

Impulsvortrag beim 4. Digital Social Summit

Bye-bye Zoom-Fatigue: Digitale Treffen abwechslungsreich gestalten

29.03.2022



EURE TRAINERINNEN

Bea Paeßler & Eda Özdemir

Trainerinnen für digitale
Zusammenarbeit,
systemische Coaches &
Mediatorinnen

Verbindung
schaffen.
In digitalen und
analogen Räumen.



Unsere Themen



Digitale Veranstaltungen



Moderation & digitaler Auftritt



Digitale Vereinsarbeit



Kommunikation &
Konfliktmanagement

Unsere Formate



Interaktive Workshops
online & vor Ort



Webinare



Impulsvorträge



(Eins-zu-eins) Beratung

Arbeitsrahmen



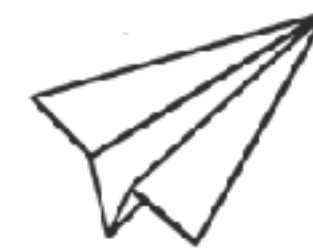
Arbeits-Du



Schnelles Feedback über
die Zoom-Reaktionen



Fragen/Anmerkungen
über den Chat



Zusammenfassung im
Nachgang



Gemeinsam Spaß haben

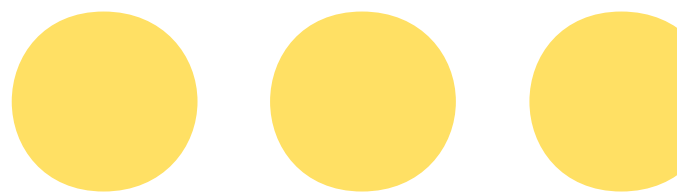
Zu Beginn ein kurzer Check-In

Wer kennt die folgenden Situationen?

MELDE DICH MIT DEM DIGITALEN HANDZEICHEN



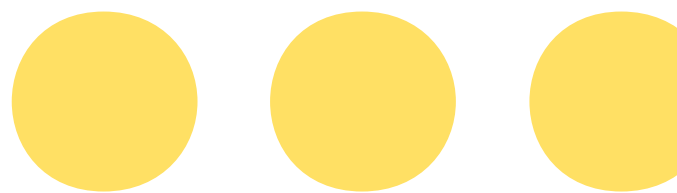
Du bist in einem digitalen
Meeting und hast das Gefühl:
„Ich verschwende hier total
meine Zeit!“



Du kommunizierst digital mit
vielen Menschen und fühlst
dich trotzdem irgendwie
unverbunden.



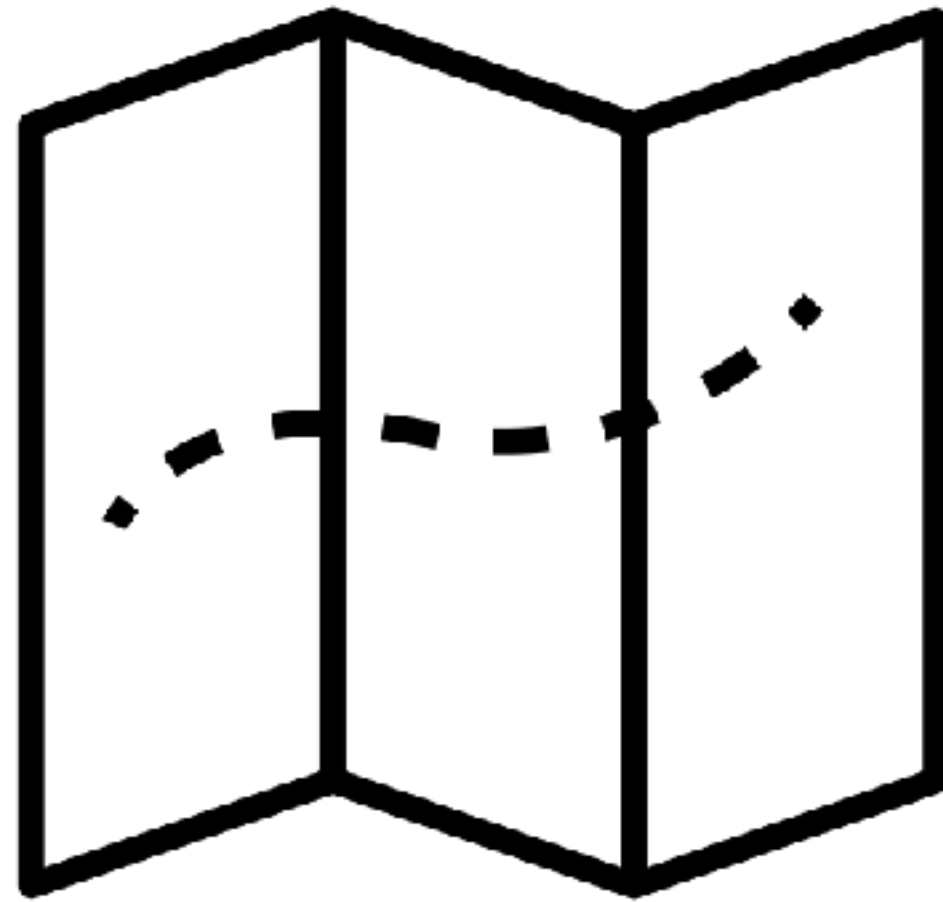
Du nimmst an mehreren Online-Meetings teil und fühlst dich am Ende des Tages erschöpft und gereizt.





**...dann bist du
nicht allein.**

Agenda



1 Zoom-Fatigue

2 Das ORA-Modell

3 Unser letzter be-da Tipp

be — da

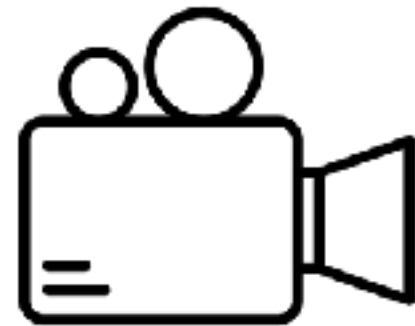
1

Zoom- Fatigue



Photo by [Milada Vigerova](#) on Unsplash

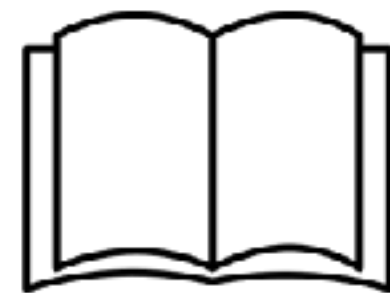
Zoom-Fatigue



Zoom = Videokonferenzsystem
Fatigue = Müdigkeit/Eerschöpfung



(Psychische und physische) Beanspruchung, die durch die Teilnahme an Videokonferenzen ausgelöst wird



Mehrere Studien zum Thema, u.a. von der Universität Stanford und Göteborg (siehe Linkliste)



Technik



Organisatorische
Rahmenbedingungen



Zwischenmenschliche
Aspekte

Was können wir dagegen tun?



Digitale Meetings reduzieren
(andere digitale Kommunikationsarten nutzen)



Gute Vorbereitung



Gestaltung anhand der Prinzipien des digitalen
Raumes (das ORA-Modell)

