

Alles online?! Begegnung und Resilienz in Online- Formaten

Sonja Gabriel



Search and drag icons to communicate visually.

Search for Icons by keyword



Mood Meter

meeting-time.de

In Kooperation mit Sprintbetter

heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglichen	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	gelangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	teilnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	müde
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst		
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft			

...forscht ... Centre for Emotional Intelligence ei.yale.edu

<https://app.mural.co/t/sonjag2625/m/sonjag2625/1637416725889/3e454bb3a5dfc1019f14ef1e878ef53c7796846f?sender=ubb204077a527613be81f4638>

25.11.2021

Agenda

Einstieg in das Thema

Zentrale Erkenntnisse

Resilienzstärkung

Diskussion

Conclusio





4

Einstieg in das Thema



<https://flinga.fi/s/F5NVWWB>



Zentrale Erkenntnisse

Begriffe und Forschungsergebnisse

Soziale Präsenz

„Unter sozialer Präsenz wird das Ausmaß verstanden, in dem ein Gesprächspartner bei der Kommunikation über elektronische Medien als natürliche Person wahrgenommen wird. Nonverbale und paraverbale Anteile wie Gestik, Mimik und Betonung, aber auch die Kleidung und das Auftreten von Personen spielen für die soziale Präsenz im allgemeinen eine große Rolle.“

Quelle: <https://www.e-teaching.org> (Abruf am 20.09.2020)



Studienergebnisse

Onlinestudie: 60 Prozent merken
Onlinemüdigkeit

Auswirkungen:

- Konzentration sinkt
- Ungeduld und Gereiztheit steigen
- Physische gesundheitliche
Auswirkungen

Zoom Fatigue

Definition

Müdigkeit und Erschöpfung,
ausgelöst durch Teilnahme an
Videokonferenzen

Gründe

- Mangel an mentalen Pausen
- Schlechte Ton- und/oder Bildqualität
- Latenz der Übertragung
- Technische Schwierigkeiten
- Umgebung lenkt ab
- Viele Gesichter sind zu sehen
- Gefahr des Multitasking
- Nonverbale Kommunikationssignale fehlen
- Zwischenmenschliche Ebene beeinträchtigt

Spiegel-Angst

- Selbstbezogene Aufmerksamkeit
- Ständiges Beobachtetwerden + ständige Selbstbeobachtung
- Frauen sind stärker betroffen (wollen seriöser wirken, vermeiden nonverbales Kommunikationsverhalten)



Studie Uni Stanford (2021)

- 13,8 % Frauen (verglichen mit 5,5 % Männern) leiden an Zoom Fatigue
- Gründe: Meetings dauern tendenziell länger, weniger Pausen zwischendurch
- Auch abhängig von Persönlichkeitsmerkmalen und Alter



ZEF Scale Report

12

The ZEF score ranges from 15 (less fatigue) to 75 (more fatigue). Your overall ZEF score is **49**, which puts you in the 59th percentile for zoom fatigue. This means that about 41% of people have more fatigue after videoconferencing than you.

This ZEF scale also breaks zoom fatigue down into 5 sub-types. Each type of fatigue has a score interval between 3 (low fatigue) and 15 (high fatigue):

Emotional Fatigue relates to feeling overwhelmed and drained after interactions with other people. Your score for emotional fatigue is **9**, which represents the 60th percentile.

Motivational Fatigue relates to the motivation to start an activity and feeling active. Your score for motivational fatigue is **10**, which represents the 53rd percentile.

Visual Fatigue is how you perceive your vision or visual distress. Your score for visual fatigue is **7**, which represents the 52nd percentile.

Social Fatigue refers to feeling of wanting to be alone after interactions with other people. Your score for social fatigue is **12**, which represents the 84th percentile.

General Fatigue relates to the superordinate experience of being tired. Your score for general fatigue is **11**, which represents the 62nd percentile.

Please click the arrow button to complete your survey.

