

PLUSPUNKTE

IMPULSE FÜR POLITIK- UND POTENZIALENTWICKLUNG

Videokonferenz: Im Bilde sein

Videokonferenzen gehören heute zum Standard. Das gilt im Job, im Ehrenamt und vielfach sogar im Privatleben. Der reibungslose technische Ablauf ist das eine. Bescheid zu wissen, gut im Bilde zu sein das andere. Fünf Tipps dafür, denn wer gut zu sehen ist, dem hört man auch gerne zu.

- 1. Beleuchtung.** Den Raum gut ausleuchten. Licht von vorn ist optimal. Also sitze am besten mit dem Gesicht vor dem Fenster oder nah am Fenster. Vermeide unbedingt, dass Du ein Fenster im Hintergrund hast, denn das erzeugt Gegenlicht und rückt Dich in den Schatten statt ins Licht. Bei abendlichen Videokonferenzen achte darauf, dass keine Lampe direkt auf den Bildschirm / die Kamera scheint.
- 2. Bildausschnitt.** Positioniere die Kamera mittig auf Augenhöhe. Du willst ja weder zu anderen hinaufschauen, noch auf sie herabschauen, nicht wahr? Bitte stelle deshalb den Laptop nicht auf dem Tisch ab, sondern erhöhe ihn. Nutze einen Schuhkarton oder ein paar Bücher als stabile Unterlage für den Laptop. Wer eine externe Kamera installiert, findet mittig über dem Bildschirm die richtige Position. Der Effekt: Die Kamera filmt nicht von unten in Deine Nasenlöcher, sondern zeigt Dich sympathisch wie im echten Leben auf Augenhöhe. Ein bis anderthalb Meter sollte der Abstand zur Kamera betragen, damit das Bild nicht verzerrt ist.
- 3. Hintergrund.** Bestimme selbst den Hintergrund, überlasse ihn nicht dem Zufall. Mit der Kamera gewährst Du allen anderen Teilnehmer*innen der Videokonferenz einen Einblick in Dein privates Umfeld. Du hast quasi Besuch bei Dir daheim. Was soll der Besuch sehen? Welches Bild von Dir möchtest Du nach außen geben? Deshalb solltest Du den Hintergrund des Kamerabilds vorab selbst bestimmen und nicht dem Zufall überlassen.
- 4. Präsenz.** Wenn Du sprichst, dann zeige Präsenz. Schau in die Kamera, nicht nach rechts ins Bild. Arbeite gut dosiert mit Mimik (ein Lächeln zaubert Schönheit auf Dein Gesicht) und Gestik (weniger ist mehr). Kleide Dich dem Anlass entsprechend wie im normalen Leben.
- 5. Testen.** Checke rechtzeitig vorab Deine Bild- und Tonqualität.

Alle „Pluspunkte“ im Bildungswiki der Parteischule im Willy-Brandt-Haus: <https://parteischule-wiki.spd.de>
Gute Beispiele der Parteiarbeit in Corona-Zeiten und weitere Tipps zu Videokonferenzen finden sich auch hier:
<https://www.spd.de/kampagne/material-fuer-deine-parteiarbeit/corona/>