2

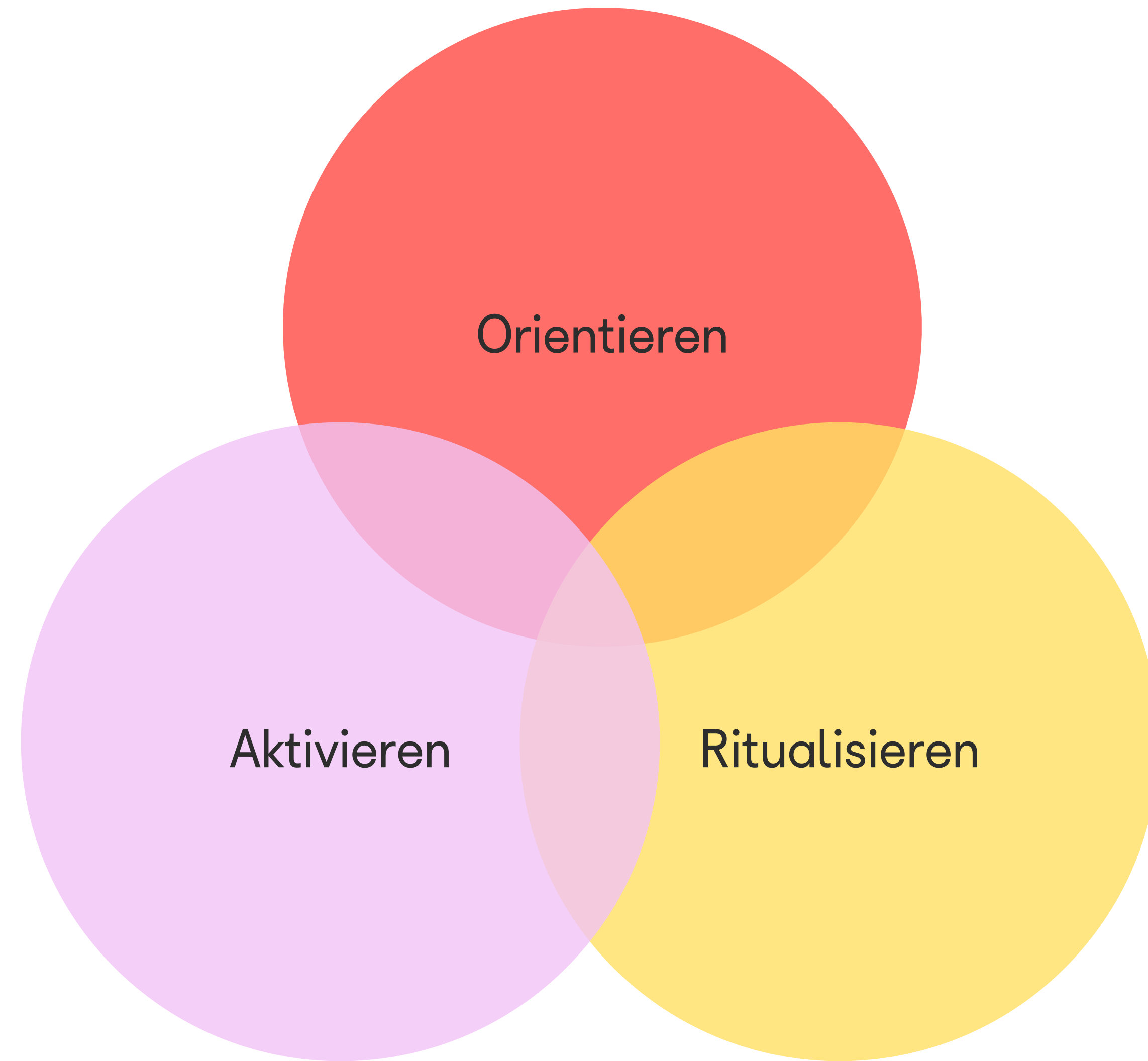
Das ORA- Modell

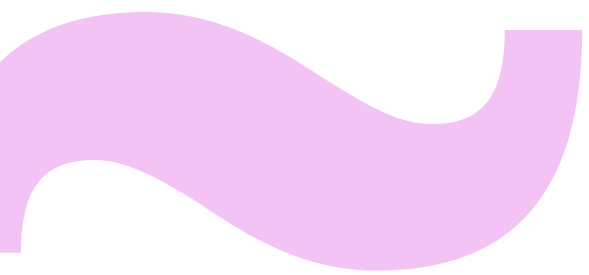


Wer wird #dss2022-Millionär* in?

Wofür steht ORA?

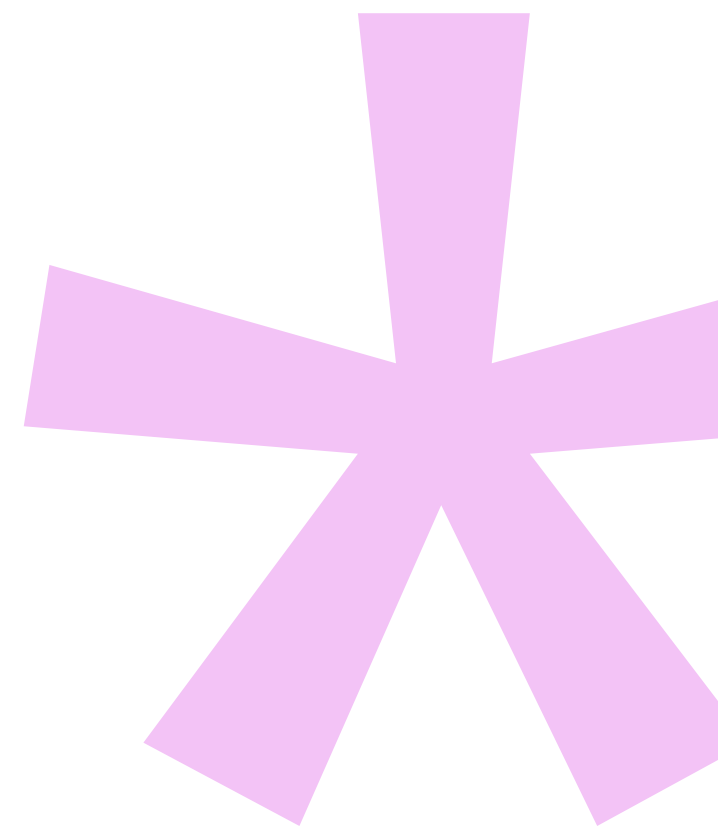
ZOOM-UMFRAGE





Orientieren

Schaffe ich genug
Orientierung
im digitalen Raum?



Warum ist Orientierung wichtig?

Wie viele TN schauen zu?

Kann ich auch anonym
Fragen stellen?

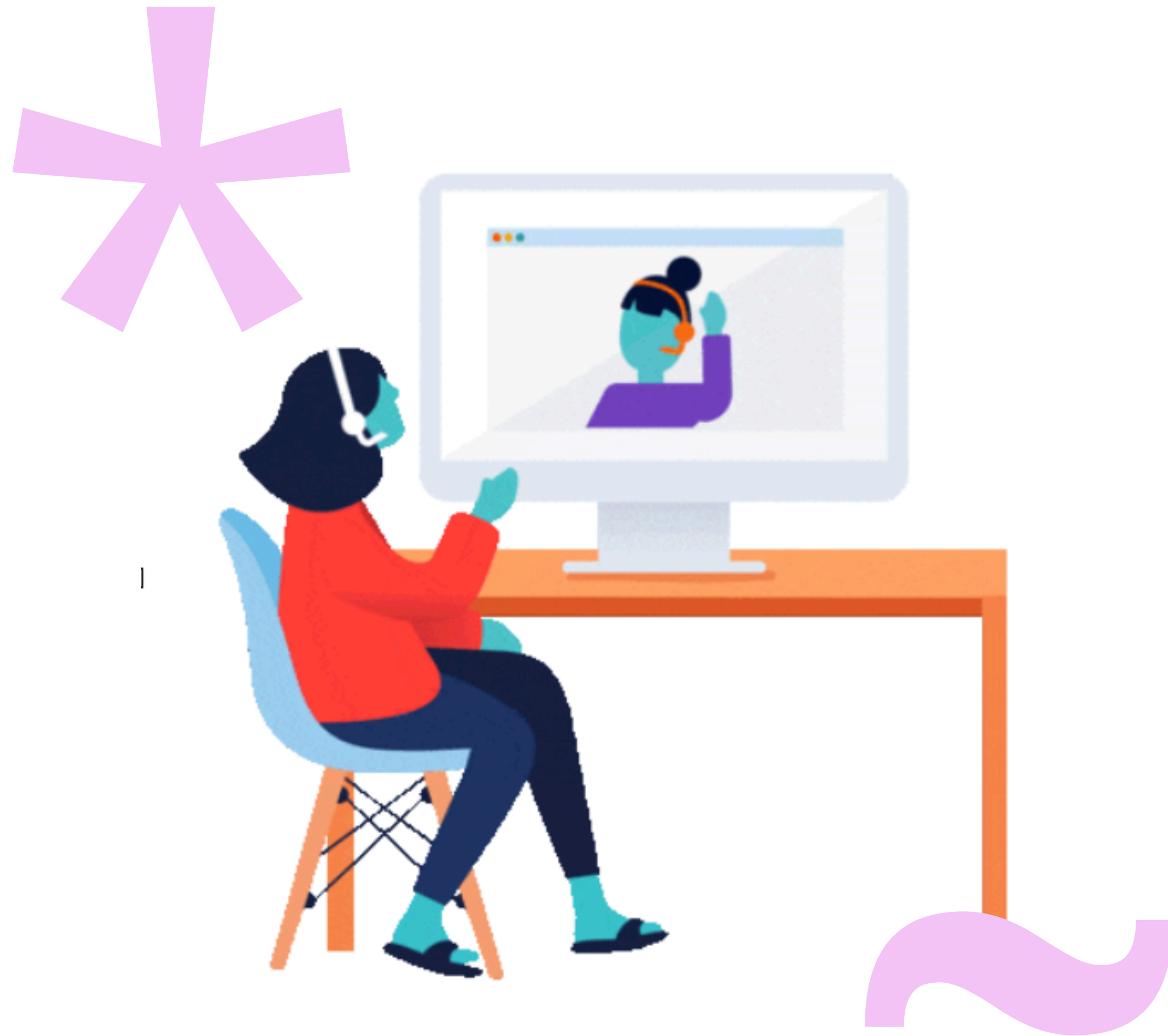
Was für Personen sind
hier so mit dabei?

Wie kann ich mich
einbringen?

Warum kann ich die
Nachrichten der Anderen
nicht sehen?

