

Meetings im Internet

Nicole Ruckser, Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching: „So hinterlassen Sie einen guten Eindruck beim Online-Meeting:

➤ Weniger ist mehr! Zu viele Gegenstände oder Farben lenken ab.

Der Hintergrund beeinflusst, wie man wahrgenommen wird.

➤ Blickkontakt halten! Statt auf den Bildschirm blickt man in die Kameralinse. Nur so entsteht ein echter Blickkontakt. Wem dies schwerfällt, der kann sich mit einer Webcam auf einem Mini-Stativ vor dem Bildschirm behelfen.

➤ Mit Körpersprache überzeugen! Wer seine Präsenz steigern möchte,



Foto: Andrea Peller

Nicole Ruckser, ÖVS



steht während des Gesprächs. Die aufrechte Haltung beeinflusst nicht nur die Wirkungskraft positiv, sondern auch Aussprache und Stimme.

➤ Die Stimme richtig einsetzen! In einer Videokonferenz ist eine deutliche Artikulation besonders wichtig. Daher sollte man bewusst deutlich und langsam sprechen. Lächelt man dabei, wirkt die Stimme sympathischer.“