

workbook



MIT ONLINE MEETINGS BEGEISTERN

Hey,



Online-Meetings können so großartig sein! Wenn alle Beteiligten - also Moderierende UND Teilnehmende - ihren Beitrag leisten. Im Alltag sind allerdings einfache handwerkliche Fehler an der Tagesordnung. Und noch immer versuchen Moderatoren, die Präsenzwelt 1:1 in die Online-Welt zu übertragen. Dabei bietet die Online-Welt eine Menge weiterer Möglichkeiten.

Alle sind mitverantwortlich dafür, dass dieses "Online" endlich lebendiger, professioneller und ... weniger anstrengend wird. Und dafür können wir einiges tun. In diesem Freebie bekommst Du eine Menge Tipps, die wirklich zielführend sind. Und ich lade Dich ein, in Deinen Videomeetings einfach mal offen anzusprechen, wenn etwas nicht passt. Und wenn Du mehr wissen willst, dann ist mein Buch **163 1/2 Impulse für wirkungsvolle, lebendige Online-Meetings** genau das Richtige!

Bettina Schöbitz

mail@bettinaschoebitz.de

<https://BettinaSchoebitz.de>

INHALT

TECHNIK

1. Ton
2. Bild
3. Licht
4. Hintergrund + Setting

PERSÖNLICHES

1. Augenhöhe + Bewegung
2. Zeig' uns Dein Lächeln
3. Klartext und Moderation

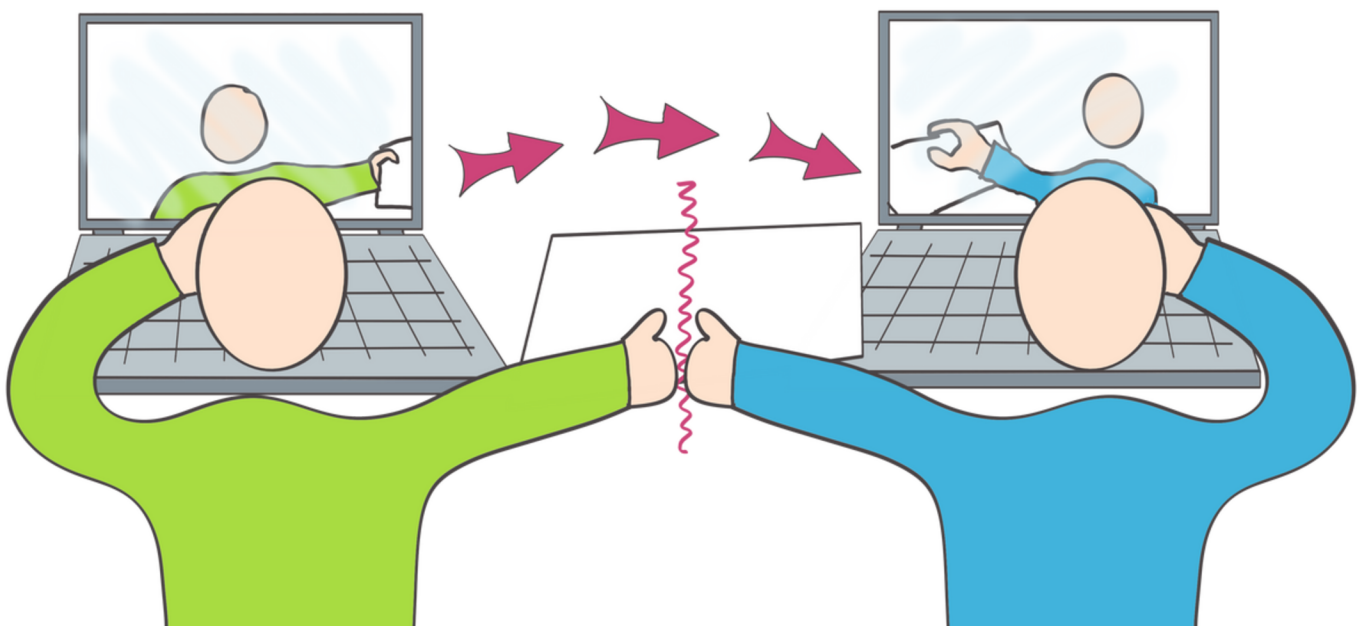
METHODIK

1. Abwechslung schaffen
2. Teilnehmende einbeziehen
3. Teilnehmer-Aktivierungen nutzen

MODUL 1

TECHNIK

1. Ton
2. Bild
3. Licht
4. Hintergrund + Setting



1. Ton – 1

Wenn es um die Online-Welt geht, dann ist IMMER der Ton die wichtigste Komponente. Da reden wir gleich über zwei Ton-Themen, die Du Dir bewusst machen darfst:

1. Den Ton, den Du als Veranstalter/ Moderierender **aussendest** - über Dein Mikrofon.
2. Den Ton, den Deine (Co-)Teilnehmenden **empfangen** - über ihren Lautsprecher.

In jedem Fall brauchst Du ein gutes Mikrofon. Doch welches IST gut? Nun, das kommt auf sehr viele Faktoren an -

1. Wie kommt Dein Ton bisher bei den Teilnehmenden an?

Hast Du nachgefragt oder selber - ganz einfach mittels einer kurzen Aufnahme in Zoom & Co und anschließendem Anhören kontrolliert? Werde aktiv, wenn Du die Rückmeldung bekommst, dass Du zu leise/ laut, zu unklar, zu verwaschen klingst oder der Ton sich ständig ändert.

