

Presseinformation:

Virtuelles Training zur Bewältigung von Präsentationsstress

01. März 2021

Virtuelles Training zur Bewältigung von Präsentationsstress

Die VR-App MeineBühne von dem Trainingsunternehmen Neue-Kommunikative reduziert den Stress beim Präsentieren. Die Konfrontation mit realistischen Präsentationsszenarien und eine spezielle Mnemotechnik bilden eine wirksame Bewältigungsstrategie.

Das Besondere an MeineBühne ist, dass der Anwender in dieser App keinen Avataren sondern echten Menschen gegenübersteht und dies nicht in einem fingierten sondern in einem realen Präsentationsraum. Um das VR-Erlebnis maximal realistisch zu gestalten, reagieren einzelne Zuhörer sogar körpersprachlich oder verbal auf Blickkontakt des Redners.

Aktuelle Studien zeigen, dass ein solch realistisches Setting entscheidend ist, wenn es darum geht, Menschen in eine definierte Stresssituation zu versetzen.

Glauben wir, diese Präsentationssituation gut bewältigen zu können, dann verfügen wir über eine hohe geistige und körperliche Leistungsfähigkeit (positiver Stress/Eustress).

Ob durch Präsentationssituationen negativer Stress (Disstress) ausgelöst wird, hängt also allein von der Bewertung unserer Bewältigungskompetenzen ab!

Durch das Training mit der Präsentations-App MeineBühne wird diese Bewertung positiv beeinflusst – aus zwei Gründen:

1. Konfrontation mit der Situation

Es ist wissenschaftlich nachweisbar, dass die empfundene Bedrohung einer Situation abnimmt, je häufiger wir uns dieser „Stresssituation“ aussetzen. Z. B. im Falle von Höhenangst, werden solche sogenannten Expositions- oder Konfrontationstherapien bereits in virtueller Form erfolgreich angewandt (vgl. Lancet Oxford Study, 08/2018¹). 2020 hat ein Forscherteam der Universität Basel die Wirksamkeit eines entsprechenden virtuellen Settings im Falle von Stress beim Präsentieren untersucht (noch nicht veröffentlicht).

2. Anwendung einer bestimmten Mnemotechnik

Stressfaktor Nummer zwei beim Präsentieren: „Hoffentlich vergesse ich nicht, was ich sagen will“. MeineBühne bietet eine Technik, die es ermöglicht, unter Stress frei vor Menschen zu reden. Die Übung in der App nennt sich „Mnemo-Show“. Der Redner erhält vom Publikum zwanzig Begriffe, soll sich diese behalten, um daraus eine Spontanrede zu machen, in der alle Begriffe vorkommen. „Wer das beherrscht und das ist keine Kunst, wird PowerPoint nicht mehr als Gedächtniskrücke missbrauchen und braucht keine Angst

¹ Vgl. Freeman, D. et al., Lancet Psychiatry 2018; 5: 625-32

davor zu haben, nicht mehr zu wissen, was man sagen will.“ sagt Jörg Blömeling, Inhaber von Neue-Kommunikative.

MeineBühne ist eine Cardboard basierte App und für Android und iOS Smartphones programmiert - ohne aufwendige technische Ausrüstung nutzbar. **VR-Brille auf, der Puls geht hoch, das Training beginnt!**

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

Erklärfilm MeineBühne: <https://www.neue-kommunikative.de/berggefluester>.

Recherchehinweise:

De Quervain, D. J. F. et al.

„Effectiveness of a stand-alone, smartphone-based virtual reality exposure app to reduce fear of heights in real-life: a randomized trial“ (Studie der Uni Basel, veröffentlicht 2021 in <https://www.nature.com/articles/s41746-021-00387-7>)

Freeman, D. et al.

„Automated psychological therapy using immersive virtual reality for treatment of fear of heights: a single-blind, parallel-group, randomised controlled trial“ (Studie veröffentlicht Lancet Psychiatry 11.07.2018)

Arnfred, B. et al.

Laufende Studie „SO REAL“ Cognitive behavioural therapy augmented with virtual reality exposure for treatment of social anxiety: A randomised clinical trial (laufende Studie am Copenhagen Research Center for Mental Health)



MeineBühne



Über Jörg Blömeling

Jörg Blömeling (geboren 1971), wohnhaft in Freiburg, Gründer von Neue-Kommunikative im Jahr 2003. Das Trainingsunternehmen besteht aus vier Mitarbeitern und ist spezialisiert auf die Themen Präsentation und Verhandlungsführung. Zu den Kunden des Unternehmens zählen Firmen aus den Bereichen Automobil, Pharma und Werbung/Media. Weitere Informationen unter: www.neue-kommunikative.de.

Pressekontakt: Neue-Kommunikative

Wiesentalstr. 29

79100 Freiburg

Jörg Blömeling

Tel.: 0761-47 97 237

Mobil: 0173-51 305 51

bloemeling@neue-kommunikative.de

Presseinformationen zum Download:

<http://neue-kommunikative.de/berggefluester>

Karina Blömeling

Mobil: 0173 7203713