Warum sind meine
Kamera und mein Ton
ausgeschaltet?

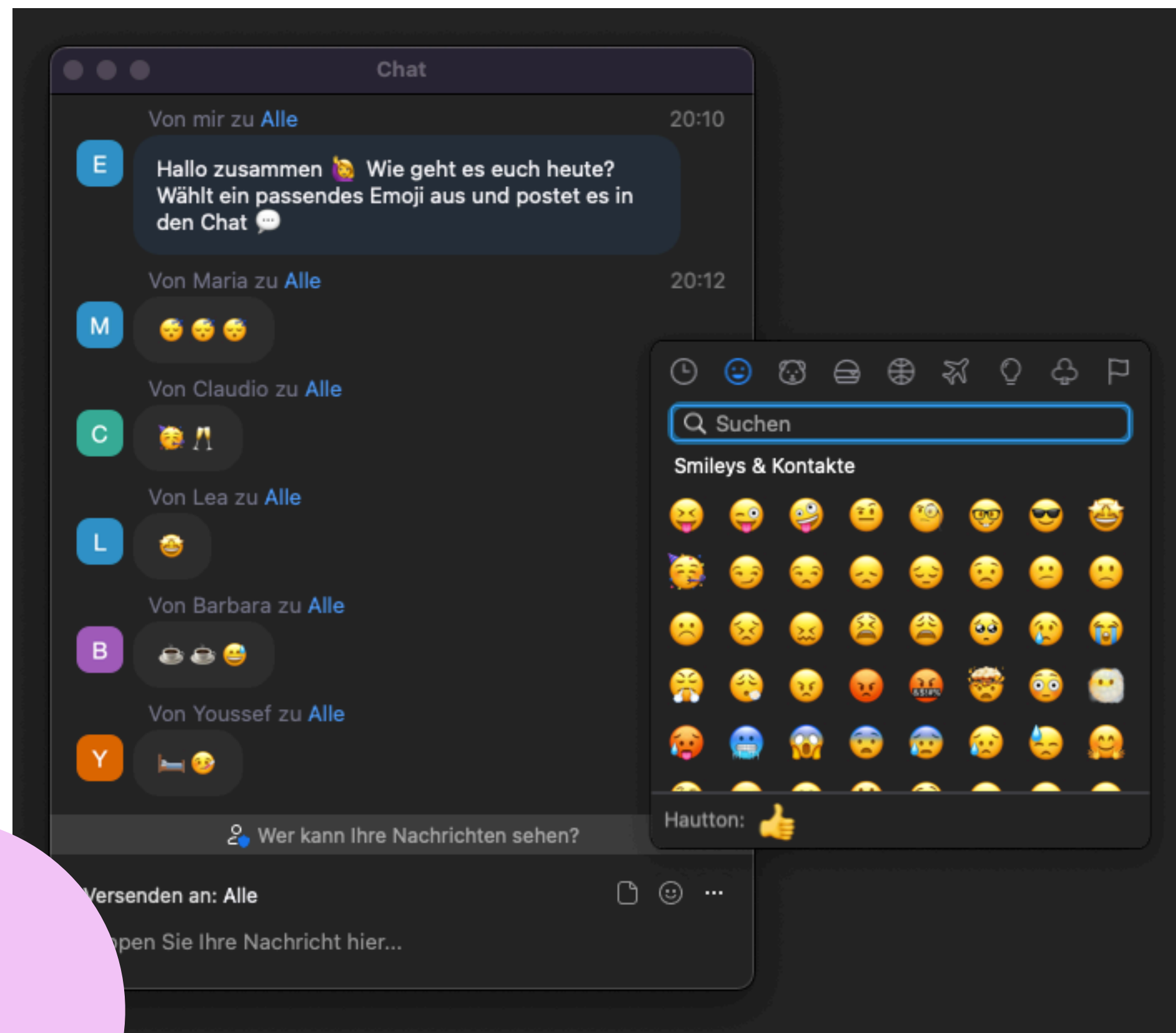
???



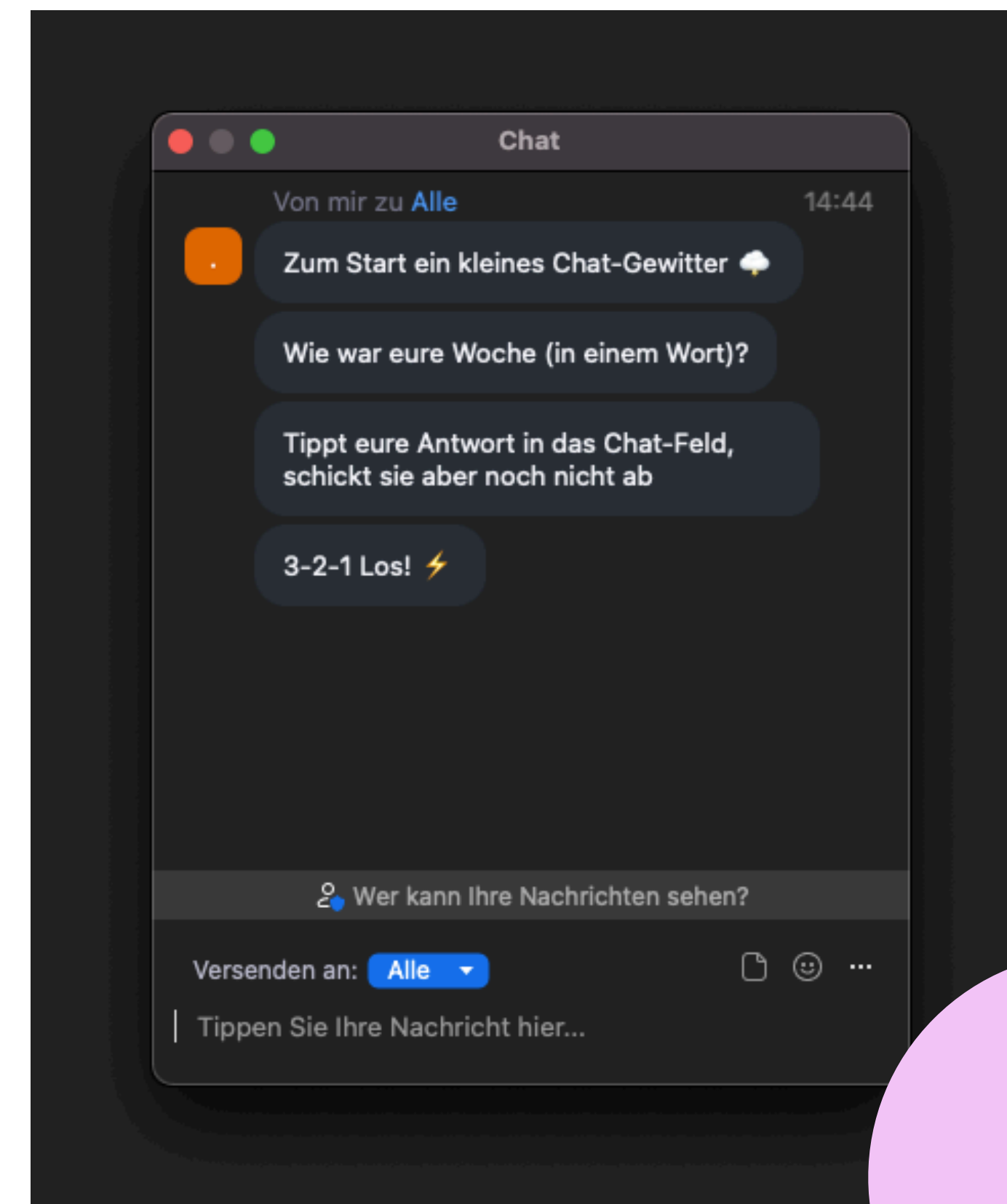
Soziale Orientierung geben

- Ankommen & Check-In ermöglichen
- Informellen Austausch & Netzwerken fördern
(auch asynchron)