2. Wie technikaffin und anspruchsvoll in Sachen Ton bist Du?

Im Alltag reicht für die meisten von uns ein gutes USB-Mikrofon, welches leicht und ohne Mischpult nutzbar ist. Ton-Cracks brauchen deutlich mehr Technik und ein höheres Budget für XLR-Anschluss und Mischpult - und deren Beherrschung.

3. Möchtest Du Dich vor der Kamera sehr aktiv bewegen -

(beispielsweise weil Du Yoga unterrichtest oder kochst?

Dann leistet für Dich ein kabelloses Funkmikrofon (Hier stelle ich Dir eine Option vor: <https://bettinaschoebitz.de/TBone>) gute Dienste.



1. Ton - 2

4. Wie ist der Raum beschaffen, in dem Du das Mikrofon verwenden möchtest? Die Raumakustik spielt eine entscheidende Rolle. Ton liebt Textiles. Im gekachelten Bad wirst Du schwer guten Ton hinbekommen, in einem Raum voller "Zeug" deutlich leichter. Hier helfen Decken, Kissen, Gardinen, Teppiche oder Noppenschaumstoff. Aus gutem Grund nehmen manche Podcaster ihre Episoden im Kleiderschrank oder der Abstellkammer auf - sieht ja keiner, doch der Ton wird um Klassen besser.

5. Wie sprichst Du selbst ins Mikro? Wie nah oder entfernt sitzt Du vom Mikro? Sprichst Du im Alltag eher laut oder leise? Modulierst Du Deine Stimme? Artikulierst Du deutlich? Ist Dein Ausgangston laut genug gestellt? Vielleicht holst Du Dir von meiner Website auch das Freebie zum Thema Stimme ...



Protipp: Starte in Online-Meetings mit dem Impuls, dass alle mal etwas sprechen sollen - dann könnt Ihr die Lautstärke angemessen aufeinander abstimmen und Euer Meeting wird viel entspannter.

Zwei meiner Videos zum Mikrofon-Thema:

Mikrofontest - 3 Mikros im Vergleich:

<https://bettinaschoebitz.de/Mikrofontest20>

Funkmikro für Einsteiger:

<https://bettinaschoebitz.de/TBone>



2. Bild

Wenn wir beide uns in Präsenz begegnen, dann sehe ich Dich so klar und konturenscharf, wie meine Augen oder/ und Brille es zulassen. Das ist online anders.

