

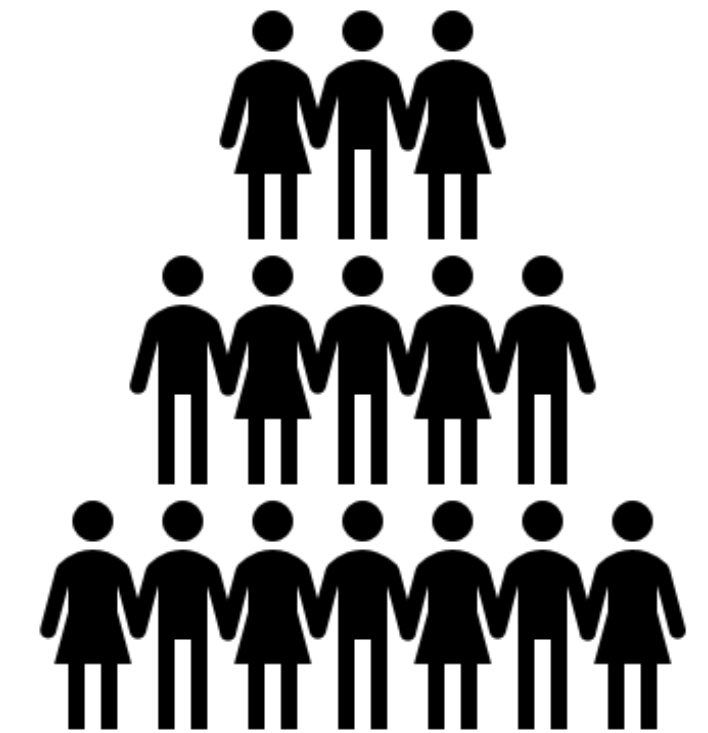
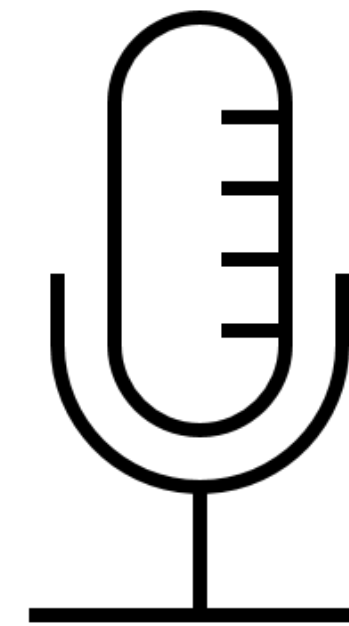
Video Calls – von der Pflicht zur Kür

DAAD-Workshop
14./15. September 2023

Worum geht es?

- **Gute Präsenz vor der Kamera**
- **Die richtige Ausstattung**
- **Die persönliche Performance**
- **Keep it short and simple**

