



Österreichische Vereinigung  
für Supervision und Coaching

Mitglied der ANSE  
Association of National Organisations  
for Supervision in Europe

Presseinformation | Wien, 12. November 2020

## **Mehr Präsenz im Online-Meeting**

### **ÖVS gibt Tipps für ein sicheres Auftreten**

**Im beruflichen Alltag sind Videokonferenzen spätestens seit Beginn der Corona-Pandemie im Kontakt mit Kolleg\*innen und externen Geschäftspartner\*innen zu einem notwendigen Kommunikationsmittel geworden. Ein sicheres Auftreten im Online-Meeting ist jedoch nicht selbstverständlich. Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) gibt Tipps für mehr Präsenz vor der Kamera.**

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\*innen und Gastgeber\*innen sollten sich nicht allein auf Technik und Beleuchtung fokussieren. Wie gut der/die Gastgeber\*in präsentiert ist und wie aufmerksam die Teilnehmer\*innen sind wirkt sich ebenso stark auf den Erfolg der Videokonferenz aus“, weiß Nicole Ruckser, Vorstandsmitglied der 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. Weniger ist mehr – der optimale Hintergrund**

Während einer Online-Sitzung schweift der Blick der Teilnehmer\*innen 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\*innen nicht permanent ins Wort fallen. Bei einer Sitzung mit vielen Personen sollte ein/eine Kolleg\*in die Moderation übernehmen. So ist für klare organisatorische Abläufe gesorgt. „Man sollte sich jedoch darüber bewusst sein, dass der Funktion des/der Moderator\*in online noch größere Bedeutung zukommt. So sollte er immer wieder zum Kernthema zurückführen. Mit regelmäßigen Fragen hält er die Teilnehmer\*innen wach und sorgt dafür, dass sie der Konferenz aktiv folgen“, rät 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\*innen 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/sie 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 ganz 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 Beteiligten wichtig, akustische Störungen sofort anzusprechen. Darüber hinaus sollte jede/r darauf achten, nicht dazwischen zu reden, sondern auf eindeutige Gesprächspausen zu warten. „Übrigens: Ein Lächeln beim Sprechen wirkt Wunder. Dadurch wirkt die Stimme gleich viel sympathischer und man klingt besonders freundlich“, so Ruckser abschließend.

### **Foto, Abdruck honorarfrei**

Nicole Ruckser, Mitglied des Vorstands der ÖVS © Andrea Peller

### **Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)**

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte Supervisor\*innen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründer des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. [www.oevs.or.at/](http://www.oevs.or.at/)

### **Pressekontakt/Rückfragehinweis:**

Himmelhoch GmbH  
Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien  
Dipl.-BW (FH) Kristina Kosnar  
M: +43 676 774 51 55  
E: [kristina.kosnar@himmelhoch.at](mailto:kristina.kosnar@himmelhoch.at)