Check-In für größere Gruppen



Emoji-
Check-In

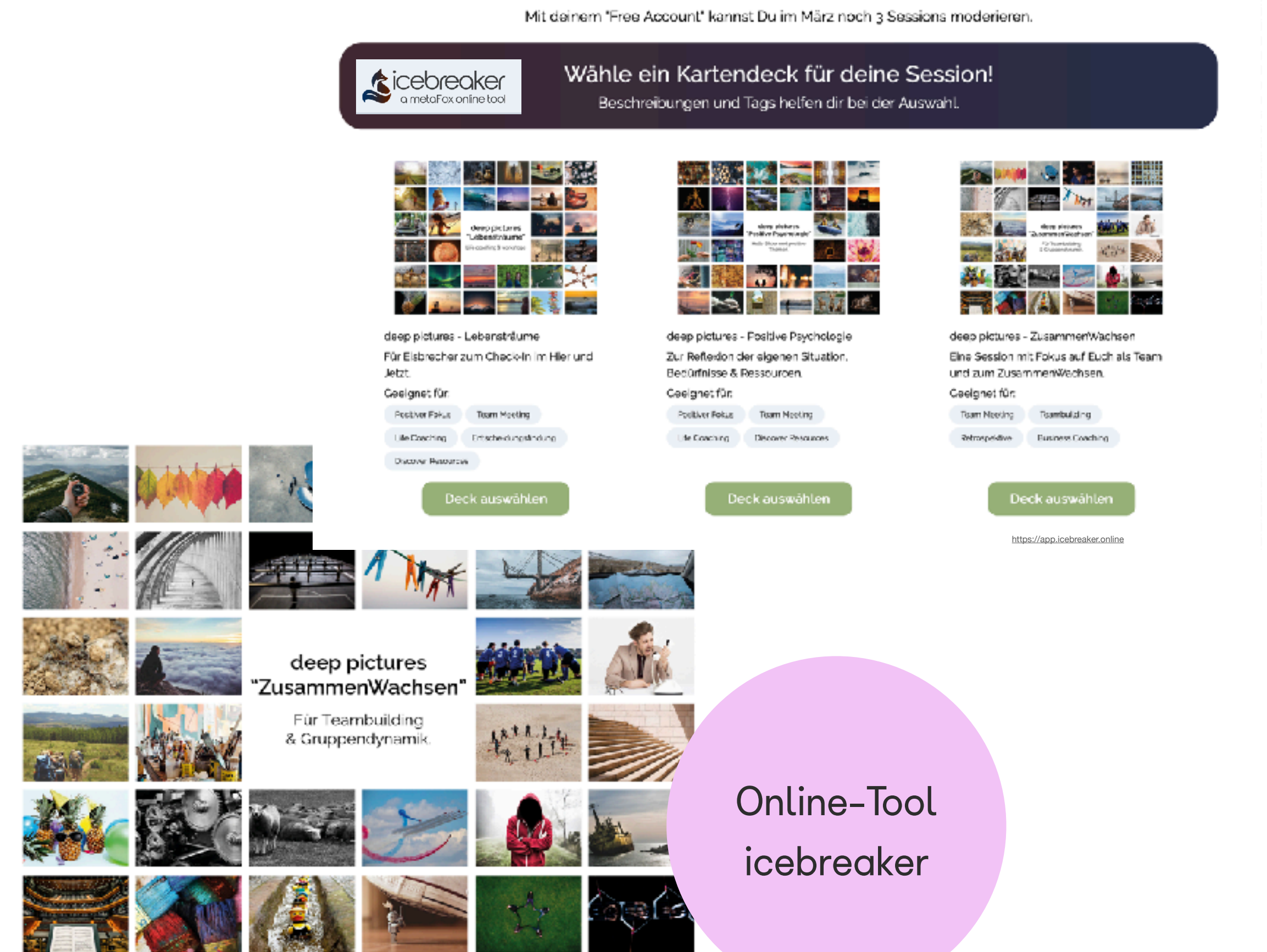


Chat-
Gewitter

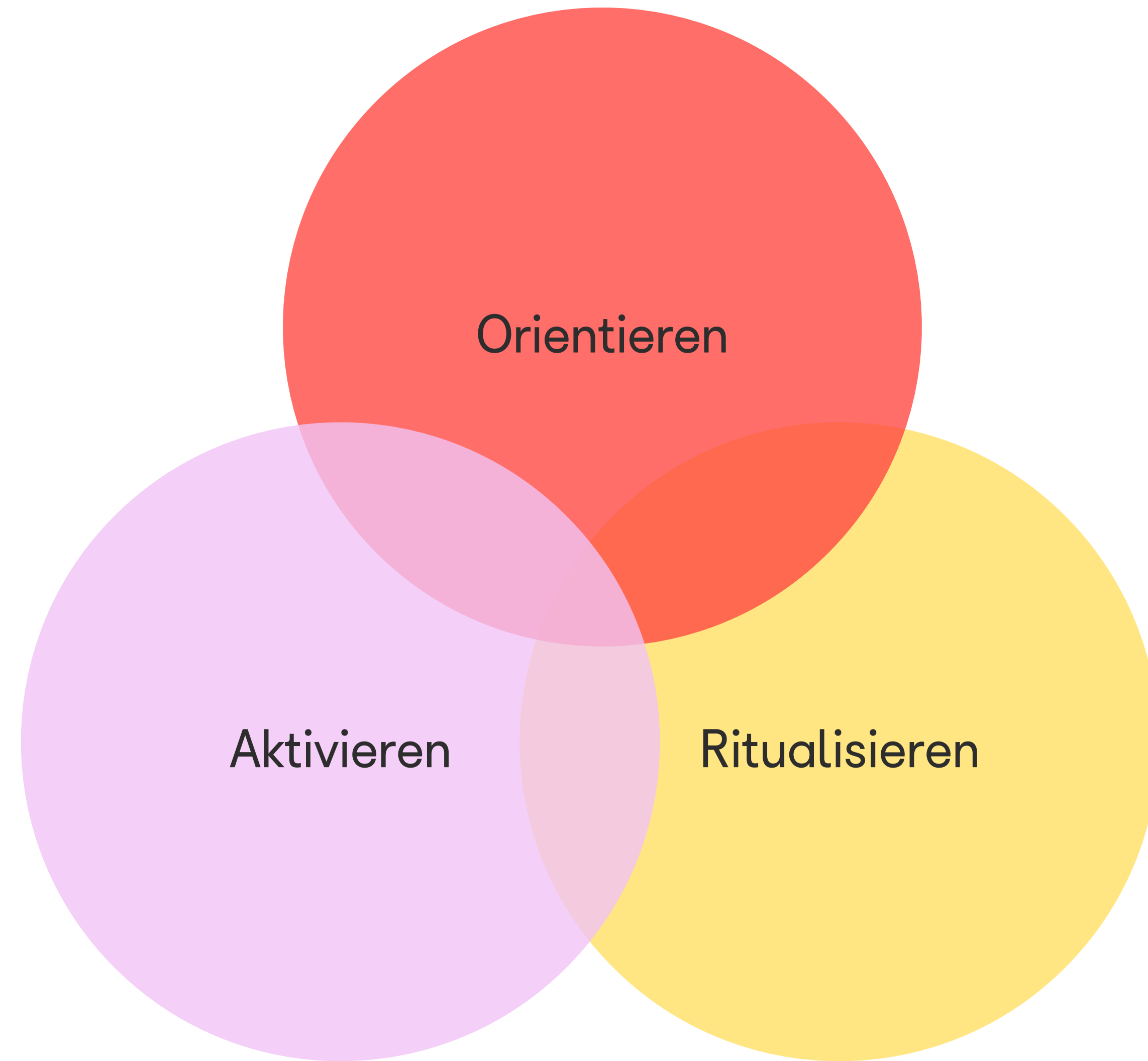
Check-In Generator

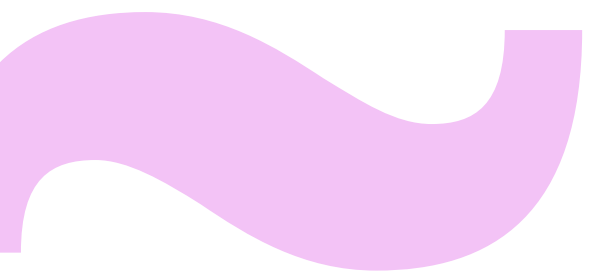


Check-In mit Stimmungskarten



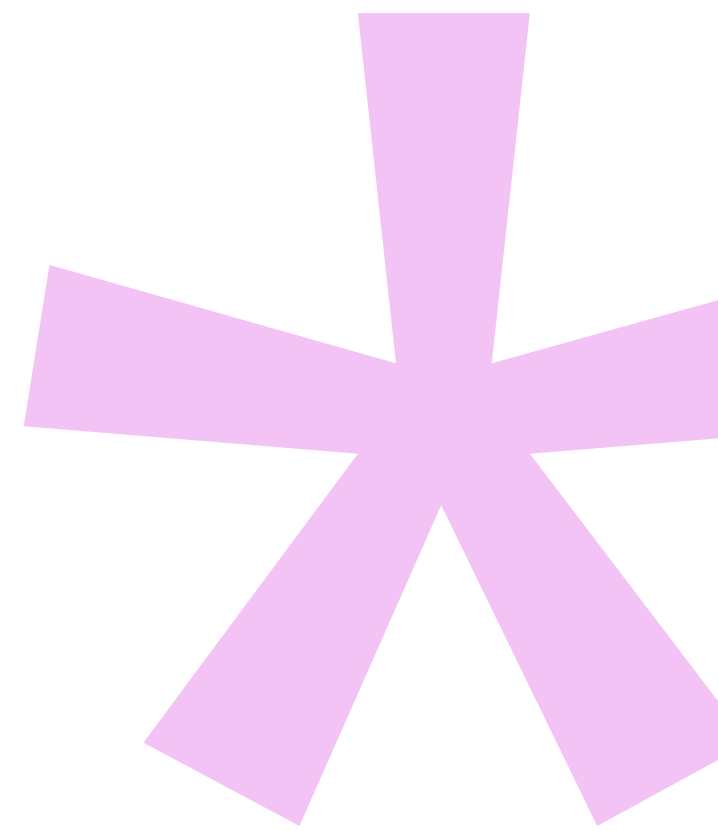
Karten mit bildlichen Metaphern für Gruppendynamik und Phasen der Team-Entwicklung. Aus den deep pictures "ZusammenWachsen".