fl  **skelfrei**



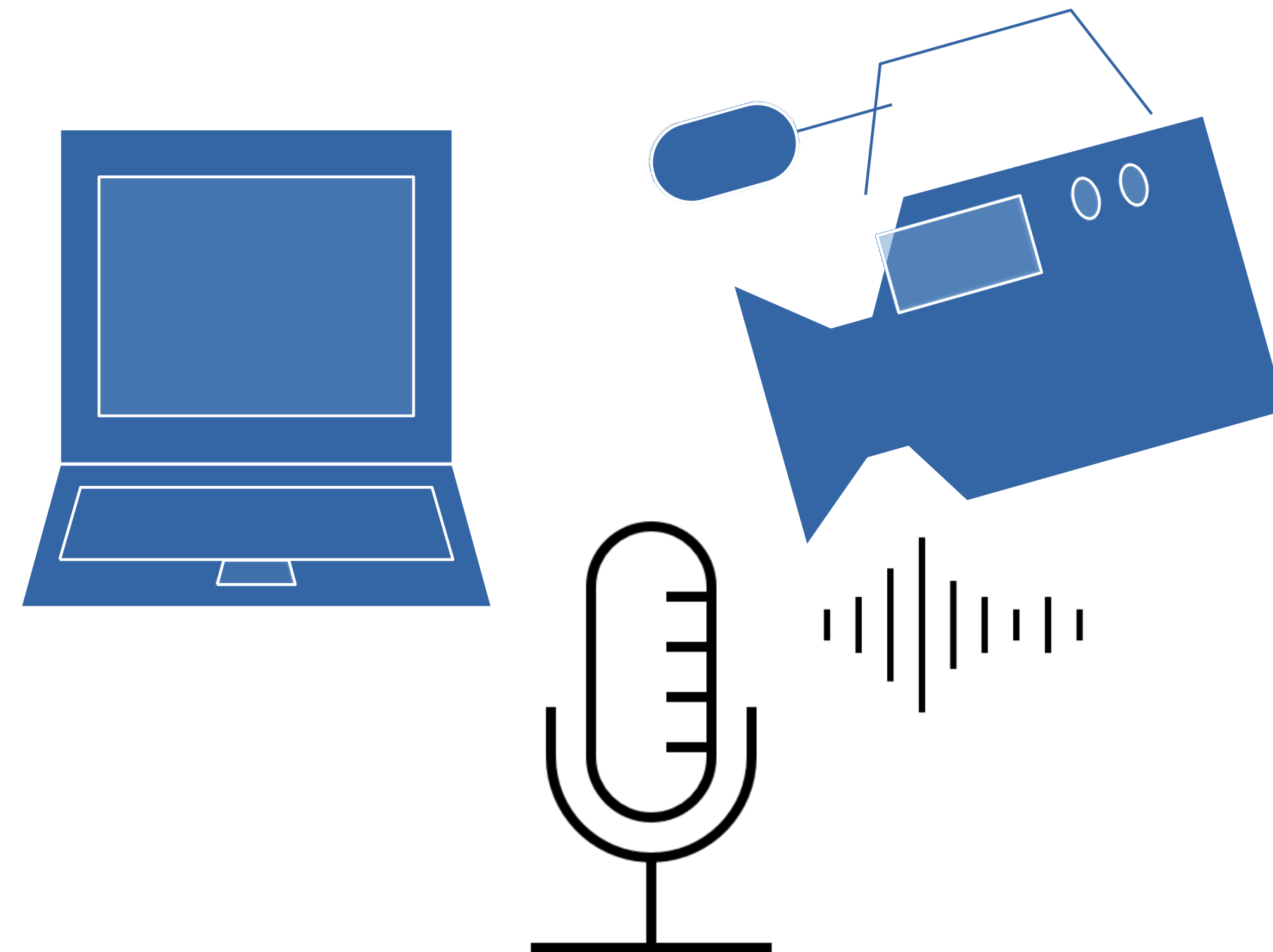
Die Hardware

In die Kamera schauen, nicht in den Monitor. Gelben Zettel neben die Kamera kleben. Oder das Foto einer lieben Person.

