

# Wie Sie im Video-Call optimal Ihr Image stärken

**Gut beraten.** Es ist nur logisch, sich mit dem eigenen Auftritt und der Wirkung, die man durch die Kamera auf andere Menschen hat, nachhaltig zu beschäftigen.

Noch vor wenig mehr als zwei Jahren war es für viele Menschen technisches Neuland. Mit der Corona-Pandemie ist es jedoch für einen beträchtlichen Teil der arbeitenden Bevölkerung, für Studierende sowie für Schülerinnen und Schüler selbstverständlich geworden: Wir stellen uns vor eine Kamera und nehmen mittels der Software unseres Vertrauens Kontakt zu anderen Menschen an ganz anderen Orten der Welt auf. Zu Beginn der Pandemie machten zwar noch Scherze die Runde, wonach es überflüssig wäre, bei Videokonferenzen etwa eine ordentliche Hose zu tragen – das Gegenüber sieht ja doch nur, was sich über der Gürtellinie abspielt! Doch mittlerweile hat sich mehrheitlich eine gewisse Professionalität eingespielt: Online-Meetings sind genauso relevant wie Besprechungen mit den Kolleginnen und Kollegen im Büro. Wer seine Produkte verkaufen möchte, tritt auch via Zoom, Google Meet oder Microsoft Teams mit gebügeltem Hemd vor die Kundschaft. Und wer sich für einen neuen Job vorstellt, sorgt möglichst dafür, nicht erst weit nach dem vereinbarten Zeitpunkt elektronisch um Einlass zu begehren.

## Der erste Eindruck zählt

„Es ist ganz egal, ob ich Trainerin oder Trainer bin, mich um eine Arbeitsstelle bewerbend oder einem Business Call beiwohne“, stellt Inge Walther fest. Sie ist Branchensprecherin der Farb-, Typ-, Stil- und Imageberaterinnen und -berater in der Wiener Wirtschaftskammer und weiß: „Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck“. Entsprechend gilt es, auch im Video-Call nicht nur



Eine in jeder Hinsicht tadellose Präsentation auf dem Bildschirm sorgt für eine gelungene Außenwirkung



Inge Walther, Branchensprecherin der Farb-, Typ-, Stil- und Imageberater

auf die Kleidung, sondern auch z.B. auf Beleuchtung, Körperhaltung und Gestik zu achten, um Kompetenz zu vermitteln. Ganz zu Beginn steht die Frage: „Wer bin ich – in welcher Rolle trete ich in Erscheinung?“, so Walther.

In einem Business-Call oder einem Seminar mit vielen TeilnehmerInnen und Teilnehmern könnte dies rein die Rolle des oder der Zuhörenden sein. Dann ist es mitunter okay, die Kamera abzudrehen. Sobald man jedoch eine aktive Rolle einnimmt und zum Rest der anwesenden Personen spricht, ist das ein absolutes No-Go. Es mag Gründe geben, die Kamera abzudrehen, etwa wenn die Internet-Bandbreite nicht ausreicht und die Verbindung instabil ist. Aber dies muss kommuniziert und entsprechend das Verständnis der Gruppe dafür gesichert werden.

## Professioneller Auftritt auch im Home-Office

„Online ist gekommen, um zu bleiben“, sagt Walther. „Video-Calls sind auch abseits von Corona eine umweltfreundliche Alternative, und sie sparen Zeit“. Dementsprechend ist es nur logisch, sich mit dem eigenen Auftritt und dem Image, das man durch die Kamera vermittelt, nachhaltig zu beschäftigen. Das beginnt mit der Entscheidung, ob man sitzt oder steht. Wer vor der Kamera gemütlich im Sessel kauert, signalisiert schnell mal ein gewisses Desinteresse und mangelnden Respekt; wer hingegen mit einem

Stehschreibtisch arbeitet, kann auch dann agil rüberkommen, wenn er oder sie zwischendurch lässig an der Tischkante lehnt. „Man hat im Stehen einfach eine komplett andere Körperspannung und wirkt professioneller“. In jedem Fall gilt es zu beachten, weder von unten noch von oben herab in die Kamera zu blicken: „Wir bleiben auf Augenhöhe mit unseren Gesprächspartnerinnen und -partnern“. Nicht unterschätzt werden darf schließlich das Thema der Bekleidung. Dass Hemden und Blusen sauber sein müssen, sollte jedem klar sein. Es gilt aber zudem die Branche

zu berücksichtigen, in der man sich bewegt bzw. der gegenüber man seine Wirkung entfalten möchte: „Wenn ich mich für eine Anwaltskanzlei bewerbe, muss ich mich anders anziehen als für eine flippige Werbeagentur“. Gleichzeitig sollte überlegt werden, wie viel man von sich persönlich preisgeben möchte: Welche Bilder und Poster, welche Bücher, welche Haushaltsgegenstände sind für das Publikum sichtbar? Werden Tattoos gleich offen zur Schau gestellt – oder könnte dies bei einem Gesprächspartner potenziell ein Minuspunkt sein? Ein Oberteil mit Spaghetti-Trägern sieht Inge Walther eher kritisch: „Als Frau beraubt man sich damit der eigenen Kompetenz“. In jedem Fall hilfreich, so die Expertin abschließend, ist die Frage: „Würde ich das auch im Büro – bei einem realen Zusammentreffen – tragen?“ Wer dies ehrlich beantwortet, ist dem erfolgreichen Auftritt schon ein gutes Stück näher. Denn: „Ein Video-Call ist wie eine persönliche Visitenkarte“.