Ritualisieren

Schaffe ich genug
Rituale im digitalen
Raum?



Warum sind Rituale wichtig?



VS.



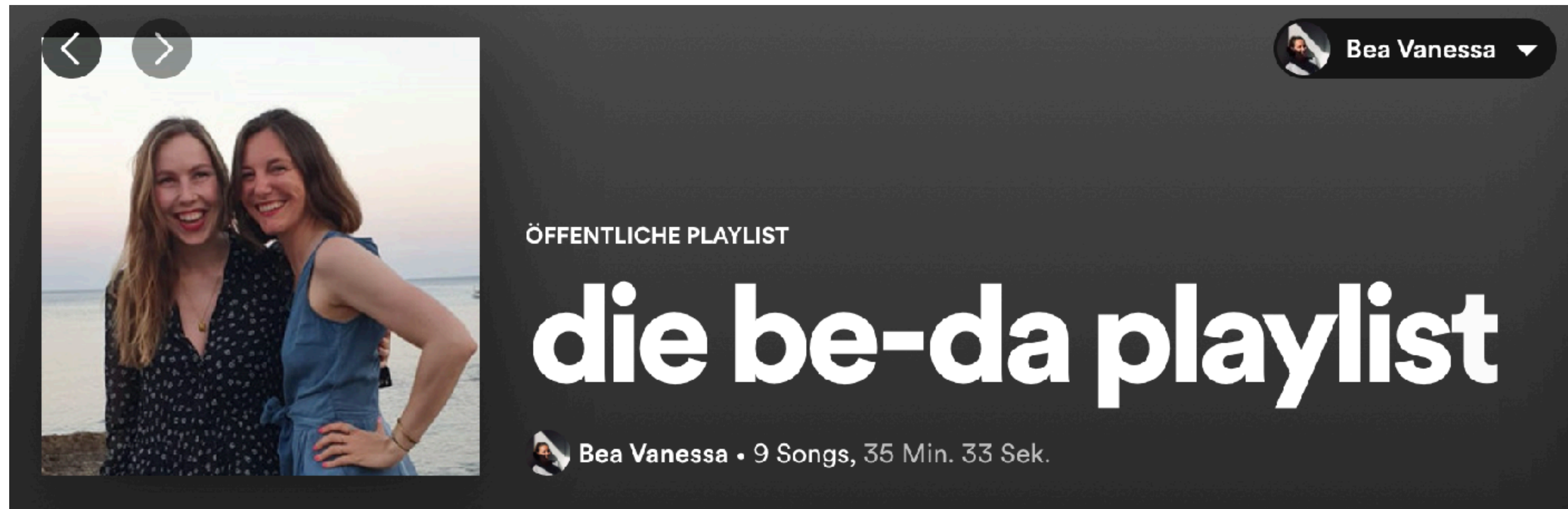
Photo by Jason Strull on Unsplash

Nun zu euch...

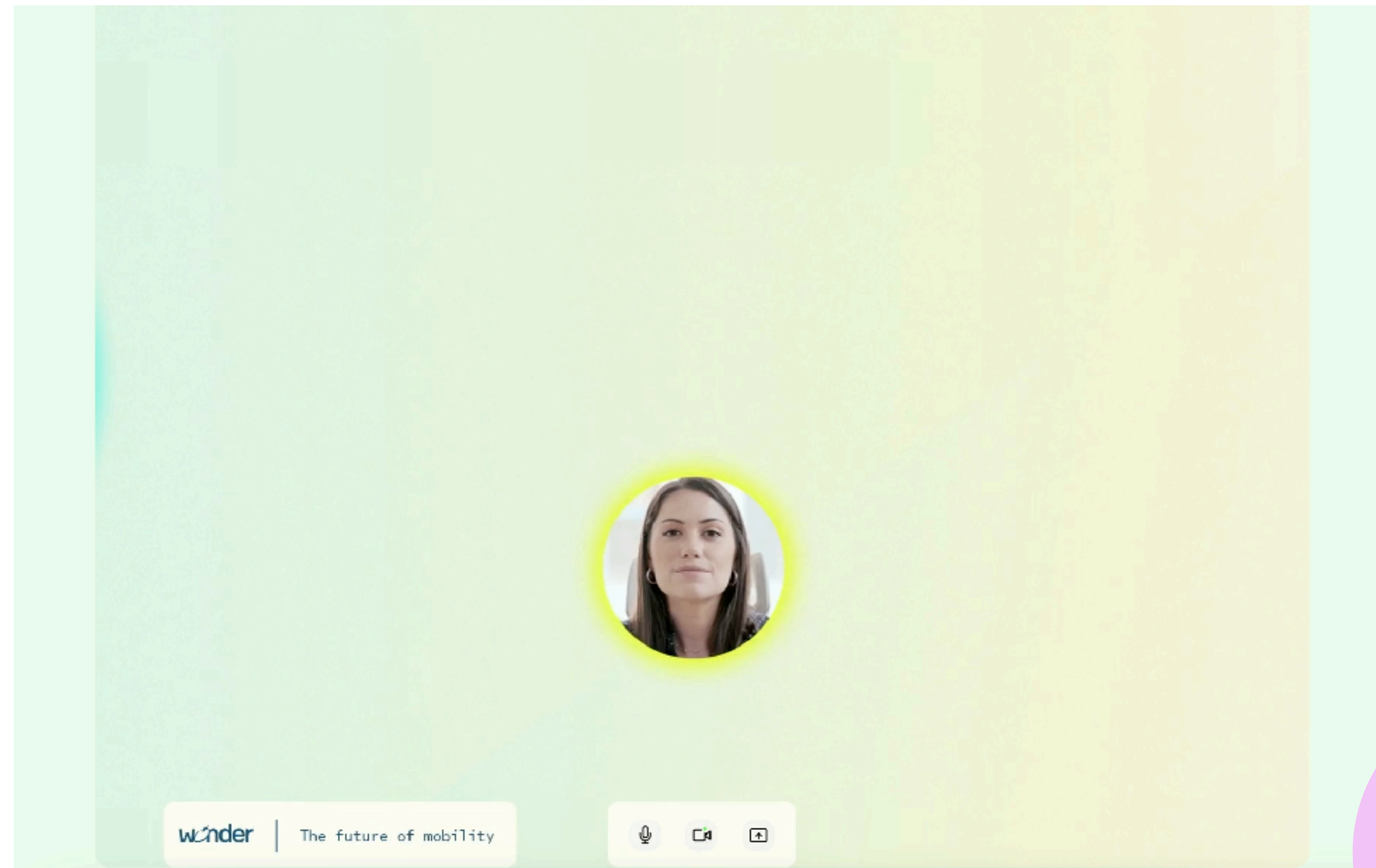
Welche digitalen Rituale habt ihr?

SCHREIBT EURE ANTWORT IN DEN CHAT

Musik fürs Teamgefühl



Lust auf einen digitalen Kaffee?