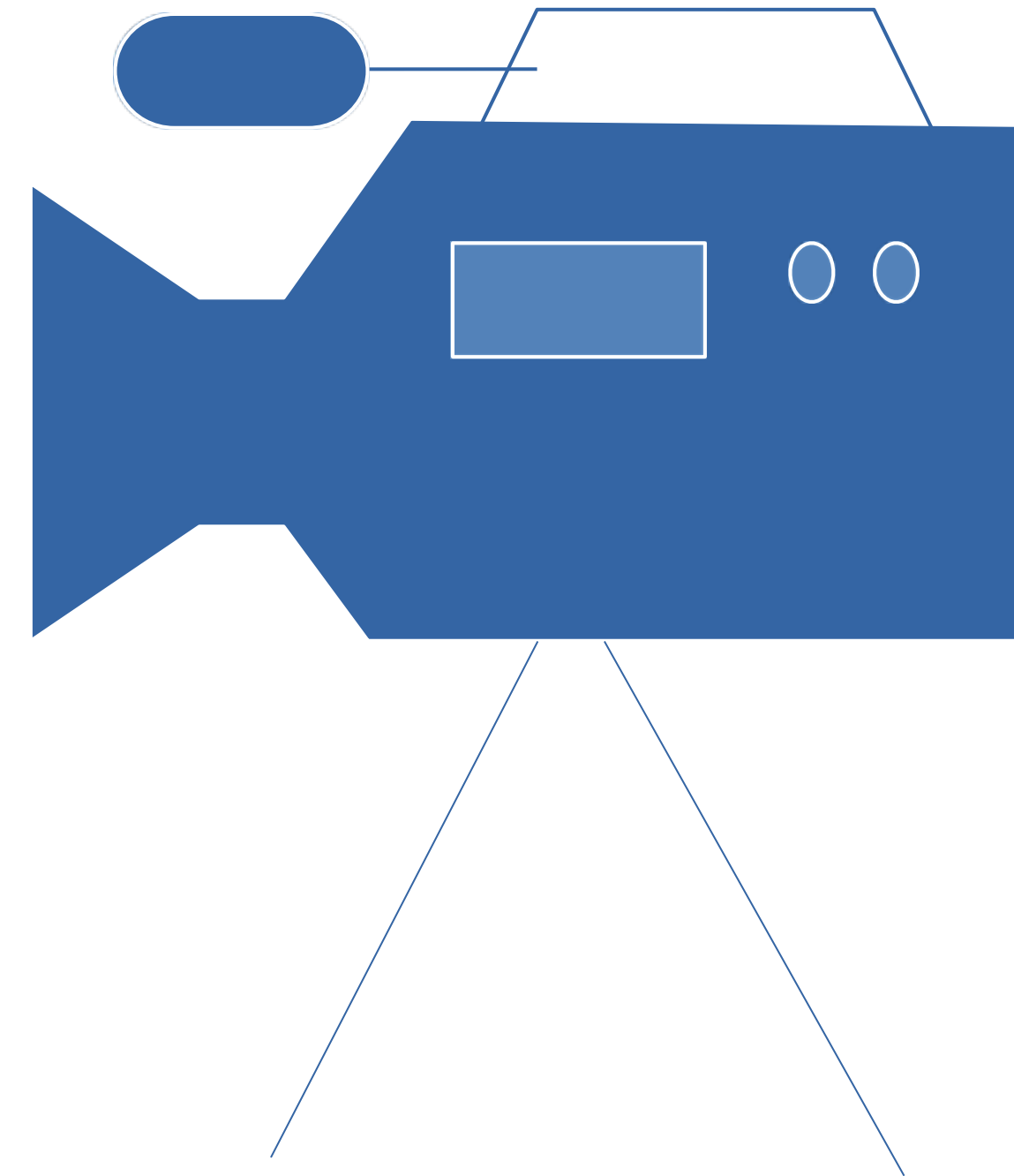
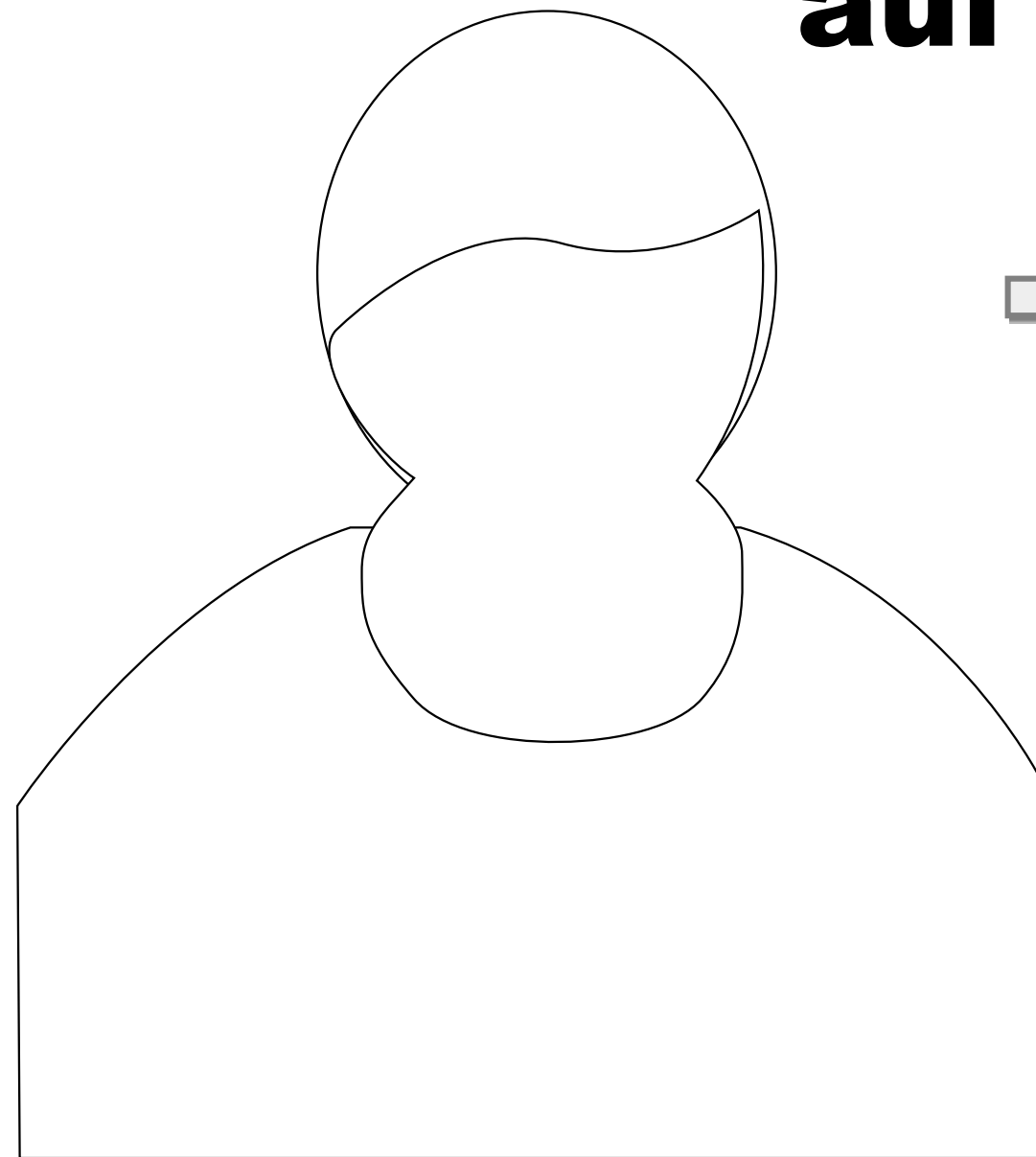
Keine Unter-Ansicht von der Schreibtisch-Kamera. Webcam so positionieren, dass sie etwas über Dir steht.

