»OBSERVER«

Ärzte Woche
Die österreichische Zeitung für Medizin, Politik und Praxis
Wien, am 26.11.2020, Nr: 48, 44x/Jahr, Seite: 39
Druckauflage: 19 506, Größe: 68,83%, easyAPQ: _
Auftr.: 12946, Clip: 13259862, SB: Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching

www.observer.at

Mehr Präsenz im Online-Meeting

Virtuell. Im beruflichen Alltag sind Videokonferenzen spätestens seit Beginn der Pandemie im Kontakt mit Kollegen und externen Geschäftspartnern oder zwischen Arzt und Patient zu einem notwendigen Kommunikationsmittel geworden. Für ein sicheres Auftreten vor der Kamera hat die Vereinigung für Supervision und Coaching Tipps und Tricks parat.

ÖSV. Der Erfolg eines virtuellen Meetings ist von zahlreichen Faktoren abhängig. Die störungsfreie Wiedergabe von Bild und Ton sowie der sichere Umgang mit dem Meeting-Tool sind Voraussetzung. Die richtige Beleuchtung darf ebenso nicht unterschätzt werden: Wann immer möglich, ist Tageslicht zu nutzen. Dieses darf jedoch nur von vorne kommen, da andernfalls eine Gesichtshälfte im Dunkeln liegt. „Teilnehmer und Gastgeber sollten sich nicht allein auf Technik und Beleuchtung fokussieren. Wie gut der Gastgeber präsentiert ist und wie aufmerksam die Teilnehmer sind, wirkt sich ebenso stark auf den Erfolg der Videokonferenz aus", sagt Nicole Ruckser, Vorstandsmitglied der *Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching* (ÖVS). „In der Praxis verleitet die räumliche Distanz nämlich dazu, weniger aufmerksam zu sein. Wie man in einem Online-Meeting einen guten und positiv bleibenden Eindruck beim Gegenüber hinterlässt, verrät Ruckser mit folgenden Tipps.

1. Der optimale Hintergrund. Während einer Online-Sitzung schweift der Blick der Teilnehmer immer wieder auf den Hintergrund der anderen. Dieser erzählt viel über die Personen und ihr Unternehmen. Daher sollte man den Hintergrund so gestalten, wie man wahrgenommen werden möchte. Grundsätzlich gilt aber: Weniger ist mehr. Zu viele Gegenstände oder Farben lenken ab. Alles, was sich außerhalb des Sichtfeldes der Linse befindet, spielt ebenfalls eine große Rolle. Wer sich Notizen macht oder auf einem zweiten Monitor mitliest, sollte das den anderen kommunizieren. Andernfalls wirkt es so, als würde man sich lieber mit etwas anderem beschäftigen.

2. Moderation ist Pflicht. Wer spricht wann? Zu Beginn eines virtuellen Meetings sollte die Agenda geklärt werden, damit sich die Teilnehmer nicht permanent ins Wort fallen. Bei einer Sitzung mit vielen Personen sollte ein Kollege die Moderation übernehmen. So ist für klare organisatorische Abläufe gesorgt. „Man sollte sich jedoch darüber bewusst sein, dass der Funktion des Moderators online noch größere Bedeutung zukommt. So sollte er immer wieder zum Kernthema zurückführen. Mit regelmäßigen Fragen hält er die Teilnehmer wach und sorgt dafür, dass sie der Konferenz aktiv folgen", sagt Ruckser.

3. Blickkontakt halten. Der Blickkontakt zu anderen ist gerade in der virtuellen Welt besonders wichtig. Bei einem Online-Meeting fokussieren sich die Beteiligten allerdings intuitiv auf den Bildschirm und blicken nicht in die Linse der Kamera. Dadurch geht der Blickkontakt jedoch verloren. Wem es schwerfällt, die Linse im Auge zu behalten, kann sich mit einer externen Webcam behelfen, die auf einem Mini-Stativ mittig vor den Bildschirm platziert wird. So vermeidet man auch, von oben auf die Gesprächspartner herabzuschauen.

4. Mit Körpersprache überzeugen. Die Körpersprache spielt während eines Online-Meetings ebenfalls eine entscheidende Rolle. Wer seine Präsenz noch steigern möchte, sollte sich so positionieren, dass er während der Präsentation steht. Diese aufrechte Haltung beeinflusst nicht nur positiv die Wirkungskraft, sondern auch Aussprache und Stimme. Mimik und Gestik können stehend ebenfalls besser eingesetzt werden, als sitzend am Schreibtisch.

5. Die Stimme richtig einsetzen. In einer Videokonferenz ist eine deutliche Artikulation wichtiger als im persönlichen Gespräch. Daher sollte man bewusst angemessen laut und langsam sprechen. Meist merkt man selbst nicht, wenn das Mikrofon rauscht und man schlecht verstanden wird. Daher ist es für alle Beteiligen wichtig, akustische Störungen sofort anzusprechen. Zudem sollte jeder darauf achten, nicht dazwischen zu reden, sondern auf Gesprächspausen zu warten. „Übrigens: Lächeln Sie beim Sprechen. Dadurch wirkt die Stimme gleich viel sympathischer und man klingt besonders freundlich", sagt Rucser abschließend.

Susanna Hartmann-Strauss
Videotherapie und Videosupervision
Praxishandbuch für Psychotherapie und Beratung online
Springer

Buchtipp

Susanna Hartmann-Strauss
Videotherapie und Videosupervision
Praxishandbuch für Psychotherapie und Beratung online
Springer Verlag 2020, 143 S.
Softcover 41,11 Euro
ISBN 978-3-662-62090-8
eBook 29,99 Euro
ISBN 978-3-662-62091-5

Zum eigenen Gebrauch nach §42a UrhG.
Anfragen zum Inhalt und zu Nutzungsrechten bitte an den Verlag (Tel: 01/3302415*0).