Da bestimmst Du mit Deiner Webcam, Deiner Ausleuchtung und Deinem Hintergrund, wie leicht Du es mir machst, Dich anzusehen und Dir zu folgen. Das heißt in der Mehrzahl der Fälle: **Eine externe Webcam ist fast immer weit besser, als die in Laptop oder Tablet bisher eingebauten Kameralinse**. Erst seit 2022 fangen Hersteller an, bessere Kameralinsen einzubauen. Die Kameralinsen waren früher beliebtes Sparpotenzial, weil sie so wenig gebraucht wurden. Heißt: Noch einige Jahre - bis alles ersatzbedürftig ist - werden (zu) viele Menschen noch mit schlechter Hardware arbeiten. Die Cleveren nutzen daher eine externe Webcam.

Sie lässt sich mit einfachem **Adapter** auch mit beidem verbinden - so, dass Du eine gute Qualität ausliefern kannst. Du kannst sie mittels Stativ auf Augenhöhe bringen und hast - je nach Modell - sogar verschiedene Einstellmöglichkeiten über Software oder sogar eine Fernbedienung.

Aktuelle **Empfehlungen** gibts auf meiner Website unter:
<https://bettinaschoebitz.de/BezugsquellenWebcam>

Webcam-Test, der die Unterschiede deutlich zeigt:
<https://bettinaschoebitz.de/Webcamtest>

Blickkontakt mit der Webcam:
<https://bettinaschoebitz.de/Blickkontakt>



3. Licht – 1

Okay, bis jetzt hast Du schon Deinen Ton optimiert und für ein scharfes und angenehmes Kamerabild gesorgt. Doch das alles nützt wenig, wenn Du vor dieser Kamera nur schwer erkennbar bist, weil es an Licht fehlt. Keine Bange: Du musst Dir jetzt keine teure Studiobeleuchtung anschaffen und Dir tausende Lux an Licht ins Gesicht blenden lassen.

Keep it simple

Wie wäre es, wenn Du eine Steh- oder Schreibtischlampe nutzt? Schräg von der Seite auf Dein Gesicht gerichtet, sodass Deine Gestik und Mimik im Online-Meeting für die anderen sichtbar sind. Achte als Brillenträgerin darauf, dass das Licht nur dann in den Gläsern spiegelt, wenn Du den Kopf sehr weit bewegst. Bei ruhigem Kopf sollte es keine Spiegelung geben.

Lichtfarbe

Achte dabei darauf, dass die Lichtfarbe Dich ins rechte Licht setzt, statt Deine Haut aschfahl wirken zu lassen - also eher eine warmtonige Lampe nutzen, statt fahles LED-Licht. Tageslicht kann auch fein sein, wenn es von vorne kommt und nicht zu häufig die Lichtfarbe wechselt - etwa bei sehr wechselhaftem Wetter.

3. Licht – 2

Okay, bis jetzt hast Du schon Deinen Ton optimiert und für ein scharfes und angenehmes Kamerabild gesorgt. Doch das alles nützt wenig, wenn Du vor dieser Kamera nur schwer erkennbar bist, weil es an Licht fehlt. Keine Bange: Du musst Dir jetzt keine teure Studiobeleuchtung anschaffen und Dir tausende Lux an Licht ins Gesicht blenden lassen.

Keep it simple

Wie wäre es, wenn Du eine Steh- oder Schreibtischlampe nutzt? Schräg von der Seite auf Dein Gesicht gerichtet, sodass Deine Gestik und Mimik im Online-Meeting für die anderen sichtbar sind. A

Lichtfarbe

Achte dabei darauf, dass die Lichtfarbe Dich ins rechte Licht setzt. Also eher eine warmtonige Lampe nutzen, statt fahles LED-Licht - damit siehst Du schnell krank aus. Tageslicht kann fein sein, wenn es von vorne kommt und nicht zu häufig die Lichtfarbe wechselt - etwa bei sehr wechselhaftem Wetter.

Licht + Brille - ein teuflisches Team

Achte als Brillenträgerin darauf, dass das Licht nur dann in den Gläsern spiegelt, wenn Du den Kopf sehr weit bewegst. Bei ruhigem Kopf sollte es keine Spiegelung geben.

