

CHECK Was tun, was lassen?

### Home Office: Aus dem Privaten öffentlich kommunizieren

Richten Sie Ihren Laptop/PC-Arbeitsplatz so ein, dass Sie **nicht zuviel private Informationen** preisgeben und zugleich **Ihren Informationen/Botschaften den optimalen Raum** geben.

#### Ihr Platz

- **Raum:** Sie sollen ungestört reden/kommunizieren können (ohne tierische oder menschliche Mitbewohner\*innen in Bild oder Ton)
- **Bild-Hintergrund:** ruhig, wenig Ablenkung (ggf. farbige oder weiße leere Wand/aufgeräumtes Bücherregal), möglichst nicht bewegt und keine Reismotive (keine Palmen im Wind...)
- **Licht:** „viel Licht im Gesicht“: Sie sollen hell beleuchtet sein, möglichst Tageslicht im Gesicht (ohne zu blenden). **Kein Licht von hinten oder oben!** Seitenlicht ggf. mit Strahlern ergänzen.
- **Akustik:** Weder „hallig“ (hoher Raum, kahle Wände) noch „muffig“ (Abstellkammer)
- **Die technische Ausstattung**
- Sie sollten **auf Augenhöhe** mit Ihrem Gegenüber sein (nicht auf die Kamera herab- oder hoch schauen müssen), ggf. die Laptop-Kamera durch externe Kamera ersetzen
- **Mikrofon: Ein guter Ton ist noch wichtiger als ein gutes Bild!** Das Mikro sollte nah am Kopf sein, evtl. Headset mit Mikrofonbügel nutzen

#### Ihr Aussehen

- **Kleidung/Outfit:** Ziehen Sie an, was Sie auch sonst bei einem „öffentlichen“ Termin anziehen würden, das Outfit **muss zum Kontext passen!** Visuelle Ablenker vermeiden (kein auffälliger Schmuck, keine klein gemusterten oder grell bunten Hemden/Blusen oder Accessoires)
- **gepflegtes Äußeres** (was immer für Sie dazu gehört)
- **aufrechte Haltung: „Königs-/Königinnenmantel“ anziehen** (auch im Sitzen aufrechte Haltung mit „breitem Kreuz“, beide Füße auf den Boden stellen)

#### Stimme und Sprechweise

- **Warm-up** vor Ihrem Einsatz am PC: mind. 2 min. vorher laut gesprochen haben, überdeutlich artikulieren (Wortreihen/Namen/Zahlen), Artikulationsgymnastik mit Zunge, Kiefer, Lippen. Stimme rauf und runter gleiten lassen, z.B. Lippenflattern mit Geräusch
- **„Eigenton“/Schokoladenstimme** aktivieren (genüsslich summen/brummen: mmmh...)
- Bei **Aufregung:** bewusst **aufs Ausatmen konzentrieren**, Kiefer lockern, Schultern senken
- **Innere Haltung: im Dialog auf Augenhöhe** sein, auch wenn Sie Ihr Gegenüber nicht sehen oder Ihren Vortrag/Text aufzeichnen müssen.

#### Last but not least

...das **Kommunikationsideal beachten:** möglichst zugleich **authentisch** (also wesensgemäß), **rollenkonform** und **situationsgerecht** kommunizieren (n. Friedemann Schulz von Thun).

**Viel Erfolg und viel Spaß!**