

Körpersprache im Online-Meeting

Wenn Ihr Gegenüber nur aus Kopf und Gesicht besteht, gelten andere Regeln für die Kommunikation als bei einem realen Meeting. Zwei Experten im Gespräch dazu.

Was sind die Unterschiede bei einem Online-Meeting im Vergleich zu einem Präsenzmeeting in puncto Körpersprache?

Michaela Kellner: Die Unterschiede zwischen Präsenz und online sind sehr deutlich: Wir können einander weder spüren, riechen, noch dreidimensional wahrnehmen – wie z.B. die Entfernung zueinander. Sofern unser Gegenüber das Video eingeschaltet hat, sehen wir den Kopf, den Hals und eventuell die Schultern. Das war es dann auch schon. Dadurch ist das Aufbauen von Nähe viel schwieriger möglich. Eine besondere Herausforderung ist der »Blickkontakt«. Immer, wenn wir glauben, wir sehen der anderen Person in die Augen, schauen wir auf den Bildschirm, das wirkt, als ob wir wegsehen. »In die Augen schauen« heißt online, dass wir »in das Kamera-Auge« schauen.

Warum ist hier die Mimik noch viel wichtiger?

Andrea Khom: Die Mimik zeigt Emotionen und unsere Einstellung dem Thema oder der Person gegenüber. Keine Mimik zu sehen, verunsichert uns und stört die Beziehung. Die Mimik und die Kopfhaltung sind meist die einzigen Aspekte der Körpersprache, die wir online wahrnehmen können. Ein weiterer Faktor wird kaum beachtet: Um Gehörtes zu verstehen, lesen wir zu ungefähr 30 % von den Lippen ab. Das machen wir auch online. Bringen Sie Ihre Lippen zum Strahlen – ob mit Lippenstift oder mit Labello. So werden Sie besser »gehört« und verstanden.

Welche Tipps können Sie uns in Bezug auf Körpersprache und Mimik geben?

Andrea Khom und Michaela Kellner:

- Setzen Sie sich in den richtigen Rahmen: Kommunizieren Sie auf Augenhöhe! Positionieren Sie Ihre Kamera so, dass Sie nicht »von oben herab« sprechen.
- Setzen Sie sich ins richtige Licht: So wird Ihr Gesicht mit dessen Mienenspiel und den Sprechbewegungen Ihres Mundes besser gesehen. Wenn wir unsere Mimik nicht zeigen, wirken wir weniger interessant und weniger vertrauenswürdig.

- Bringen Sie Farbe in Ihr Online-Meeting: Kleiden Sie sich gerne etwas farbenfroher und sorgen Sie für einen guten Kontrast. Beachten Sie dabei, dass das natürlich zu Ihnen und Ihrem Hintergrund passt.
- Schauen Sie beim Sprechen immer wieder in das Kamera-Auge: Ein durchschnittlicher Blick-Kontakt dauert ca. drei Sekunden. Schauen Sie bei Ihrer »wichtigen Botschaft« in das Kamera-Auge und erst danach in das Gesicht Ihres Gegenübers. So sehen Sie die unmittelbare Reaktion.
- Lächeln Sie: Auch online ist das die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Viele Menschen schauen sehr konzentriert und ziehen dabei ihre Augenbrauen zusammen. Dadurch wirken sie eher unfreundlich, abweisend oder verärgert. Lächeln Sie besonders bei der Begrüßung und bei der Verabschiedung – und natürlich immer wieder mal zwischendurch.
- Geben Sie nonverbale Zuhörersignale: Nicken Sie oder schütteln Sie den Kopf. Sympathisch und gesprächsbereit wirken Sie, wenn Sie Ihren Kopf leicht zur Seite neigen. Durchsetzungsfähigkeit zeigen Sie mit geradem Kopf. Spielen Sie mit Ihrer Körpersprache.
- Nutzen Sie Ihre Hände zum Sprechen: Die so wichtige Gestik wird online leider viel zu selten eingesetzt. Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Hände im sichtbaren Bereich Ihrer Kamera sind.
- Schalten Sie Ihre Präsentation nur ein, wenn notwendig: In vielen Online-Meetings werden Präsentationen oder ein Whiteboard permanent geteilt. Dadurch werden die Videobilder der Personen kleiner. Sobald Sie die Präsentation NICHT brauchen, heben Sie die Bildschirm-Teilung auf. So entstehen mehr Dynamik und auch mehr Nähe.
- Schalten Sie Ihr Selbstbild aus: In den gängigsten Videokonferenz-Tools können Sie Ihr Selbstbild ausblenden. Gerade in Meetings mit wenigen Personen ist das sehr angenehm. Wir sind dann nicht dauernd in der Selbstkontrolle und dadurch entspannter. □



© Hans Scherhaufner

Michaela Kellner
ist Geschäftsführer¹ von
ANKH.AT und Experte
für Online-Meetings.
www.ankh.at



Andrea Khom
ist Geschäftsführer¹ von
ANKH.AT und Experte
für Online-Meetings.
www.ankh.at

¹ Zur sprachlichen Gleichbehandlung aller Menschen verwenden wir geschlechtsneutrale Personenbezeichnungen auf Basis des generischen Neutrums. Infos dazu unter generisches-neutrum.com