

## **Telefonkonferenzen im Homeoffice: Je kürzer, desto besser**

**Wiesbaden, 23. März 2020. Die Corona-Pandemie verändert auch die Kommunikation. Seitdem viele Menschen in den eigenen vier Wänden arbeiten, haben Telefonkonferenzen die persönlichen Treffen abgelöst. Feste Regeln verhindert, dass diese virtuellen Meetings an den Nerven zerrren, rät das R+V-Info-center.**

### **Belastungsprobe für alle**

Wenn alle wild durcheinanderreden, einander permanent ins Wort fallen oder laute Hintergrundgeräusche die Sprecher übertönen, kann eine Telefonkonferenz zur echten Belastungsprobe werden. „Durch die Angst vor dem Corona-Virus sind viele Menschen emotional sehr dünnhäutig. Disziplin und Rücksichtnahme sind jetzt besonders wichtig – auch bei Telefonkonferenzen“, rät die Psychologin Karin Clemens, Geschäftsführerin des R+V-Dienstleisters Human Protect.

Ein begrenzter Zeitrahmen und eine bereits vorher bekannte Agenda verhindern, dass die telefonischen Meetings ausufern. Außerdem ist es sinnvoll, einen Moderator zu bestimmen, der die Tagesordnung im Blick hat und den Teilnehmern das Wort erteilt. „Je länger so eine Konferenz dauert, desto größer ist die Gefahr, dass die Gedanken abschweifen und wichtige Informationen die Empfänger gar nicht mehr erreichen“, sagt Clemens. „Ein Mensch kann sich gut 60 Minuten konzentrieren, auch 90 Minuten sind noch gut machbar. Aber spätestens dann braucht das Gehirn eine kurze Pause. Das Gehirn ist ein ‚Sprinter‘, kein ‚Marathonläufer‘. Deswegen sind kürzere Einheiten besser.“

Besonders Menschen, die alleine leben, fehlt jetzt das kurze Schwätzchen mit den Kollegen auf dem Flur. Telefonkonferenzen sind jedoch nicht der richtige Ort dafür, sagt Clemens: „Das sprengt den Rahmen und zieht die Konferenzen unnötig in die Länge. Besser ist es

---

Das R+V-InfoCenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-InfoCenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg,  
Tel. 06172 9022131, E-Mail: a.kassubek@arts-others.de

beispielweise, sich zu zweit oder im kleinen Kreis mit netten Kollegen zu einem kurzen täglichen Kaffeeklatsch zu verabreden.“

### **Auf die Wortwahl kommt es an**

„Auch wenn wir das nicht immer bewusst registrieren, läuft Kommunikation zu einem großen Teil nonverbal ab. Das macht Telefonkonferenzen schwieriger, weil wir uns dabei nicht mit Blicken und Gesten verständigen können.“ Karin Clemens rät deshalb, sich am Telefon klar und deutlich auszudrücken: „Vorsicht vor ironischen Untertönen. Sie sind oft nur schwer verständlich, wenn wir die Mimik des Sprechers nicht sehen können und können zu Missverständnissen und Unmut führen. Bleiben Sie sachlich.“ Ebenso haben Streitgespräche in großen Runden nichts verloren, meint die Psychologin. Sie rät dazu, Konflikte lieber in kleinen Gruppen oder im Zweiergespräch austragen.

Auch schlechte Laune dringt über die Telefonleitung bis zum Gesprächspartner vor, weiß Clemens: „Hier hilft der alte Trick vom Lächeln am Telefon. Oder sich ein schönes Foto neben das Telefon zu stellen. Das entspannt, macht die Stimmlage positiver und wirkt sich auch auf die Wortwahl aus.“

### **Weitere Tipps des R+V-Infocenters:**

- Hintergrundgeräusche wie schreiende Kinder, das Klingeln des Handys oder der Ton des Fernsehers sind für alle Teilnehmer einer Telefonkonferenz nervig. Für das Gespräch möglichst an einen ruhigen Ort zurückziehen und Fenster und Türen schließen.
- Pünktlichkeit ist ein Muss bei virtuellen Meetings, damit nicht ständig alle Informationen wiederholt werden müssen.
- Wenn sich die Teilnehmer untereinander nicht gut kennen oder in großen Runden kann es sinnvoll sein, den eigenen Beitrag mit dem Namen einzuleiten, damit jeder weiß, wer spricht.
- Videos und Präsentationen machen die ohnehin stark ausgelasteten Netze störanfälliger, warnen IT-Experten. Deshalb nur das zeigen, was unbedingt notwendig ist.

---

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg,  
Tel. 06172 9022131, E-Mail: [a.kassubek@arts-others.de](mailto:a.kassubek@arts-others.de)