Der gute Ton kommt über ein angeschlossenes Mikrofon. Auch ein Billiges für 25 Euro ist besser als keines.

Schattenspiele brauchen wir nicht, wir setzen auf eine gute Ausleuchtung. Faustregel: Das Licht muss von vorne kommen. Am einfachsten ist es, wenn man aus dem Fenster schauen kann. Dann weiß man, dass das Gesicht gut ausgeleuchtet ist.



**Die Kamera muss
auf Augenhöhe sein**



Die „Software“



Der erste Eindruck: Kurz und schnell, doch von großer Wirkung. Und leider gibt es niemals eine zweite Chance für den ersten Eindruck!

Negative Eindrücke ziehen mehr Aufmerksamkeit auf sich als positive. Dominante Signale (schiefe Krawatte) überstrahlen im On alles andere

Inhalte lassen sich nur vermitteln, wenn das Äußere stimmt. Daher jede Art von Irritation vermeiden.

Oben UND unten richtig kleiden → Steigert Körpergefühl, Präsenz und schützt vor unangenehmen Überraschungen.

Bei Frauen: Augen und Mund betonen (Make-Up)

Bildgestaltung



Noch mehr Software

Stimme aus der Körpermitte herausholen, keine „Kopfstimme“

Entspannter Nacken – tiefe Stimme

Spannung im Gesicht lösen: Lockerungsübungen für Kiefergelenke, Lippen und Zunge. Gelöste Gesichtszüge führen zu klarer Artikulation und lebendiger Mimik.

Auf den Atem konzentrieren: kurzes Einatmen, langes bewusstes Ausatmen in die Körpermitte und weiter in die Füße / in den Boden



Digitale Disziplin

- Auch der richtige Small Talk gehört dazu. Wenn es kein anderes Thema gibt: Reden Sie über den Moment!
- Körperspannung halten! Gerader Rücken, Kopf zur Decke strecken, gute Bodenhaftung. Wenn's geht: Stehen!
- Wenn die Aufmerksamkeit der Zuhörer/-Innen schwindet: Nicht laut werden - im Gegenteil: leise sprechen!
- Interaktion einfordern: Personen im Videochat konkret ansprechen
- Mut zur Pause! Pausen bringen Spannung und erhöhen die Aufmerksamkeit. Signalisieren Selbstbewusstsein. Die Ungewissheit digitaler Pausen aushalten.
- Wenn der Faden reißt: letzten Satz wiederholen, offen sein, auch gegenüber Pannen.
- Lampenfieber nicht bekämpfen, denn es gibt Mut und Kraft!

