

Stefan Boes / / PD Daily

# Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

12. Mai 2020

**Ewig lange und schlecht geplante Videomeetings gehen ganz schön auf die Nerven – und machen im schlimmsten Fall krank. Das wollen wir dir ersparen und teilen hier die Tipps der Profis mit dir.**

Wenn ich morgens auf den Balkon gehe, einen flüchtigen Blick in die erwachende Nachbarschaft werfe, meine Kaffeetasse abstelle und den Laptop hochklappe, sind meine Kolleginnen und Kollegen schon da. Nebeneinander und untereinander tauchen ihre vertrauten Gesichter auf dem Bildschirm auf, ihre Arbeitszimmer und Küchen, ihre Schnapsschränke und Bücherregale, ihre Hinterhöfe und Balkone, auf denen das Wetter immer besser ist als bei mir in Bielefeld.

Videomeetings gehören bei *Perspective Daily* zum Alltag. Schon allein deshalb, weil nicht alle am selben Ort arbeiten. Die Chance, die darin liegt, erkennen aktuell immer mehr Organisationen, wie sich an der steigenden Nachfrage nach Diensten wie *Zoom* ablesen lässt. # Doch die neue digitale Arbeitskultur #1 sieht in der Realität häufig so aus: Die Internetverbindung bricht ab, Kolleginnen und Kollegen sind nicht zu hören, oder sie verschwinden ganz von der Bildfläche, um sich kurz darauf per Smartphone und mit noch miserabler Verbindung zurück ins

Meeting zu kämpfen.

Das alles klingt vielleicht banal und daher wird leicht übersehen, dass all das auch Unsicherheit und Stress verursacht. Dass in internationalen Medien bereits der Begriff <sup>#2</sup> »Zoom fatigue« <sup>\*1</sup> kursiert, sollte Anlass genug sein, um einmal darüber nachzudenken, wie das alles auch besser geht.

Hier sind 4 Regeln, mit denen du gelassen durch jedes Videomeeting kommst.

## 1. Sei vorbereitet

Ob am Arbeitsplatz, in der Schule oder an der Uni: Für viele Menschen sind Videomeetings ungewohnt. Die Technik ist erst einmal herausfordernd, egal wie intuitiv Geräte und Software gestaltet sind. Wer noch technische Probleme lösen muss, während das Meeting schon läuft, kann schnell in Stress geraten.

Bevor du in ein Gespräch gehst, solltest du dich daher vergewissern, dass du wirklich vorbereitet bist. Das heißt: Dein Akku ist geladen und auf dem Gerät, das du nutzen möchtest, funktionieren Mikrofon und Lautsprecher. Du hast die nötige Software installiert und kennst deine Logindaten. Und wenn einmal etwas nicht klappt, weißt du, wen du ansprechen kannst. Das alles sind Kleinigkeiten, die aber entscheidend sind.

»Wenn die Technik funktioniert, ist viel Stress schon einmal weg«, sagt die Arbeitspsychologin Marlen Cosmar. <sup>\*2</sup> Im besten Fall erledigen sich solche Schwierigkeiten schnell von selbst. »Der Stress, den die Tools verursachen, lässt nach, je besser man sie kennt.« Wer technisch gut ausgerüstet ist und ein wenig Geduld und Zuversicht mitbringt, dass sich alles nach einer Weile einspielt, schaltet einige der größten Stressoren also schon einmal aus. <sup>\*3</sup>

*Stefan Boes*

Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)

## 2. Du darfst unsichtbar sein

Wenn unser Team morgens zum »Daily Meeting« zusammenkommt, ist die Stimmung in aller Regel gut, auch wenn es nicht immer allen anzusehen ist. Vor allem denen nicht, die ihre Kameras ausgeschaltet haben. Dass sie das tun, ist aber gar nicht schlimm. Im Gegenteil kann das sogar sehr förderlich für das Meeting sein.

Das hängt damit zusammen, dass Videokonferenzen eine unnatürliche Interaktion darstellen. Im direkten Gespräch schauen wir den jeweiligen Sprecher oder die Sprecherin an. In einem Videocall hingegen haben wir plötzlich viele Gesichter vor uns. Das kann auf Dauer ermüdend sein.

Augenkontakt, Gestik, nonverbale Signale – all das fehlt in Videomeetings weitgehend. Wir sehen stattdessen immer nur einen Ausschnitt des Körpers und können viel schwerer begreifen, was die anderen denken und empfinden. Diese Anstrengung vergrößert sich dadurch, dass wir so viele Personen gleichzeitig im Blick haben. Zusätzlich stehen wir noch unter permanenter Selbstbeobachtung.

»Kameras müssen nicht immer und laufend aktiviert bleiben«, sagt der Soziologe Marcel Schütz. <sup>4</sup> Eine gute Tonübertragung und vorbereitete Folien sowie Materialien würden für zahlreiche digitale Abläufe genügen. »Hier empfiehlt sich eine gewisse Freizügigkeit. Interaktionszwänge werden ansonsten unter Umständen mit Hemmung und Demotivation erkauft«, sagt er.

