalen Wandel. Teil 1. Wie verändern sich Branche und Markt?* (<https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/coaching-digitaler-wandel-teil-1>) 14.05.2025
- Ebermann, David (2017) *Coaching im Digitalen Wandel. Teil 2 Welche Potenziale birgt Virtual Reality?* (<https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/coaching-virtual-reality>) 14.05.2025
- Göller, K. (2020). *Virtual Reality als Werkzeug im Coaching: Potenziale und Grenzen*. Deutsches Institut für Coachingforschung, 17–19.
(Leider ist für diese Quelle kein direkter Online-Link verfügbar; sie kann über die Bibliothek des Deutschen Instituts für Coachingforschung oder auf Anfrage beim Verlag eingesehen werden.)
- Slater, M., & Sanchez-Vives, M. V. (2016). *Enhancing our lives with immersive virtual reality*. *Frontiers in Robotics and AI*, 3(74), 1–10.
<https://www.frontiersin.org/journals/robotics-and-ai/articles/10.3389/frobt.2016.00074/full>, 18.03.2025
- RAUEN *Coaching Marktanalyse* (2024):
<https://www.rauen.de/res/2c612a3b7ce8259570ae30b0f1a1f767af6c6846/RAUEN%20Coaching-Marktanalyse%202024-05-16.pdf>
- Rauen, Dr., Christopher (2017): *Wie die Industrie 4.0 Coaching und Weiterbildung verändern wird. Virtual Reality*.
(<https://www.coaching-magazin.de/beruf-coach/wie-die-industrie-4-0-coaching-veraendern-wird>, 16.05.2025)
- Schubert, T., & Friedmann, F. (2021). *Virtuelle Realitäten im Coachingprozess*. *Psychologie Heute*, 4, 28–31.
- Werning, Ellena, Prof. Dr. und Gas, Christopher (2023) *Einsatz von Virtual Reality im Coaching. Konkrete Anwendungsmöglichkeiten und Erfahrungen*. (<https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/methoden/einsatz-von-virtual-reality-im-coaching>)

Abbildungsverzeichnis

- FANTASTIC FOE: „Inner Team“, (<https://fantasticfoe.com/team/virtual-inner-team/>)