<https://wonder.me/>

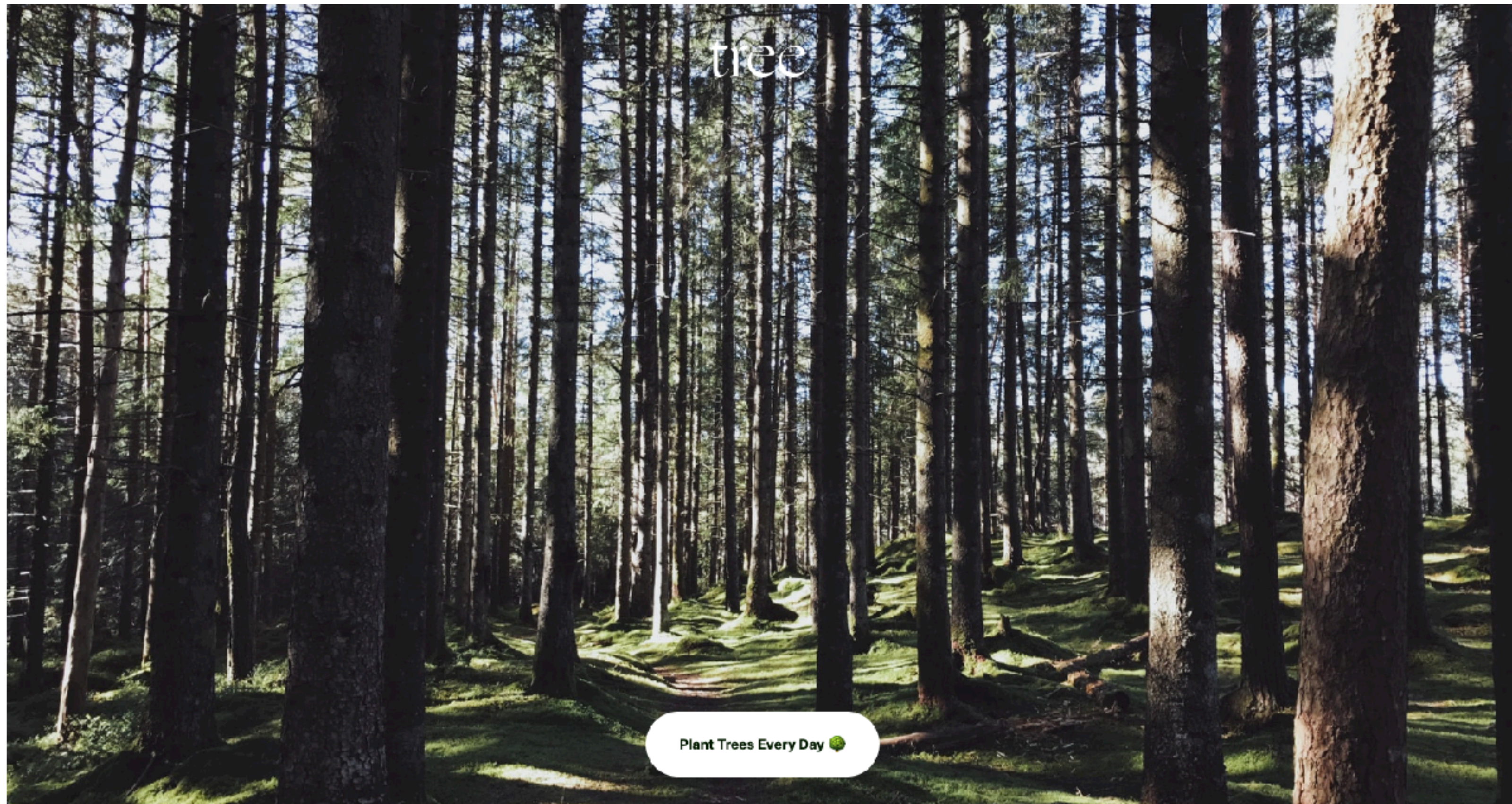
Informeller
Austausch über
Wonder



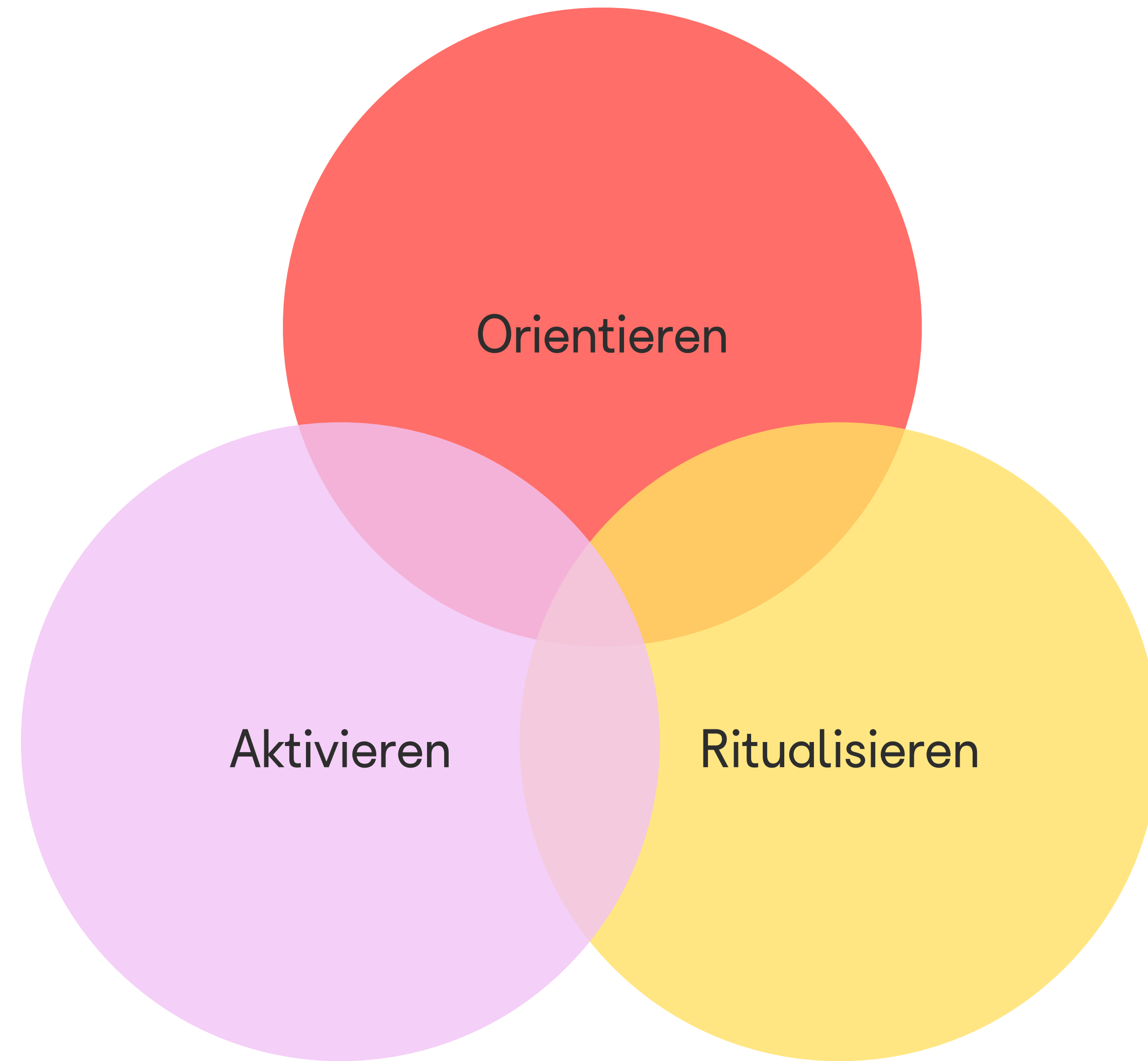
Wichtigkeit von aktiven Pausen

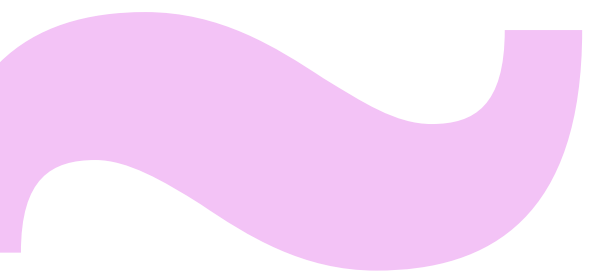
- Ursachen für die Zoom-Fatigue:
u.a. Bewegungsmangel
- Tipps: Genügend Pausen machen
(während und zwischen Meetings) ,
fernab vom Arbeitsplatz mit
Bewegung & Selbstfürsorge

Lust auf einen Waldspaziergang?