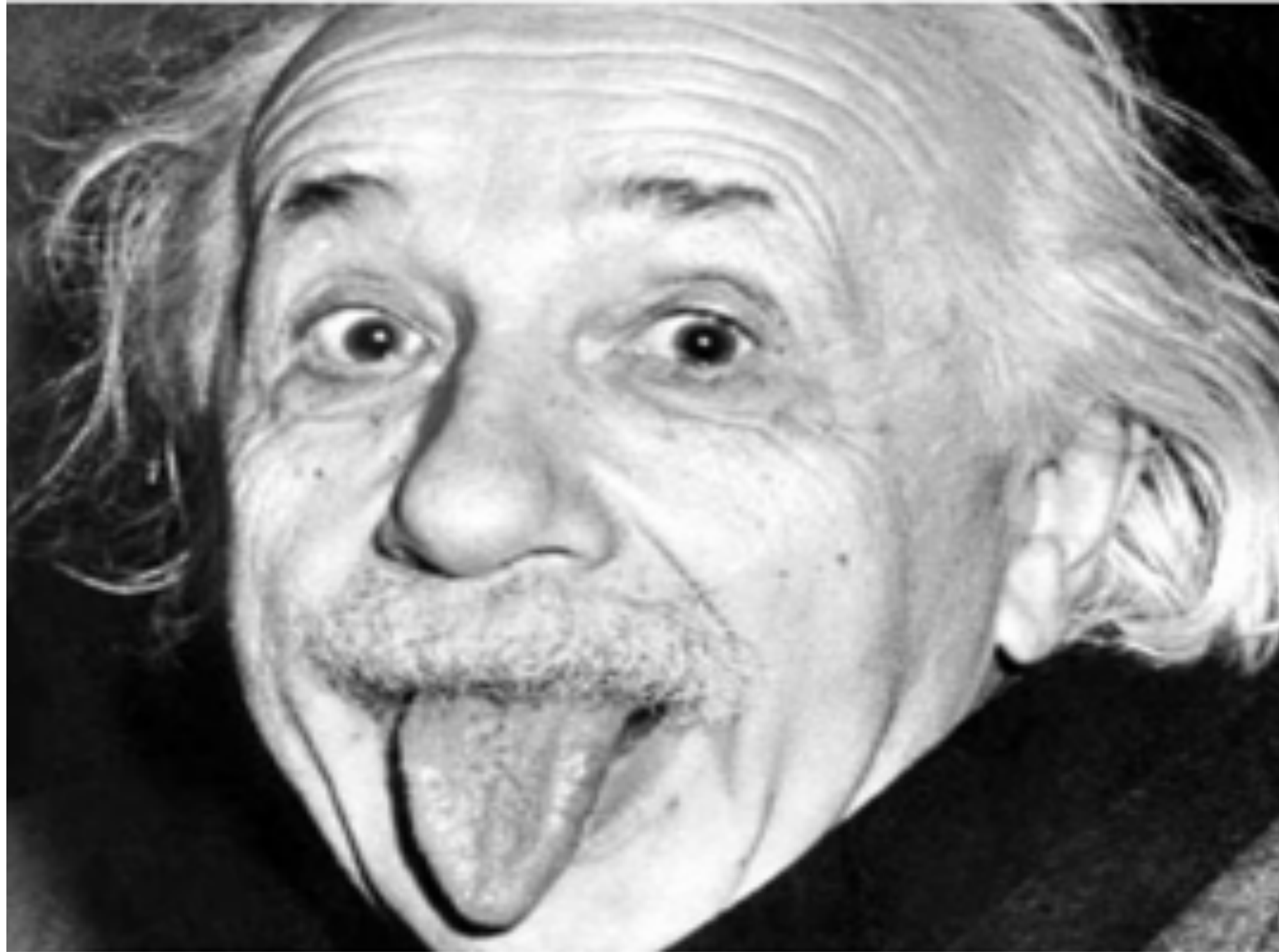


It's all about the message



Wie man es richtig sagt:

fl  **skelfrei**

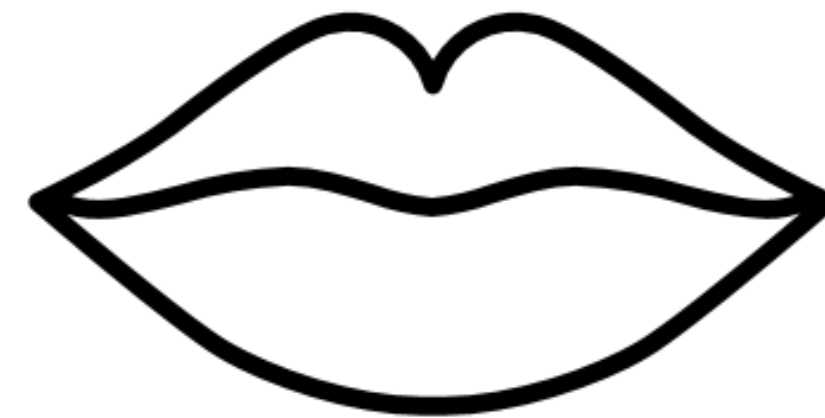


**„Wenn es nicht einfach erklären
kannst, hast Du es nicht richtig
verstanden.“**

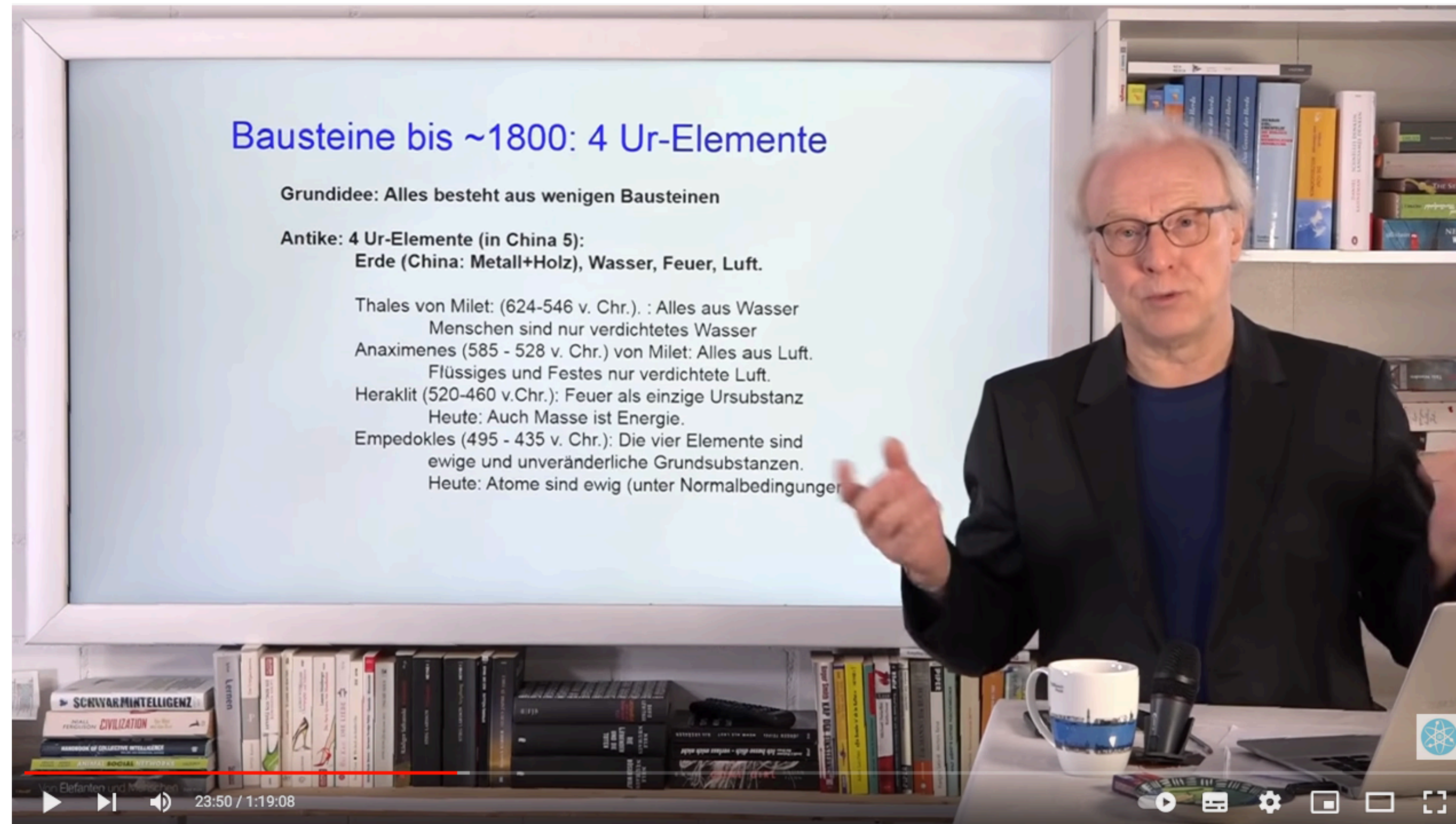
Albert Einstein

Anders formuliert:

Keep it short and simple.