Wenn Du Dir eine neue Brille kaufst, lass Dir vom Optiker bitte **keinen Blaulichtfilter** aufschwätzen, denn der spiegelt unglücklich im Video. Was der Filter kann, ist auch mit Einstellungen Deiner Geräte oder der Software flux.com erreichbar. Dieses Video zeigt den Effekt: <https://bettinaschoebitz.de/Blaufilter>

4. Hintergrund + Bildausschnitt

Wenn Du Deinen Mitmenschen etwas Gutes tun willst, **verzichte auf verschwommene Hintergründe**. Zumindest, sofern sie technisch so umgesetzt sind, dass Körperteile verschwinden, Frisuren grün schimmern und in die Kamera gehaltene Dinge unsichtbar bleiben.

Du kannst das - meist mit viel Aufwand - professioneller hinbekommen. Einfacher ist es, wenn Du Dir einmalig einen passenden Platz suchst und einen "aufgeräumten" Hintergrund schaffst. Das macht Dich flexibler und Du wirst entspannter sein. Für Deine Co-Teilnehmenden ist es deutlich weniger ermüdend.

Der **Bildausschnitt** spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wenn Du Deine (externe) Webcam so clever einrichtest, dass nur ein kleiner Ausschnitt hinter Dir sichtbar ist, brauchst Du nur wenig Freiraum. Klar kannst Du mich jederzeit fragen, welche Optionen es dafür gibt - das würde den Rahmen dieses Freebies einfach sprengen. Doch sei sicher: Wir kriegen das auch für Dich passend hin. Budgetfreundlich, professionell und einfach.

Ich hatte unter Webcam schon beschrieben, dass ich meine **Webcam mit Fernbedienung** liebe, denn damit kann ich sehr flexibel entscheiden, was und wie viel ich zeigen möchte. Gerne mache ich dazu mal ein Video, damit Du nachvollziehen kannst, was für einen Unterschied es macht.

Mit der Gestaltung Deines Hintergrundes kannst Du eine **Atmosphäre** kreieren - ob warm oder sachlich, professionell oder eher nahbar. Ob LowLight (aktuell sehr modern) oder eher gut sichtbar.

Buchtipp:



MODUL 2

Persönliches

1. Augenhöhe + Bewegung
2. Zeig' uns Dein Lächeln
3. Klartext + Moderation



1. Augenhöhe + Bewegung

Drei Dinge machen Online-Meetings wirklich anstrengend für alle andere Beteiligten - versuche daher am besten, sie zu vermeiden:

Fehlende Augenhöhe | Laptops, die flach auf dem Schreibtisch stehen, zeigen Personen in einem sehr ungünstigen Blickwinkel. Mit Doppelkinn und Nasenhaaren im Fokus. Der aufgrund des Blickwinkels entstehende Eindruck "von oben herab" wirkt arrogant und eben alles andere als "auf Augenhöhe". Das schafft eine deutlich schlechtere Gesprächsatmosphäre.

Die Lösung: Stell' den Laptop auf Kartons, Aktenordner oder einen speziellen Ständer. Video zum Thema: <https://bettinaschoebitz.de/Augenhoehe>



Ständige Ortswechsel mit Mobilgeräten | Teilnahme an Online-Meetings mit Mobile Devices - als Laptop, Tablet oder gar Smartphone. Hier gibt es Teilnehmende, die das Endgerät ständig von A nach B tragen und dabei komplett verwackelte Bilder ausliefern, die andere unnötig anstrengen. Zudem zeigen sie oft Dinge, die weder DSGVO-konform (andere Personen geraten unvermittelt ins Videobild), noch wertschätzend sind.

Die Lösung: An einem Ort bleiben und unnötige Bildbewegung vermeiden.

Kinder + Katzen | Manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass das Kind in den Raum läuft oder die Katze über die Tastatur schleicht. Das ist auch vollkommen okay.

Die Lösung: Halte solche Momente kurz. Lasse sie nie zu einer echten Störung werden. Keineswegs jeder teilt Deine Liebe und manche Menschen werden dadurch vielleicht sogar verletzt - sie sind oft nur zu anständig, das auch zu sagen.

