

Kamera heißt: „Ich sehe dich!“

MONIKA MATSCHNIG über glaubwürdige Körpersprache für die Bühnen des beruflichen Alltags

Bei der Körpersprache in Videos, Video-Calls oder -Konferenzen gibt es Verbesserungsbedarf. Mit einigen Kniffen, Tipps und Tricks haben Sie die Chance, hier körpersprachlich zu punkten, denn auch in der virtuellen Welt ist die nonverbale Sprache der verbalen übergeordnet. Achtung, das heißt nicht, dass Inhalt keine Relevanz hat. Inhalt ist wichtig. Doch nur wenn Sie verbale und nonverbale Wirkungselemente optimal miteinander verbinden, werden Sie gesehen, gehört und auch verstanden. In diesem Beitrag erhalten Sie die wichtigsten Kniffe, Tipps und Tricks, damit Sie bei Ihrem nächsten virtuellen Termin – egal ob digitale Konferenz, Video-Call oder Aufnahme – mit Ihrer Wirkung und Körpersprache punkten und überzeugen.

Spielen Sie König*in

Die Körperhaltung spielt eine große Rolle in der Körpersprache. Sie sendet Signale und erzeugt Wirkung. Ihr Ausdruck erzeugt beim Gegenüber einen Eindruck, immer! In virtuellen Settings senden wir durch unsere Haltung immer eine bestimmte Botschaft. Doch gehen wir ins Detail: Sitzen Sie mit hängenden Schultern oder einem krummen Rücken vor Ihrer Webcam, senden Sie nonverbale Botschaften wie „Ich bin müde.“, „Ich habe keine Energie.“ Und mit der Zeit werden Sie sich auch so fühlen. Sitzen Sie jedoch mit geradem Rücken, dann signalisieren Sie „Ich bin wachsam, selbstbewusst und motiviert.“. Auch wenn wir in einem virtuellen Meeting nur den Oberkörper sehen, ist es für Ihre Gesamtwirkung wichtig, dass Sie beide Beine fest auf den Boden stellen, Ihre Wirbelsäule aufrichten, die Schulterblätter

Richtung Hosentaschen ziehen und sich eine imaginäre Krone auf den Kopf setzen, kurzum: spielen Sie König oder Königin.



Der passende Bildausschnitt für Laptop und Webcam

Schieben Sie den Laptop so weit weg, dass auch ein größerer Teil des Oberkörpers zu sehen ist. So nimmt man nicht jede unkontrollierte Zuckung in Ihrem Gesicht wahr und trotzdem erzeugen Sie mehr Lebendigkeit durch mehr Sichtbarkeit Ihres Körpers. Ich empfehle sogar, den Laptop soweit wegzuschieben, dass man Ihre Arme sieht. So können Sie auch virtuell gezielt mit Gesten arbeiten und somit Botschaften verstärken oder Emotionen gezielt zum Ausdruck bringen. Testen Sie den Bildausschnitt mit Ihrer Laptopkamera oder der Webcam, damit Sie den passenden Abstand finden.

Weniger
ist mehr!



Die Wirkung „unsichtbarer“ Gesten

Bei Videokonferenzen liegt der Hauptfokus zuerst auf dem Gesicht, dann kommen die Arme. Ist der Bildausschnitt so gewählt, dass nur ein Teil des Oberkörpers zu sehen ist, vergessen wir meist, das Gesagte mit den Armen zu unterstreichen. Aber: Auch wenn die Zuseher Ihre Arme nicht sehen, gestikulieren Sie trotzdem, denn Gesten haben eine ganzheitliche Wirkung auf Ihre Körpersprache. Indem Ihr Schulterbereich durch Gesten automatisch aktiviert wird, wirken Sie leidenschaftlicher und Ihre Stimme dynamischer. Allerdings sollte die Unterstreichung Ihrer Worte durch Gestik dem Medium Video angepasst erfolgen. Weniger ist hier definitiv mehr. Achten Sie in Videos darauf, dass Sie wenige und pointierte stehende Gesten ausführen. Faustregel: Pro Satz eine Geste!

Der Blick – Nützen Sie die Kamera

Es ist irritierend, wenn Sie zu Menschen sprechen, die Sie nicht richtig sehen und keine Atmosphäre einer echten Begegnung spüren. Stattdessen sehen Sie sich bei Videokonferenzen auch noch selbst und müssen sich trotzdem darauf fokussieren, Kontakt aufzubauen, statt sich permanent selbst zu beobachten. Die wichtigste Regel: Schauen Sie zum richtigen Zeitpunkt in die Kamera, damit sich die Zuhörer angesprochen fühlen. Die goldene Regel der Kameranutzung lautet: Wann immer Sie eine entscheidende Aussage treffen, blicken Sie in diesem Moment unbedingt in die Kamera! Gibt es einen entscheidenden Punkt, den Sie ansprechen, dann fokussieren Sie sich auf die Kamera, blicken Sie direkt in den schwarzen Punkt, dann werden sich die Teilnehmer auch direkt angesprochen fühlen.