## Infobox

Knapp 500 in Österreich, gut 100 in Wien: Das ist die Zahl der Farb-, Typ-, Stil- und ImageberaterInnen, die ihr Gewerbe derzeit angemeldet haben. Alle Infos zu den Dienstleistungen wie z.B. Kleiderkasten-Check und Personal Shopping sowie dem Berufsbild gibt es auf [persoeliche-dienstleister.wien](http://persoeliche-dienstleister.wien)



## Die Technik macht den Unterschied

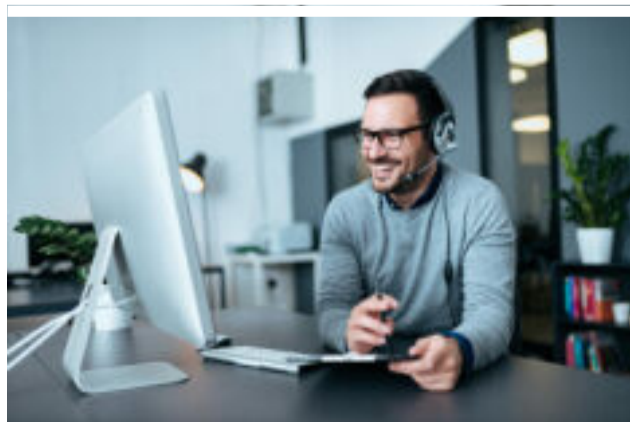
**Professionalität.** Warum es wichtig ist, sich nicht mit einem 08/15-Set-up zu begnügen.

„Die Menschen verzeihen ein schlechtes Bild eher als einen schlechten Ton“, ist Inge Walther sicher. Wenn es im Lautsprecher knistert, wenn das Gesprochene dauernd abhackt oder es übermäßig hallt, löst dies bei anderen Stress aus und wirkt negativ. Ein Rat für den erfolgreichen Verlauf eines Video-Meetings lautet in diesem Sinn, sich nicht mit dem eingebauten Mikro des Laptops zu begnügen. Auf der anderen Seite gilt aber auch: „Vertrauen Sie nicht auf Bluetooth – setzen Sie auf die gute alte Kabelverbindung, wenn es um Mikrofone und Kopfhörer bzw. Ihr Headset geht“, wie die Branchensprecherin der Wiener

Farb-, Stil-, Typ- und ImageberaterInnen empfiehlt.

### Auf gute Qualität achten

Eine stabile Internetverbindung ist das Um und Auf, wenn es um die Qualität der Bild- und Tonübertragung geht. Deshalb sollten für Video-Calls möglichst alle anderen Geräte, die im selben Netz hängen und an der Bandbreite „knabbern“, vorübergehend deaktiviert werden. Und auch hier gilt, dass LAN-Kabel zuverlässiger sind als WLAN – insbesondere, wenn man sich nicht in unmittelbarer Nähe des Modems befindet. Wer nicht über eine externe, flexibel einstellbare Webcam



Funktionierende Technik verstärkt das positive Image

verfügt, kann sich trotzdem leicht auf Augenhöhe bringen. „Stellen Sie Ihren Laptop z.B. auf einen leeren Schuhkarton oder auf einen Stapel Bücher“, rät Inge Wal-

ther. „Idealerweise rückt man sich so ins Bild, dass der Kopf in der Video-Übertragung eine Handbreit Abstand zum oberen Bildschirmrand hat.“ Auch den

Abstand zwischen Kamera und Gesicht gilt es abzuwägen: „Wie im echten Leben ist die Distanz von einer Armlänge hier eine gute Empfehlung“.

### Ins rechte Licht gerückt

Einen großen Einfluss auf die eigene Wirkung hat das gewählte Licht. Weder sollte man quasi im Dunkeln sitzen, noch darf die Schreibtischlampe direkt auf das eigene Gesicht oder gar auf die Kamera gerichtet sein. „Niemand will ein nur halb beleuchtetes Gesicht sehen“, führt Inge Walther aus. Das wirke mitunter bedrohlich, jedenfalls aber unprofessionell. „Nutzen Sie nach Möglichkeit das Tageslicht. Rük-

cken Sie den Laptop vors Fenster, ohne dass Sie dieses im Hintergrund haben“. Licht von oben mache niemanden attraktiver, sondern kann besonders für Männer, hinsichtlich kahler Stellen, sehr ungünstig sein. Auch gilt es, vor Ort für angenehme Temperaturen zu sorgen, damit sich keine Schweißflecken auf der Kleidung abzeichnen. Und wenn trotz aller Vorbereitungen ein Video-Call nicht 100-prozentig zur eigenen Zufriedenheit verläuft: nicht verzagen – weiter optimieren. Die Farb-, Typ-, Stil- und ImageberaterInnen unterstützen Sie gerne dabei, mit einem professionellen Auftritt Ihre Stärken zu betonen.