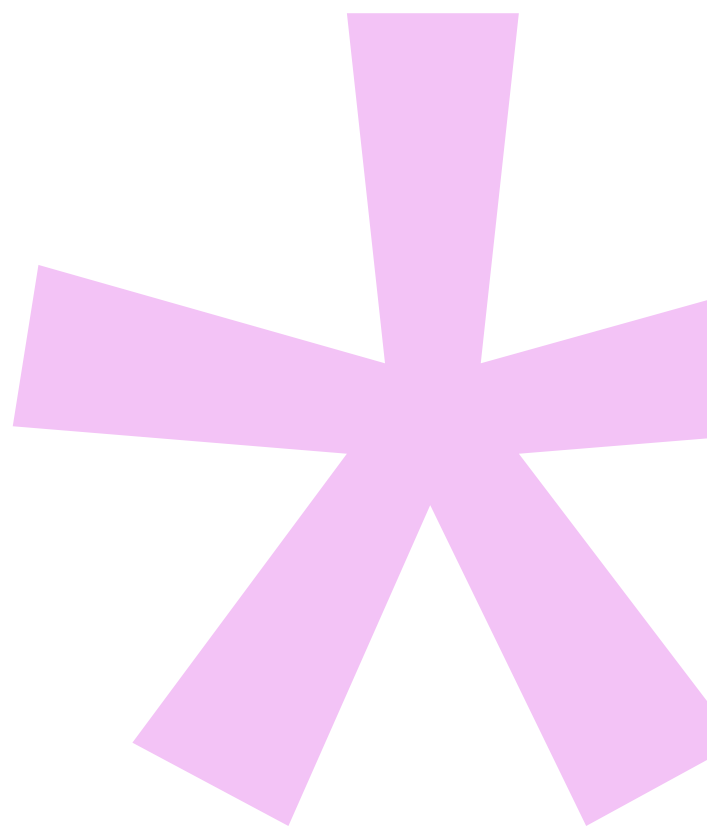
<https://www.tree.fm/>



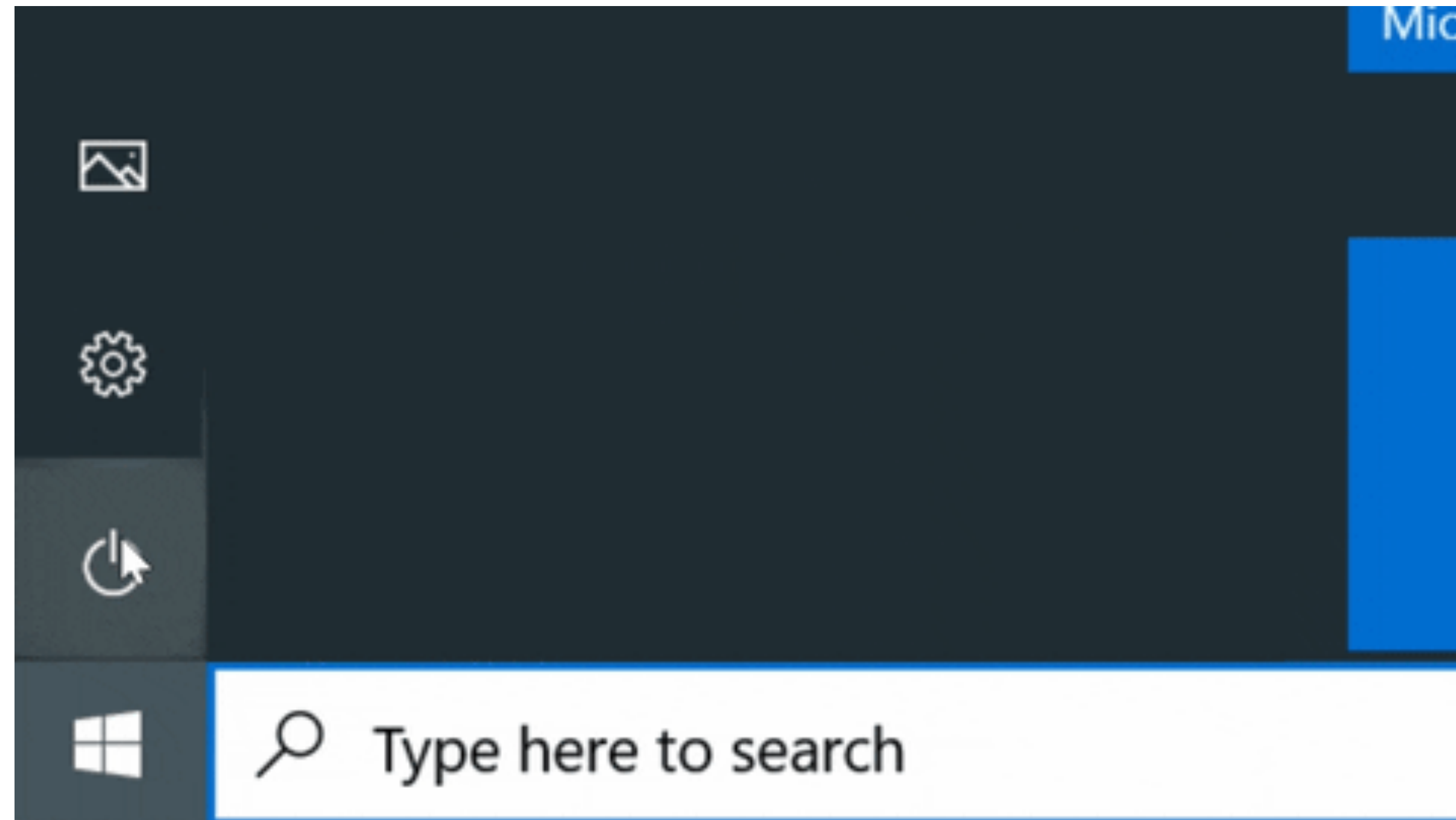


Aktivieren

Sorge ich für genug
Aktivierung
im digitalen Raum?



Warum ist Aktivierung wichtig?



Eine erschreckende Zahl



7

1.



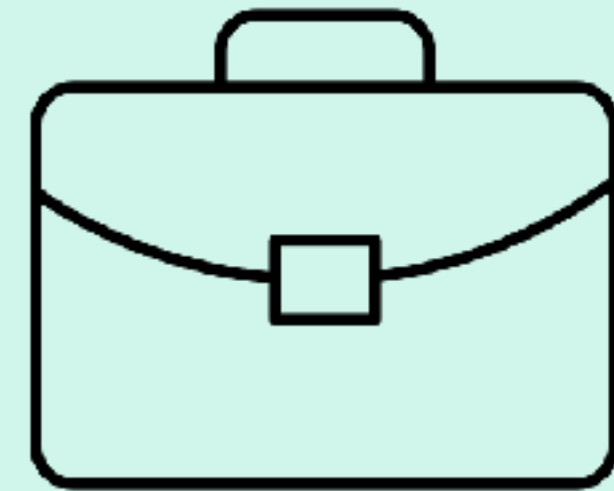
Art der
Moderation

2.



Integrierte Funktionen
im Videokonferenz-Tool

3.



Externe Tools

Drei Ebenen der Aktivierung

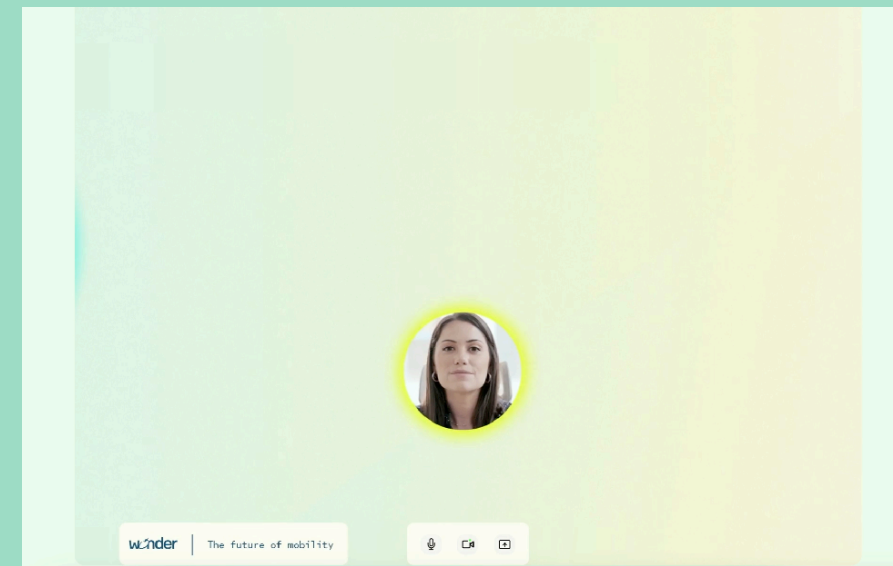
Niedrigschwellige Beteiligungsmöglichkeiten bieten



