

## Checkliste für eine vertrauensvolle Online-Kommunikation

Für eine vertrauensvolle Online-Kommunikation ist es wichtig, dass sowohl die Rahmenbedingungen als auch die eigene Wirkung stimmen. Folgende Punkte sind wichtig zu beachten:

### Rahmenbedingungen

- Achten Sie auf eine stabile **Internetverbindung**.
- Wenn Sie sich im Umgang mit dem Programm noch nicht sicher fühlen, können Sie die Funktionen im Vorfeld **ausprobieren und üben**.
- **Die Auflösung des Bildes:** Häufig liefert die Kamera von Laptops keine gute Bildqualität. Eine Alternative dazu sind Webcams. Achten Sie außerdem darauf, dass die Linse der Kamera frei von Verschmutzungen ist.
- **Die Belichtung:** Achten Sie darauf, dass Sie vom Licht her gut zu sehen sind. Ideal ist dabei eine natürliche Lichtquelle. Das Licht sollte außerdem aus Ihrer Blickrichtung kommen und darf nicht blenden.
- **Die Audio-Qualität:** Headsets liefern eine gute Tonqualität als Alternative für das Mikrofon des Laptops, sofern dieses als störend empfunden wird.
- **Die Wahl des Raumes:** Sorgen Sie dafür, dass es so wenig ablenkende Hintergrundgeräusche wie nur möglich gibt, damit man Sie gut verstehen kann.
- Bei vielen Programmen können Sie vorher den Kamera-Ausschnitt und den Ton **prüfen**.

### Die eigene Wirkung

- **Die Positionierung der Kamera:** Für eine optimale Blickrichtung sollte die Kamera knapp über der Augenhöhe platziert sein. Außerdem sollten Sie recht direkt in die Kamera blicken können und nicht z.B. seitlich daran vorbei. Es empfiehlt sich außerdem, dass sie den Abstand der Kamera so wählen, dass man sie vom Kopf bis zum Oberkörper gut wahrnehmen kann.
- **Die Körperhaltung:** Lehnen Sie sich nicht zu weit nach hinten, sondern eher leicht nach vorne.
- **Die Kleidung:** Zu viele Muster können ablenkend wirken und weiße Kleidung könnte das Licht reflektieren. Hier sind neutrale Farben angesagt!
- **Der Hintergrund:** Prüfen Sie, was Ihre Gesprächspartner bei Ihnen im Hintergrund sehen. Auch hier gilt, dass diese nicht abgelenkt werden sollen. Weniger ist mehr. Alternativ haben manche Programme auch eigene Hintergründe. Im Falle eines Screen-Sharing sollten Sie auch hier prüfen, was die Teilnehmenden sehen können.
- Schenken Sie den Teilnehmenden **Aufmerksamkeit** und achten Sie darauf, dass Sie sie gut im Blick haben.
- Auch hier gilt, dass Sie ein **Vorbild** sind! Wenn Sie unkonzentriert wirken, da Sie z.B. häufig auf Ihr Handy schauen, werden auch Ihre Gesprächspartner wahrscheinlich unaufmerksam sein

Quelle: Kläschen, J. (2020). *Tipps für ein gelungenes Online-Meeting*. Zugriff am 18.12.2020, von <https://www.fh-kiel.de/campus/berichte-vom-campus-fh-kiel-news/campusleben-fh-kiel-news/blogbeitrag-campusleben/tipps-fuer-ein-gelungenes-online-meeting/>