2. Zeig' uns Dein Lächeln

Wenn wir Menschen konzentriert sind, dann schauen die meisten von uns eher ein wenig streng aus. Manche sogar halbwegs grimmig. Das ist für die anderen Teilnehmenden und den Moderierenden oft ziemlich frustrierend. Denn es ist via Bildschirm schwer zu erkennen, ob da jetzt echter "Grimm" oder purer "DeepDive" ins Thema hintersteckt.

Meine Bitte an alle Teilnehmenden in meinen Online-Workshops lautet daher: Wenn Du gut drauf bist und es Dir Freude macht: Bitte informiere hin und wieder Dein Gesicht. Und beteilige Dich bitte aktiv am Geschehen, sofern dies möglich ist. So bekomme ich immer mal wieder das Feedback, welches ich brauche, um als "Alleinunterhalter" zu Höchstform aufzulaufen.

Mach' bitte Deine Kamera an

Nach wie vor sind viele Menschen ungerne mit Kamera dabei. Weil sie sich unwohl fühlen, weil es unaufgeräumt ist, weil die nebenbei etwas anderes machen möchten. Doch ... würdest Du im Präsenzmeeting mit einer braunen Packpapiertüte überm Kopf vor den anderen Teilnehmenden sitzen? Nö.

Würdest Du im Meeting nebenbei eMail beantworten oder am Smartphone spielen? Ich vermute mal, Du bist wohlerzogen und empfindest das ebenso respektlos, wie ich - es sei denn, der Moderierende macht einen verdammt schlechten Job - dann kann das sehr verdient sein ;-)

Wie Du Menschen dazu bewegst, die **Kamera anzumachen**, kannst Du auf meinem Blog nachlesen: <https://bettinaschoebitz.de/kamera-an/>



3. Klartext + Moderation

Online-Meetings sind mein tägliches Geschäft. Als Moderierende oder auch als Teilnehmende. Sehr oft erlebte ich, dass die “Moderatoren” ihre Rolle zu wenig nutzen - und **ihnen der Mut fehlt, Klartext zu sprechen**. Ich lade Dich ein, dies zu tun. Sowohl, wenn Du selbst moderierst, doch auch als Teilnehmender. In dieser Online-Welt brauchen wir neu zu definierende Regeln - beispielsweise bei der Online-Redekultur, weil sich der Ton gerne überlappt. Unser Umgang miteinander verändert sich, die Teilnehmenden und Moderierenden dürfen - und sollten - klar formulieren, was sie brauchen, damit es für sie passt.

Wenn der Moderator sich nicht traut, den **Vielschwätzer auszubremsen**, dann darf auch ein davon genervter Teilnehmender diese Aufgabe übernehmen. Wenn zu Beginn noch **technische Dinge zu klären** oder ein **Chat zu beobachten** sind, dann ... bring´ Dich ein. Biete Unterstützung an. Oder bitte erfahrenere Teilnehmende um ihren qualifizierten Support als ... Co-Moderator. Als Chat-Beobachter, Zeitnehmer, Technik-Unterstützer, Stichwortgeber, Moderierender im Breakout-Room und mehr.

Es ist ein Zeichen von Wertschätzung, wenn zu Beginn ein paar **Regeln für das Miteinander** aufgestellt werden. Und wenn der Einladende schon vorher klar kommuniziert, dass eine Teilnahme mit Kamera erwünscht ist, dann organisiere Dich bitte so, dass Du dieser Bitte entsprichst.



Methodik

1. Abwechslung schaffen
2. Teilnehmende einbeziehen
3. Teilnehmer-Aktivierungen nutzen



1. Abwechslung schaffen

Kaum etwas ist online ermüdender, als “betreutes Vorlesen” mittels einer Beamer-Präsentation. Das ist schon in Präsenz die Hölle. Wenn dann auch noch das Kamerabild des Sprechenden abgeschaltet wurde, wird es für die meisten von uns brutal. Hat der Einladende dann auch noch den Chat gesperrt, grenzt das an Misshandlung.