Video Call und Informationen:



Bausteine bis ~1800: 4 Ur-Elemente

Grundidee: Alles besteht aus wenigen Bausteinen

Antike: 4 Ur-Elemente (in China 5):
Erde (China: Metall+Holz), Wasser, Feuer, Luft.

Thales von Milet: (624-546 v. Chr.) : Alles aus Wasser
Menschen sind nur verdichtetes Wasser

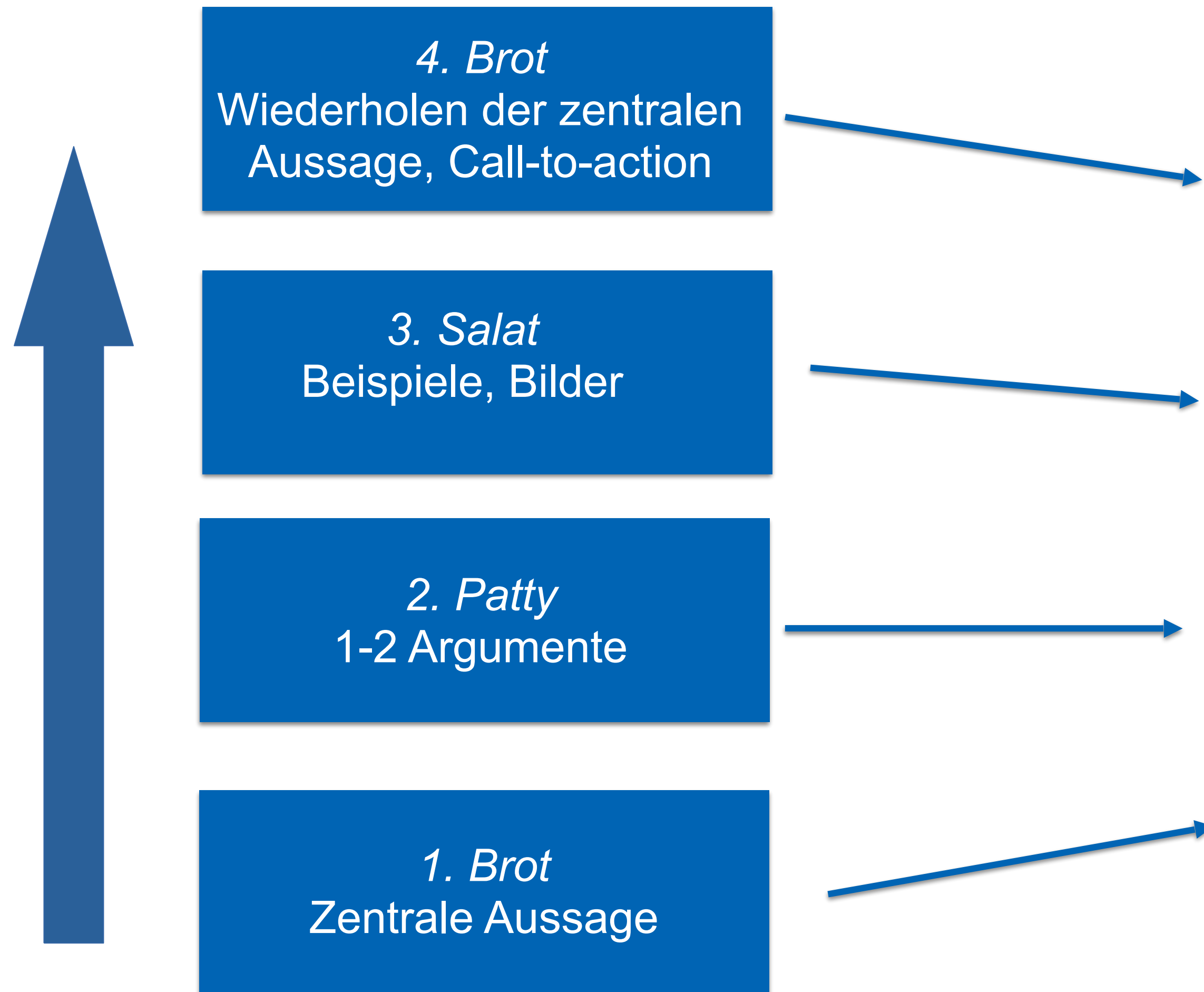
Anaximenes (585 - 528 v. Chr.) von Milet: Alles aus Luft.
Flüssiges und Festes nur verdichtete Luft.

Heraklit (520-460 v.Chr.): Feuer als einzige Ursubstanz
Heute: Auch Masse ist Energie.

