

ThEx FRAUENSACHE. Checkliste



Wie Du Dich gut auf digitale Meetings vorbereiten kannst | 1

- 1. Technik :** mache Dich vertraut mit der entsprechenden Plattform, auf der die Netzwerk-Veranstaltung stattfindet. Häufig gibt es gute Tutorials und/oder Youtube-Videos dazu.
- 1. Internet:** Ein stabile Internet-Verbindung ist eine technische Voraussetzung für die Teilnahme an digitalen Veranstaltungen. Überlege vorab, wo Du einen entsprechenden Platz findest. Manchmal kann es hilfreich sein, über LAN – also mit Kabel – zu arbeiten, dann sind zumindest die WLAN-Themen behoben. Und dennoch: selbst wenn Dein Internet bisher an diesem Platz einwandfrei funktioniert hat, kannst Du nicht sicher sein, dass es auch heute so ist. Das geht übrigens allen so. Manchmal hilft nur abwarten. Du kannst ausprobieren, ob Du dich neu einwählen kannst und es dann besser wird. Wenn Du die Kamera ausschaltest, reduziert sich das Datenvolumen. Das kann manchmal eine gute Notlösung sein. Auf jeden Fall: Nimm es mit Gelassenheit und Humor.
- 3. Ton und Licht:** Sorge für gute Tonqualität, indem Du ein Headset nutzt. Wenn Du dazu Bluetooth nutzt, schaue das nicht zu viele andere Geräte in deiner Nähe gerade Bluetooth nutzen. Probiere es vorher aus. Licht von vorne ist günstig, damit Dein Gesicht nicht im Schatten liegt. Reduziere alle Hintergrundgeräusche. Klebe einen Zettel an die Tür: „Bitte nicht stören“ o.ä..
- 4. Hintergrund:** überlege gut, wie Dein Hintergrund aussehen soll, denn du sagst damit immer etwas aus über Dich selbst. Bei einigen Anbietern kannst Du den Hintergrund weichzeichnen oder einen virtuellen Hintergrund nutzen. Befasse Dich rechtzeitig vorher damit, wie Du das umsetzen kannst und möchtest.
- 5. Position Videokamera:** Achte darauf, dass Du nicht von oben in die Kamera schaut, sondern auf Augenhöhe, also den Kopf gerade halten kannst.

...

1

ThEx FRAUENSACHE. Checkliste



Wie Du Dich gut auf digitale Meetings vorbereiten kannst | 2

- 6. Den eigenen Platz einrichten:** vielleicht magst Du Dir Blumen hinstellen, ein Getränk, sowie Zettel und Stift, wenn Du etwas mitschreiben möchtest.
- 7. Dich selbst:** Kleide Dich so, dass Du Dich für den konkreten Zusammenhang wohlfühlst. Kleingemusterte Kleidung ist eher ungünstig. Wenn Du Dich schminken magst, vergiss das Pudern nicht, damit Dein Gesicht nicht glänzt. Videokameras sind oft sehr undankbare „Gegenüber“.
- 8. Direkt vorher:** Bereite Dich mental vor. Sorge dafür, dass Du mit Deiner vollen Aufmerksamkeit dabei sein kannst.