Moderation ist mehr, als nur eine Botschaft zu vermitteln

1 | **Wechsele** zwischen Präsentation (Bildschirmteilung), Deinem Kamerabild während einer Frontalphase und der Gesamtansicht für eine Diskussionsrunde. So haben die Augen und Hirne der Teilnehmenden immer wieder einen anderen Anblick.

2 | Baue kleine Elemente ein, bei denen die **Teilnehmenden vor der Kameralinse sitzen** und sich beteiligen müssen - dafür gibt es verschiedenste Aktivierungen.

3 | Biete **kamerafreie Momente** an, um die Augen zu entlasten. Diskussionsrunden können auch rein auf der Audio-Ebene stattfinden. Oder Teams sollen in Chatgruppen in WhatsApp oder Signal miteinander arbeiten.

4 | Präsentiere mal mit **ungewöhnlichen Methoden** - am Flipchart stehend, am Whiteboard, mit lustiger Brille oder einer Handpuppe. Hier geht es keineswegs darum, jemanden zu veralbern, sondern didaktisch für Aufmerksamkeit und emotionale Beteiligung zu sorgen.

5 | Lasse freiwillige Teilnehmende bereits besprochene Inhalte **in ihren Worten zusammenfassen**.



2. Teilnehmende einbinden

Es ist soooo einfach, in Online-Meetings für Leben in der Bude und emotionale Beteiligung zu sorgen. Wir dürfen nur endlich diese **Hemmung loslassen** zu denken: Das kann ich doch mit MEINEN Teilnehmenden nicht machen!

Das sind seriöse Unternehmer/ Führungskräfte/ Spezialisten!

Ähem ... wir sind Menschen. Sogar die Obergurus dieser Welt. Wir freuen uns wie Bolle, wenn so eine Videokonferenz mal wohltuend lebendiger verläuft. Weil uns das Thema interessiert. Weil die Moderatorin der Knaller ist. Weil wir dort andere, nette Menschen treffen oder eben ... weil es kurzweiliger und humorvoller zugeht. Gute Moderation schafft genau das.

Ich tanze mit Führungskräften, mache Galopprennen mit Geschäftsführern, zeichne Blümchen mit Richtern und schüttele mit Steuerberaterinnen Arme und Beine vor der Kamera aus. Jede/r davon war immer sehr froh, dass er/ sie sich mal bewegen und auch mal herzlich lachen konnte.

Wenn alle mitmachen (was ich bisher immer so erlebt habe!), dann fühlt sich auch niemand dabei unwohl. **Lade dazu ein.**

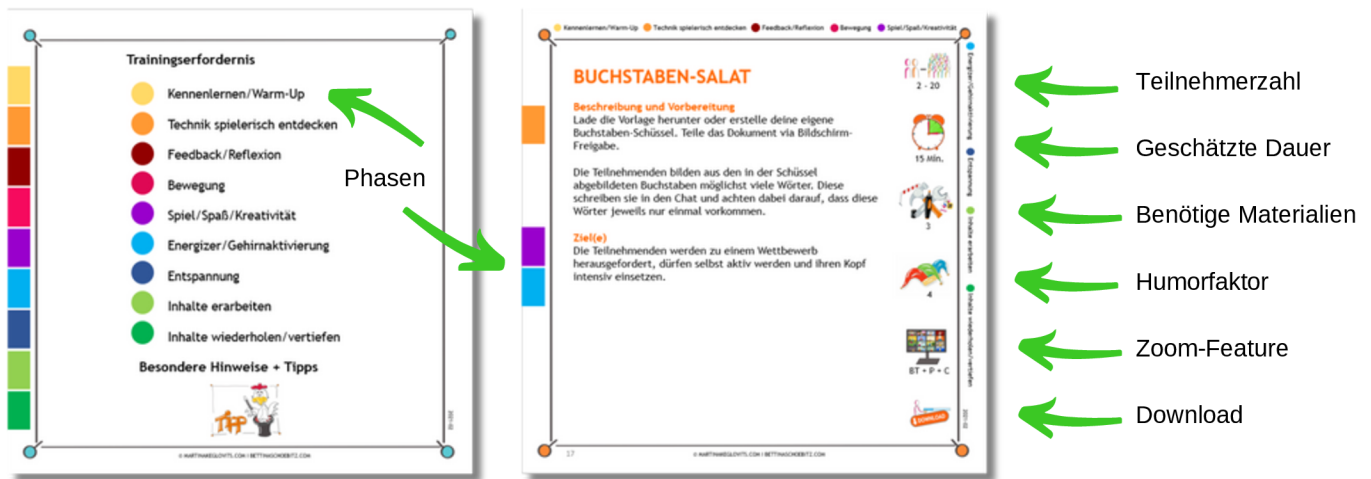
Ich rufe Dir also zu: **Nutze die Möglichkeiten, die Deine Online-Plattform bietet.** Denk'