Empedokles (495 - 435 v. Chr.): Die vier Elemente sind ewige und unveränderliche Grundsubstanzen.
Heute: Atome sind ewig (unter Normalbedingungen)

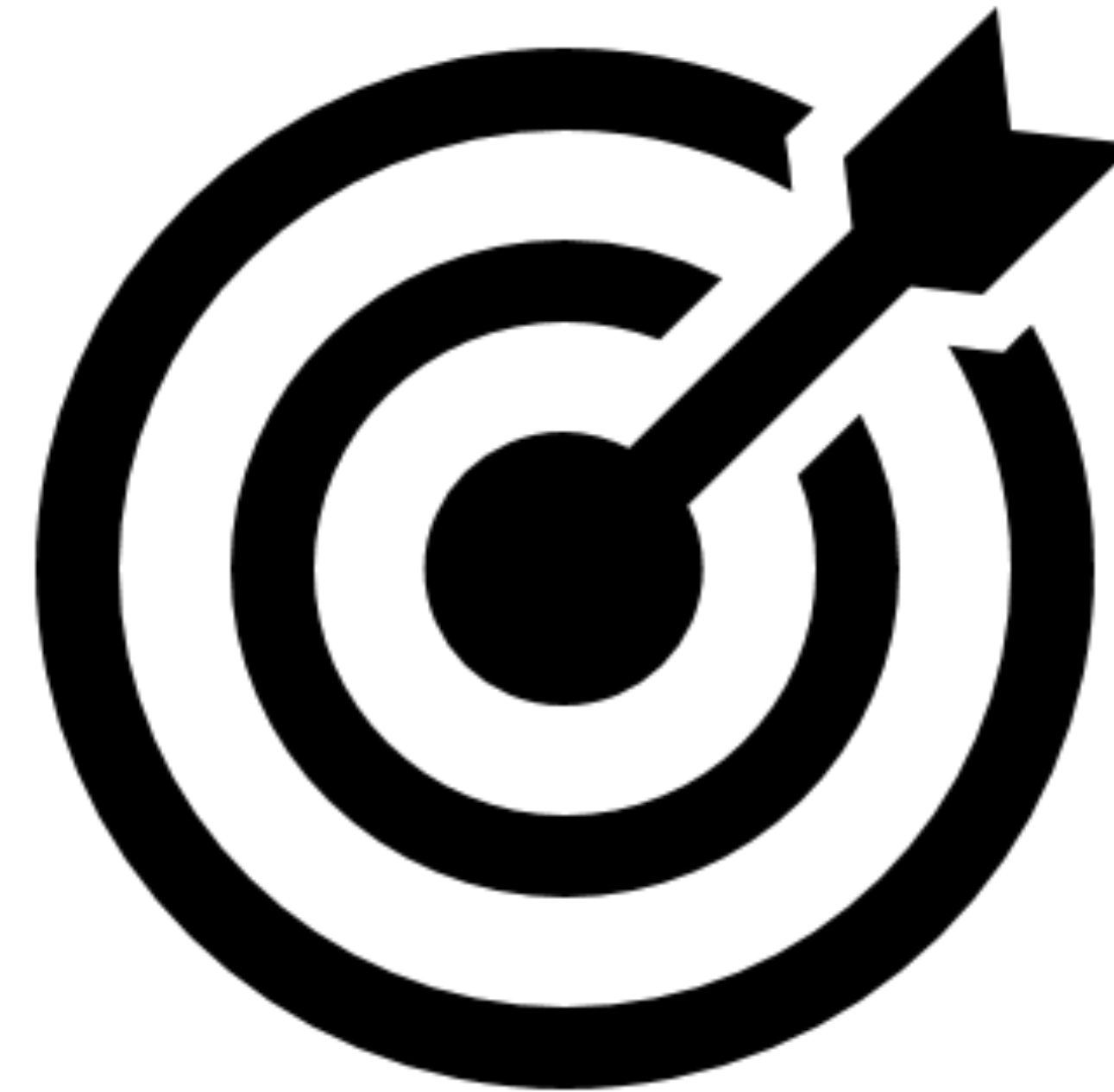
23:50 / 1:19:08

Kurz und appetitlich – Die Struktur des Statements



Das Statement:

- Die Botschaft ist einfach und verständlich
- Informationen / Zahlen (aber bescheiden)
- Beispiele!
- Keine Abkürzungen oder Fachvokabular





info@floskelfrei.com

Eva Schmidt
Markus Böhnisch