Also, abschalten nicht vergessen. Und das gilt nicht nur für die Kamera.

## 3. Fasse dich kurz

Ich habe normalerweise keine Probleme damit, mich in wenigen Worten auszudrücken. Aber manchmal möchte auch ich Grundsätzliches sagen. Dann tue ich das und stelle fest, dass die gesamte Redaktion an meinen

*Stefan Boes*

Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)

wahnsinnig klugen Gedanken teilhaben konnte, ich dem Meeting aber keinerlei Fortschritte gebracht habe. »Ein intensives Ausdiskutieren aller möglichen Details ermüdet viele Teilnehmende. Hier ist auf einzelne, effiziente Abstimmung zu zweit oder zu dritt, im kleinen Kreis zu setzen«, sagt Marcel Schütz.

Da im Meeting keine mündlichen Noten verteilt werden, ist es also besser, zurückhaltender zu sein und dem Impuls, eigene Ansichten zu teilen, häufiger zu widerstehen. Bevor ich etwas sage, sollte ich mich daher fragen, ob es wirklich für alle Beteiligten relevant ist. Eher introvertierte Personen sind hier sicher im Vorteil. <sup>#3</sup> Für sie wie für alle anderen auch ist es aber wichtig, dass klare Gesprächsregeln herrschen, die nicht darauf basieren, wer der größte Lautsprecher ist oder am höchsten in der Hierarchie steht. Gleiches Rederecht für alle führt zu den besten Ergebnissen. Deshalb braucht ein gutes Meeting auch klare Strukturen und eine aufmerksame Moderation.

## 4. Pausen sind wichtig

Wenn ein Meeting im Besprechungszimmer endet, geht die Arbeit aus rein praktischen Gründen nicht gleich weiter. Man muss den Raum wechseln oder sogar eine längere Strecke zurücklegen, wenn das Meeting mit einer Anreise verbunden war. Das ist anders, wenn die Arbeit zu Hause stattfindet.

»Das Homeoffice verführt dazu, nach einem Meeting gleich weiterzuarbeiten«, sagt Marlen Cosmar, die darin eine weitere Intensivierung von Arbeit erkennt. Sie rät dazu, nach Videobesprechungen mindestens 15 Minuten Pause zu machen. Außerdem empfiehlt sie bei längeren Meetings eine Pause nach spätestens 1 1/2 Stunden.

Marcel Schütz empfiehlt, digitale Meetings kurz zu halten, weil sie dann einen höheren Ertrag versprechen. Dazu sei es wichtig, Erwartungen im Vorfeld zu klären. Bevor eine Besprechung beginnt, sollte allen bewusst

*Stefan Boes*

Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)

sein, was das Ziel ist, wer teilnehmen sollte und ob das Meeting überhaupt stattfinden muss. \*

Der Soziologe befürchtet, dass Videomeetings häufig gar nicht deshalb stattfinden, weil sie ein bestimmtes Ziel haben, sondern weil sie den Führungskräften eine Art Sozialkontrolle ermöglichen. »Die neuen Tools können auch dazu gebraucht werden, die Arbeitsläufe im Homeoffice aus dem Betrieb heraus wieder enger zu organisieren.« Vielleicht sind die besten Meetings also die, die gar nicht stattfinden.

*Hier findest du die beiden anderen aktuellen Dailies:*

*Stefan Boes*

**Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten**

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 »Zoom fatigue« ist benannt nach dem Videodienst »Zoom« und beschreibt einen Erschöpfungszustand, der durch Videokonferenzen und -gespräche verursacht werden kann.
- \*2 Marlen Cosmar ist Psychologin und Referentin in der Leitung des »Instituts für Arbeit und Gesundheit« der »Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung«. Sie beschäftigt sich vor allem mit psychischen Belastungen am Arbeitsplatz und mit der Prävention psychischer Erkrankungen wie Burn-out und Depressionen.
- \*3 Manchmal erweisen sich bestimmte Programme oder die nötige Hardware als nicht optimal. Dann helfen natürlich weder Geduld noch Zuversicht, sondern nur eine Verbesserung der technischen Grundausstattung.
- \*4 Marcel Schütz lehrt und forscht in Betriebswirtschaft und Soziologie, unter anderem an den Universitäten in Bielefeld und Oldenburg. Daneben berät er Unternehmen, Behörden und Verbände.

*Stefan Boes*

Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)

# Quellen und weiterführende Links

**#1** Wie jetzt eine völlig neue Arbeitskultur entstehen kann, erkläre ich in


 diesem Text

<https://perspective-daily.de/article/1194/>

**#2** In diesem »National Geographic«-Artikel wird das Phänomen »Zoom fatigue« genauer erklärt

<https://www.nationalgeographic.com/science/2020/04/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens/>

**#3** Wie du dein Temperament nutzt, um erfolgreicher zu sein, erklärt unsere

 Gastautorin Sabrina Schmid in diesem Text

<https://perspective-daily.de/article/548/>

*Stefan Boes*

Erschöpft von den ständigen Videocalls? Diese 4 Regeln helfen dir durchzuhalten

[perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB](https://perspective-daily.de/article/1247/aBHmIPeB)