Dir selbst was aus und dann probiere es mutig aus. Du hast ja einen guten Grund, genau das in diesem Moment zu tun. Es geht um gemeinsame Ziele und Ergebnisse, Ideen und Erlebnisse. Lass die Menschen selber etwas tun und sich **AKTIV** beteiligen, statt sie zu stillen Erleidenden zu verdammen.



3. Teilnehmer-Aktivierungen

Schon im Mai 2020 hatte meine Kollegin Martin Keglovits und ich die Nase voll von uninspirierten Online-Veranstaltungen. Das zu ändern sind wir angetreten und können heute stolz sagen: Wir haben viel bewirkt. Unter anderem haben wir den **Online-Burger** geschaffen, ein Kartenset mit 90 Teilnehmer-Aktivierungen für 9 Phasen in Onlinemeetings - vom Kennenlernen bis zum Feedback.



Mit diesem Kartenset geben wir Menschen wie Dir jede Menge Impulse, Praxiserfahrung und Begleitmaterial - darunter eine **Download-Seite** mit vorbereiteten Materialien (einige sogar mit weihnachtlichen Motiven) - an die Hand. Du kaufst die Karten, suchst Dir auf der Vorderseite die passenden Aktivierungen aus, legst diese griffbereit auf Deinen Arbeitsplatz und hast auf der jeweiligen Rückseite die komplette Anmoderation parat.

Dein Online-Burger wird in einer edlen Kartonbox geliefert



100 Karten auf robustem und grifffreudigem 400 g-Spielkartenkarton



Mittels cleverem Farbbreger findest Du schnell passende Aktivierungs-Methode





Deine nächsten Schritte

1

Organisiere Deinen Online-Arbeitsplatz professionell in Sachen Ton, Webcam, Licht und Hintergrund - damit Du Dich wohl vor der Kamera fühlst.

2

In jedem Online-Meeting gibt es inputärmere Phasen. Beobachte dann, was Dir bei anderen ge- oder missfällt - und lerne daraus. Sprich gerne mit mir für konkretes Feedback.

3

Abonniere meinen Newsletter Mikro + Marker. Kaufe Dir das Online-Burger-Kartenset und mein Buch 163 1/2 Impulse für wirkungsvolle, lebendige Online-Meetings ...

Du willst mehr?

Mit dem Rabattcode **ONLINELIEBE** bekommst Du einmalig **10 % Rabatt** auf meinen 120-minütigen Live-Online-Workshop "Souverän vor der Webcam".

Danke Dir!

Ich habe total Lust, weiter mit Dir an Deiner Online-Präsenz zu arbeiten - bitte nimm´ direkt Kontakt auf, damit Du bald noch viel besser “rüberkommst”!

Meine Mission heißt **#IMPERFEKTIONrockt**. Egal ob mit dem Mikro auf einer Bühne, mit dem Marker am Flipchart oder Online mit der Webcam. Imperfekte Menschen wirken sympathischer und nahbarer. Wer sich mutig imperfekt gibt, wirkt gelassener und geht souveräner mit Patzern und Pannen um. Das wirkt kompetent und überzeugend.

Kontakt:



BettinaSchoebitz.de

mail@bettinaschoebitz.de

+49 (0) 2104 508 20 58

Du findest mich auch auf:

Facebook | LinkedIn |

YouTube | Instagram