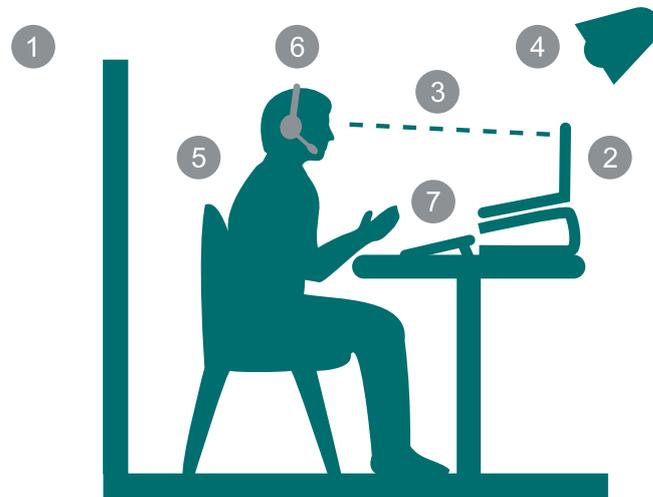


Tipps für Online-Meetings



A. Ort und Hintergrund

- 1 Wählen Sie einen Ort, an dem Sie während des ganzen Meetings nicht gestört werden. Gegenstände und Bilder im Hintergrund können Ihre Gesprächspartner:innen ablenken. Ein neutraler Hintergrund schützt Ihre Privatsphäre und wirkt professionell. Virtuelle Hintergründe rufen manchmal störende Bildeffekte hervor. Wenn Sie einen verwenden möchten, sollten Sie ihn vor dem Meeting testen.

B. Erscheinung, Beleuchtung und Bildkomposition

- 2 Achten Sie darauf, dass die Kamera Sie nicht aus der Froschperspektive aufnimmt. Dies sieht wenig schmeichelhaft aus und wirkt unprofessionell. Platzieren Sie Ihre Kamera auf **> Augenhöhe**, und/oder passen Sie Ihre Sitzhöhe an. Einen Laptop können Sie auf ein Laptopständer stellen, auf eine Schachtel oder einen Stapel Bücher.
- 3 Um ein gutes Bild zu erreichen, sollten Sie etwa 50 cm von der Kamera entfernt sitzen.
- 4 Bei schlechten Lichtverhältnissen können Webcams keine guten Bilder machen. Eine besondere Lichtquelle für Videokonferenzen ist daher zu empfehlen (z. B. Schreibtischlampe oder Ringlicht).
Sitzen Sie nicht vor einem Fenster. Wenn das Licht von hinten kommt, wird Ihr Gesicht so dunkel sein, dass Sie nicht zu erkennen sind.
- 5 Denken Sie daran, dass ein professioneller Eindruck natürlich auch von Kleidung und Körperhaltung abhängt.

C. Headset, Mikrofon und externe Tastatur

- 6 Prüfen Sie, ob Sie ein Headset verwenden können: Wenn Sie eine Armlänge vom Computer entfernt sitzen, wie es empfohlen wird, wird das Mikrofon Ihres Laptops Mühe haben, Ihre Stimme einzufangen. Rauschen, Echo oder Hall können auftreten.
Ein externes Mikrofon dagegen wird Hintergrundgeräusche ausfiltern. Weil Sie nicht für das Mikrofon lauter sprechen müssen, klingt Ihre Stimme natürlicher und ausgewogener.
Wenn Sie nicht sprechen und während Pausen, schalten Sie am besten Ihr Mikrofon aus.
- 7 Wenn Sie mit einem Laptop arbeiten, können Sie eine externe Tastatur verwenden: Wenn der Laptop auf einem Ständer steht, ist das Tippen schwierig. Ausserdem wird die durch das Tippen ausgelöste Erschütterung Ihr Bild stören.