



Deine perfekte Videokonferenz!

8 Tipps für einen gelungenen Auftritt

1

Im Vorfeld

Mache Dich ausreichend mit der Technik vertraut, logge Dich schon etwas früher ein oder mache einen Testdurchlauf.

2

Standort

Suche Dir einen ruhigen Standort mit einem aufgeräumten Hintergrund, den Du gut ausleuchten kannst. Entscheide, ob Du lieber sitzen oder stehen möchtest.

3

Position

Deine Kamera sollte auf Augenhöhe oder sogar etwas oberhalb auf Dich gerichtet sein. Gehe nahe genug an die Linse, sodass Dein Gesicht gut mittig zu sehen ist, aber nicht zu viel Raum über Deinem Kopf ist, und Du gleichzeitig guten Zugriff auf Keyboard und Maus hast.

4

Licht

Achte darauf, dass Dein Platz und Dein Hintergrund möglichst hell sind. Hinter Dir sollte sich kein Fenster befinden.

5

Kleidung

Trage keine zu knallige oder auffällige Kleidung, die von den Inhalten der Sitzung ablenken könnte. Für den perfekten Auftritt vermeide Rot, Weiß und Schwarz und wähle stattdessen gedeckte Farben wie Blau oder Grün.

6

Augenkontakt

Um guten Rapport herzustellen (auch wenn Du deine Zuhörer nicht siehst), blicke mehrheitlich in die Kamera. Halte Deine Augen auf die Webcam gerichtet, so, wie Du sonst auch Augenkontakt halten würdest. Profi-Tipp: hänge Deine Notizen auf Kamerahöhe, so musst du nicht nach unten blicken, sondern nur kurz zur Seite.

7

Gesten

Beachte, dass deine Gesten auf die Größe des Bildausschnittes begrenzt sind. Darüber hinaus stellen Rapport-Gesten (z.B. sichtbare Hände, einladende Gesten beider Hände während des Sprechens) eine Beziehung zu den Zuschauern her, Beschreibungs-Gesten (z.B. „klein“ oder „groß“ mit den Händen symbolisieren oder 1,2,3 abzählen) verstärken Deine Worte und Deine Nachricht.

8

Stimme

Um Deine Stimme auch unter Social-Distancing-Bedingungen ausreichend vorzubereiten, setze folgende Tipps um: Trinke regelmäßig, um Deine Stimme nicht austrocknen zu lassen, und singe etwas oder führe Selbstgespräche, um nicht ganz ohne Stimmvorbereitung in ein virtuelles Meeting einzusteigen.