



10 EINFACHE TIPPS GEGEN ZOOM-FATIGUE

**FÜR REMOTE-MITARBEITER, HOMEOFFICE-
JUNKIES UND HYBRIDE TEAMS**

Gerald Lembke und Roman Jaburek

10 einfache Tipps gegen ZOOM-FATIGUE

1. Planen Sie bewusst Ihre Bildschirm-/Arbeitszeiten (feste Slots). Halten Sie Ihren Arbeitstag 25%-50% bildschirmfrei.
2. Schaffen Sie Abwechslung zwischen den Online-Sessions und nutzen Sie diese für Bewegung im Raum oder im Garten.
3. Öffnen Sie regelmäßig die Fenster, damit die Technikwärme entweichen kann und frische Luft Ihren Arbeitsplatz bereichert.
4. Führen Sie einen Körperscan durch – von den Füßen zum Nacken. Wie fühlen sich ihre Extremitäten an? Sind sie noch da oder in der virtuellen Welt verschwunden?
5. Glauben Sie nicht an Märchen. Kein Multitasking! Konzentrieren Sie sich in der Videotelco auf Ihren "Gegenüber" und beantworten Sie keine Mails nebenbei (Tipp: Das Tippen hört man auch!).
6. Setzen Sie in Ihrem Homeoffice die Prio auf einen TOP-TON (mit einem Top-Mikrofon), alles andere (Video, Licht) kann später folgen. Ihre Stimme ist besonders wichtig für die Kommunikation.
7. Sorgen Sie für Abwechslung in Videokonferenzen. Nutzen Sie Icebreaker, Aktivierungsübungen, Assoziations-Spiele, u. a.).
8. Beschränken Sie die SITZUNG vor der Kamera auf 45 Minuten.
9. Wissen Sie noch, was ein Telefon ist? Muss es denn immer eine Videotelco sein? Checken Sie morgens Ihren Sitzungskalender auf Phone versus Zoom!
10. Machen Sie einen Externen oder einen Mitarbeiter zum Moderator für die Technik und für das Einhalten von Agenda, Pausen und Spielen!