

Tipps und Tricks für lange Videokonferenzen

Die Corona-Pandemie und die Arbeit im Home-Office stellen uns vor verschiedene Herausforderungen. Die langen Videokonferenzen erfordern eine hohe Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit.

Diese Tipps und Tricks helfen, eine lange Videokonferenz gesundheitsförderlich zu überstehen:

1. Einstellungen des Laptops

- Möglichst im Tageslicht arbeiten und den Laptop parallel für optimale Lichtverhältnisse zum Fenster ausrichten
- Kamera auf Augenhöhe positionieren, dafür den Laptop z.B. durch Bücher erhöhen
- Der Blick in die Kamera beim Sprechen erhöht die Aufmerksamkeit der Zuhörenden und entlastet den Schulter- und Nackenbereich.
- Stellen Sie den Laptop auch höher (Bücher oder eine Kiste drunter), wenn die Kamera nicht genutzt wird. Das entlastet die Schulter- und Nackenmuskeln.

2. Pausen und Bewegung

- Während der Videokonferenz ist Stehen statt Sitzen eine gesunde Option. (Sitzen ist das neue Rauchen.) Dafür z.B. ein Bügelbrett nutzen und den Laptop hoch einstellen
- Kleine angebotene Bewegungspausen mitmachen. Dabei können Sie die Kamerafunktion ausschalten, falls dies ein Hindernis darstellen sollte.

3. Zwischendurch Verpflegung

Idealerweise lässt die Webkonferenz genug Zeit für die Verpflegung in den Pausen zu, gesunde Snacks sollten jedoch vorbereitet sein.

- Gemüserohkost zum Dippen, Studentenfutter, Vollkornkekse oder mundgerecht geschnittenes Obst eignen sich besonders, wenn ein gemeinsames Snacken eingeplant ist – ansonsten Ton unbedingt ausschalten oder die Pausenzeiten zum Essen nutzen
- Stellen Sie sich etwas Gesundes zu trinken in genügender Menge bereit (Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees, verdünnte Fruchtsäfte).

4. Störungen minimieren

Im Home-Office kann es häufiger zu Störungen kommen als im Büro, daher

- Telefon/Smartphone leise stellen
- „Bitte nicht stören“- Schild an die Tür hängen
- Eine Kinderbetreuung organisieren oder die mögliche Störung vorher ansprechen

<https://www.bzfe.de/inhalt/locker-und-leicht-durch-die-videokonferenz-35536.html>