Videochat-Knigge-Checkliste

- Seien Sie **übertüchtig**, führen Sie 30 Minuten vorher einen Check durch.
- Ist der Raum **ordentlich**? Prüfen Sie den Hintergrund!
- **Licht** – ist der Raum gut ausgeleuchtet?
- Prüfen Sie die Bildeinstellung und den **Kamerawinkel**. Ist die Kamera in Augenhöhe?
- Sieht man Sie gut auf dem Bildschirm? Stellen Sie sicher, dass man Ihren **Kopf und Oberkörper** sehen kann.
- Prüfen Sie das **Mikrofon** und schalten Sie es stumm!
- **Kleiden** Sie sich angemessen.
- **Essen oder kauen Sie während des Meetings nicht**, auch wenn das Mikrofon auf stumm geschaltet ist.
- Halten Sie **Blickkontakt**. Kleben Sie ein Post-it über die Kamera.
- Blicken Sie **freundlich**. Lächeln Sie auch mal.
- **Ruhe!** Vermeiden Sie klackende laute Geräusche, die von Armbändern, Ringen, klopfenden Geräuschen oder Gläsern ausgelöst werden.
- **Achten Sie auf Ihre Körpersprache**.
- **Keine Ablenkung**: Schalten Sie Ihr Smartphone leise und legen Sie es beiseite.





Schlechte Audioqualität ist dramatisch

Versteht man Sie nicht gut, dann verlieren Sie die Aufmerksamkeit des Gesprächspartners in kürzester Zeit. Die Qualität der Kommunikation hängt wesentlich vom Ton ab und diese wiederum von den technischen Faktoren. Leichteste Schwankungen und Veränderungen werden sofort wahrgenommen. Je größer der Abstand zwischen Mikrofon und Sprecher ist, desto schlechter ist die Tonqualität. Es nehmen auch die Nebengeräusche zu. Reduzieren Sie den Hall. Gehen Sie in einen kleineren Raum oder nutzen Sie eine Mikrofon-Kopfhörer Kombination. Zur Not hilft auch Dämmmaterial wie Kissen,

Teppiche oder Schaumstoff. Bei Standmikrofonen und eingebauten Laptopmikrofonen muss auf das Bewegen von Gegenständen auf dem Tisch sowie das Tippen mit der Tastatur verzichtet werden, da hierbei entstehende Geräusche verstärkt übertragen werden.

Eine überzeugende Wirkung gelingt auch auf digitalem Weg und diese einfachen und schnell umsetzbaren Tipps erzielen Sie schon eine gute Wirkung! In meinem neuen Buch „Und plötzlich ist die Kamera an ... – Souverän wirken in Videokonferenzen, Webinaren & Co“, finden Sie alle Basics, um auf Ihren virtuellen Bühnen zu glänzen. ■■■

BUCHTIPP



Monika Matschnig
Und plötzlich ist die Kamera an: Souverän wirken in Videokonferenzen, Webinaren & Co.
GABAL, 1. Edition
152 Seiten
ISBN: 978-3-96739-063-6
€ 19,90

Die Kommunikation über digitale Medien ist relevanter denn je. Wie würde unser Arbeitsalltag ohne MS Teams, Zoom, Jitsi und Konsorten aussehen? Die Akzeptanz steigt, doch es fehlt oft noch an der digitalen Wirkungskompetenz. Nicht nur Entscheidungsträger, Vertriebler, Projektleiter oder HRler, sondern jeder Büroarbeiter hat inzwischen die Aufgabe, auch über digitale Medien, wie Videokonferenzen, Videos, Live-Aufnahmen, Webcasts oder Webinare effektiv mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden und Partnern zu kommunizieren. Die Gesprächs- und Wirkungsregeln in der digitalen Welt erfordern dabei jedoch eine andere Performance, als wir das aus unserem Präsenzalltag gewohnt sind. Denn vor Kamera und Mikrofon kommt es nicht nur darauf an, was jemand sagt, sondern vor allem, wie jemand es sagt. Ohne das Wie ist das Was nichts!

VON MONIKA MATSCHNIG



Monika Matschnig lebt, was sie lehrt: Die ehemalige Leistungssportlerin und diplomierte Psychologin ist seit fast zwanzig Jahren als führende Ex-

pertin für Körpersprache und Wirkungskompetenz international erfolgreich und wurde bereits vielfach ausgezeichnet. Sie hält mehr als 100 Vorträge pro Jahr und veranstaltet Seminare für mehr Wirkung: Dort überzeugt sie durch ihre Eloquenz, durch innovative Didaktik und nicht zuletzt durch fundiertes Fachwissen. Zu Ihren Kunden zählen hochrangige Unternehmen, Manager, Führungskräfte und alle, die ihre Wirkung verbessern möchten.

Kontakt

Monika Matschnig
Wirkung. Immer. Überall.
Bahnhofstr. 30, 85375 Neufahrn b. Freising
Telefon: +49 (0)8165 6477775
E-Mail: info@matschnig.com

www.matschnig.com