Alle Sinne aktivieren



Bilder,
Illustrationen &
GIFs



Videos &
kurze Bildschirm-
aufnahmen



Musik &
Audioeffekte

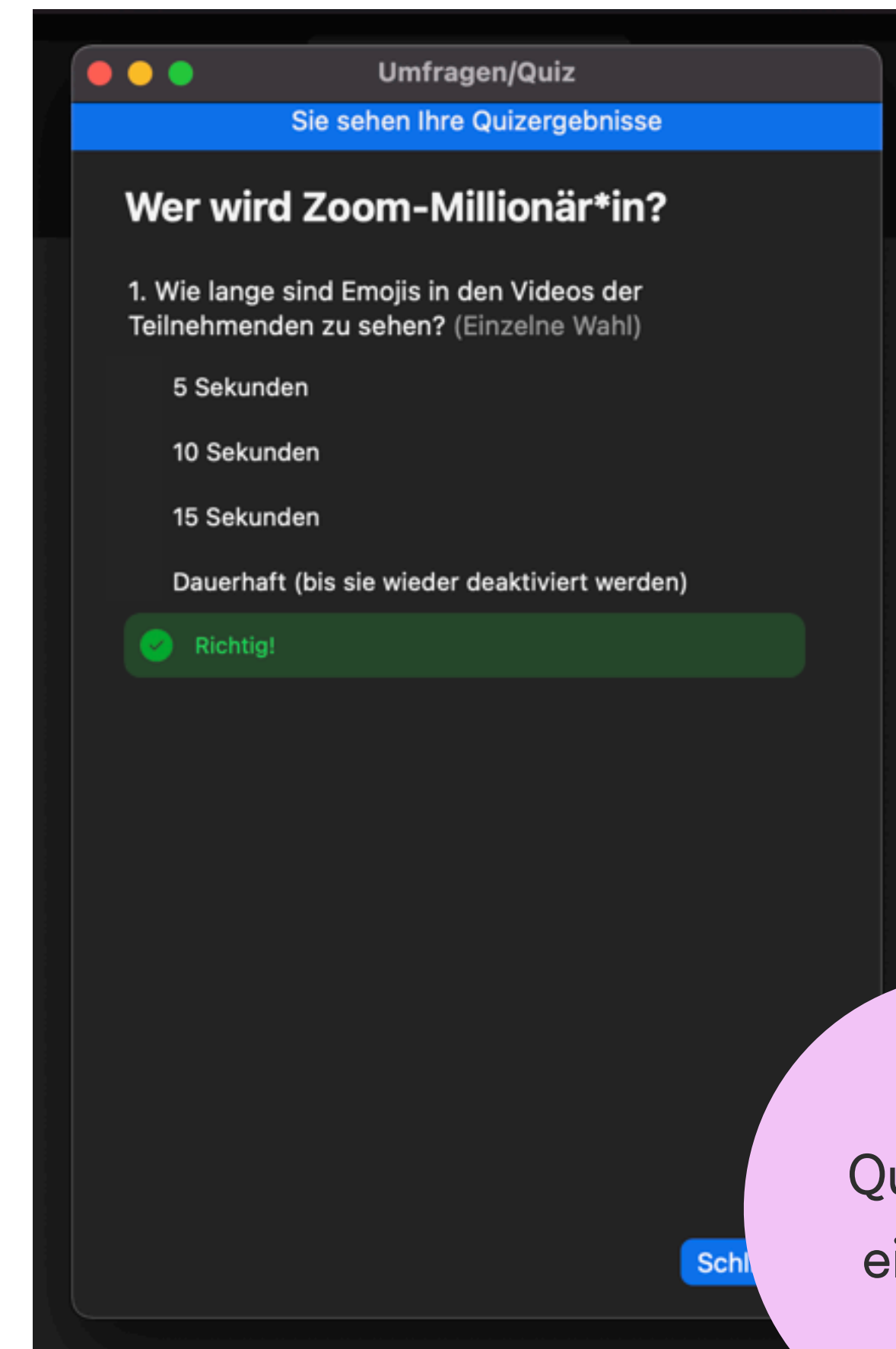
Analoge und digitale Elemente verbinden



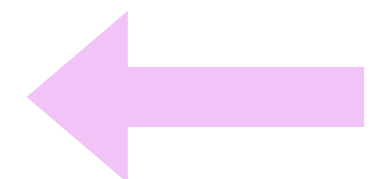
Zum Nachdenken anregen



Reflexions-
fragen stellen



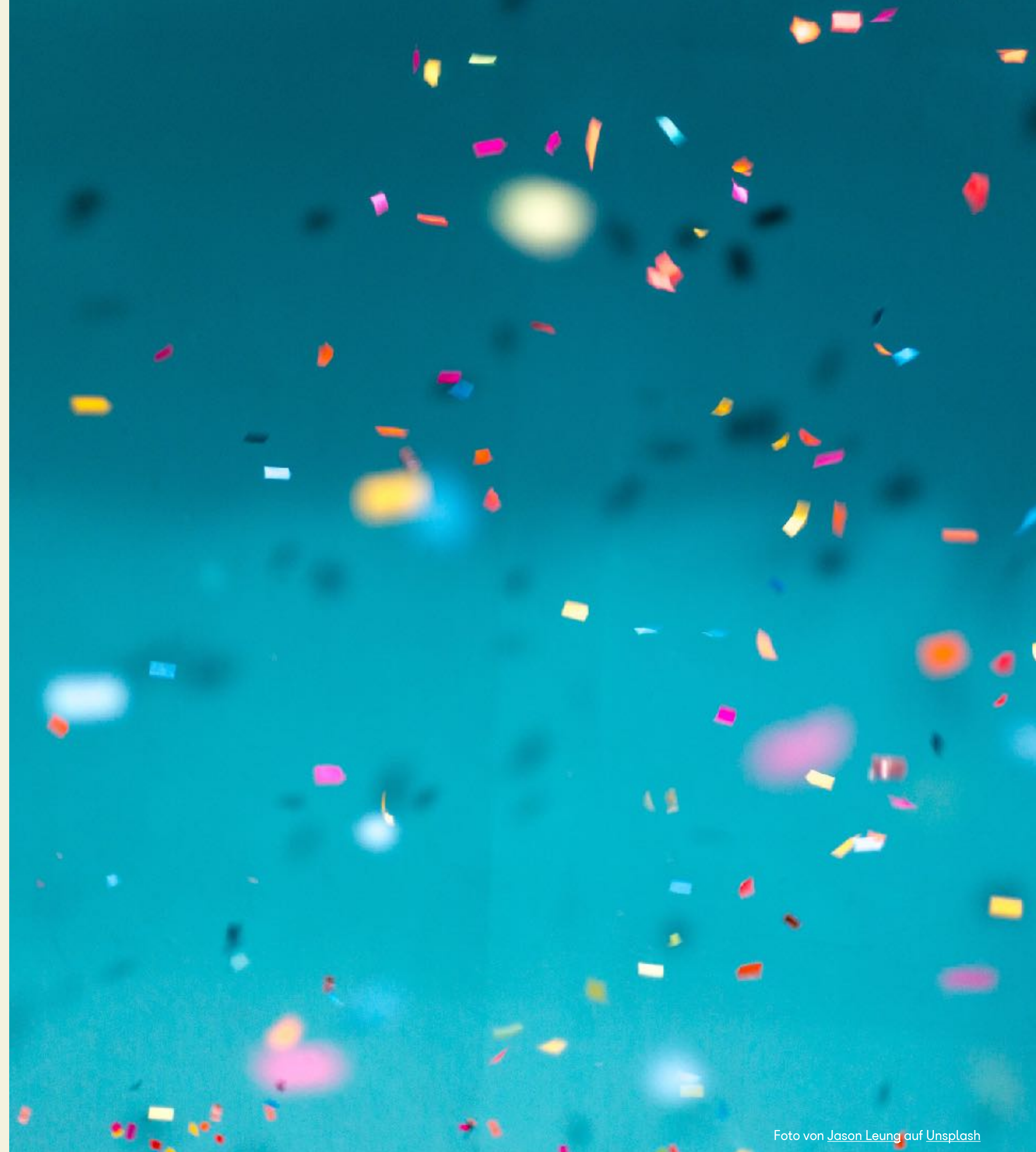
Quizfragen
einbinden



be—da

3

Unser letzter be-da Tipp



Auf das Bauchgefühl hören...

Was macht mir eigentlich Spaß?

REFLEXIONSFRAGE TO GO



**Wir haben's
geschafft!**

Check-Out

~ Was nimmst du aus dem
Impulsvortrag mit?



Hilfreiche Links

- Studie zum Thema Zoom-Fatigue: https://www.ibe-ludwigshafen.de/zoom_fatigue-phase2/
- Weitere Studie zum Thema Zoom-Fatigue: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3820035
- Praxishilfe Zoom-Fatigue: <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4428>
- Check-Up Zoom-Fatigue: <https://publikationen.dguv.de/widgets/pdf/download/article/4429>
- Priya Parker zum Thema Verbindung schaffen: <https://www.priyaparker.com/>
- Weiterführende Informationen zum ORA-Modell: <https://shop.haufe.de/prod/online-meetings-und-seminare>
- Zoom: <https://zoom.us/>
- Check-In Generator: <https://checkin.daresay.io/>
- Tool Miro: <https://miro.com/de/>
- Icebreaker: <https://icebreaker.online/de/>
- Wonder: <https://wonder.me/>
- Waldspaziergang: <https://www.tree.fm>
- Plattform für GIFs: <https://giphy.com/>
- App zum Erstellen von GIFs: <https://apps.apple.com/de/app/gifgab/id1221735134>

Hilfreiche Links

- Moderationskarten: <https://digitale-rhetorik.com/online-meeting-karten/>
- Ideen für Energizer & Warm-Ups: <https://www.workshop-spiele.de>
- Black Stories Rätselgeschichten: <https://black-stories.de/>
- Plötzlich digital: Die Sprechstunde: <https://so-geht-digital.de/ploetzlich-digital-die-sprechstunde/>
- Digitale Nachbarschaft: <https://www.digitale-nachbarschaft.de/>
- Video zum Thema „Digitale Tools und Datenschutz“: <https://www.youtube.com/watch?v=XmmPl1fECIk>
- Plattform für Bilder: <https://unsplash.com/>
- Plattform für Illustrationen: <https://blush.design/de>

Bildnachweise

- 1 Zoom Fatigue: Photo by [Milada Vigerova](#) on [Unsplash](#)
- 2 Das ORA-Modell: Photo by Cookie the Pom on Unsplash
- Rituale: Photo by Jason Strull on Unsplash
- 3 Unser letzter be-da Tipp: Photo by [Jason Leung](#) on [Unsplash](#)
- Check-Out: Photo by [Headway](#) on [Unsplash](#)