ZEF Scale

<https://stanfordvr.com/zef/>

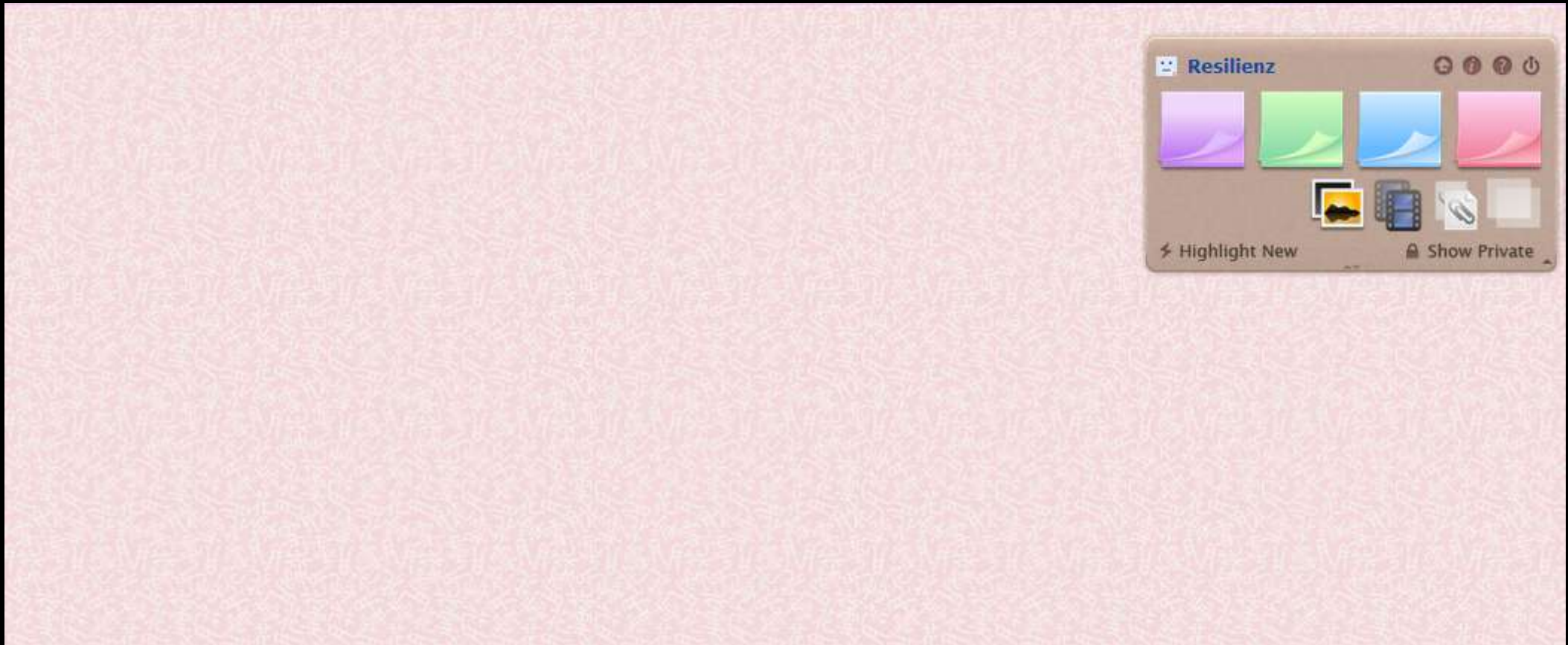
1.02.20XX

13

Der Weg zur Resilienz –
wie können wir gesund
durch Online-Meetings
kommen?

Welche Vorschläge haben Sie (als Moderator*in / als Teilnehmer*in)?

14



<http://linoit.com/users/gsonja/canvases/Resilienz>

Einige Vorschläge (Teilnehmer*in)

15

- Bildfunktion hin und wieder ausstellen
- Kein Full-Screen-Modus
- Eigenes Bild am Monitor verdecken
- Bewegungsfreiheit vergrößern
- Kognitive Beanspruchung verringern
- Multitasking vermeiden
- Pausen machen
- Meeting-Dauer beschränken (max. 45 Minuten, mind. 15 Minuten Pause)
- Telefonkonferenz als Alternative



Einige Tipps (als Moderator*in)

- Ruhigen, ungestörten Ort suchen (auch auf Hintergrund achten)
- Headset oder externes Mikrofon verwenden
- Technik vorher überprüfen
- Zeit nehmen, damit Teilnehmenden einander / die Technik kennen lernen
- Teilnehmer*innen aktivieren
- Klare Instruktionen geben (z. B. Gruppenarbeiten)





Nach wie vielen Minuten sollte man eine Interaktion einplanen?

A: 5 – 7 Minuten

B: 8 – 10 Minuten

C: 10 – 12 Minuten

D: 13 – 15 Minuten

Ihre Möglichkeiten, dreifach zu aktivieren:

visuell



- * Bilder
- * gut designte Folien
- * Videos
- * ansprechende Webcam-Bilder (und freundliche, lebendige Mimik)

auditiv



- * Audio-Vortrag
- * Musik, Video-Audio
- * Jingles: ein kurzer Gong oder Jingle markiert den Beginn
- * gute Stimm-Modulation
- * Diskussionen per Mikrofon

kinetisch



- * Cursor über Folie bewegen, um aktuelle Punkte zu markieren
- * aktive Pods in die Mitte ziehen
- * bewegte Bilder: Videos
- * aktive Miteinbindung zum Handeln (Abstimmen etc.)

Fragen & Diskussion (inkl. Conclusio)

Welche Herausforderungen sehen Sie durch Online-Konferenzen?

Überwiegen Vor- oder Nachteile? Oder kann man dies gar nicht so generell sagen?





Vielen Dank

Sonja Gabriel
sonja.gabriel@kphvie.ac.at



Beispiel für einen Fußzeilentext