



**Liebe Kolleginnen
und Kollegen!**

Videokonferenzen

Skype-Konferenzen, WebEx-Meetings, Telefonkonferenzen, Chats, bestimmen den „neuen“ Arbeitsalltag. Durch die rigorosen Beschränkungen der physischen Kontakte, die uns COVID-19 beschert hat, ist die Anzahl der technischen Kontakte rapide gestiegen. Wir stehen dadurch zwar mit anderen Menschen in Verbindung, aber vor allem Videokonferenzen können auch dazu führen, dass wir uns müde und leer fühlen.

Wenn wir über den Bildschirm mit einer anderen Person kommunizieren, muss unser Gehirn viel härter arbeiten. Wir vermissen viele der anderen Hinweise, die wir während eines realen Gesprächs haben würden, wie den Geruch des Raums oder Details, die wir unbewusst wahrnehmen und die uns Struktur geben. Diese zusätzlichen Informationen helfen unserem Gehirn zu erkennen, was vor sich geht.

Wenn diese zusätzlichen Informationen aber fehlen, muss unser Gehirn härter arbeiten, um das, was passiert, zu interpretieren. Unter diesem Stress, den wir bewusst gar nicht so wahrnehmen, nimmt das Gehirn dann oft mentale Abkürzungen. Dies kann zu Fehlern und Missverständnissen führen.

Was können wir dagegen tun?

Es gibt einige relativ einfache Dinge, um Videokonferenzen weniger anstrengend zu machen. Wir können Multitasking während eines Videoanrufs vermeiden, um unsere geistige Belastung zu verringern und damit aufmerksamer zu sein. Wir können zwischen den Anrufen eine Pause machen und den Bildschirm mal verlassen, um Zeit für zum Nachdenken und Erholen zu haben (wie sonst den Gehweg von einem Besprechungszimmer zum anderen).

Es gibt auch andere Kommunikationsmöglichkeiten als Videoanrufe. Textnachrichten, E-Mails und Telefonanrufe können manchmal besser sein als Videokonferenzen. Es hat sich herausgestellt, dass die Teilnehmer während eines Nur-Sprachanrufs einige Informationen genauer übermittelten als während eines Videoanrufs. Sogar Briefe oder E-Mails haben ihre Vorteile. Eine Studie ergab, dass das händische Schreiben einer Dankesnotiz Sender und Empfänger viel glücklicher macht, als wir vielleicht erwartet hätten.

Es gibt auch Zeiten, in denen keine Kommunikation das Beste ist. Ein kürzlich an einer Universität in England durchgeführtes Experiment ergab, dass Teams, die ein Rätsel stillschweigend zusammen lösten, tendenziell besser waren als diejenigen, die während der Arbeit miteinander sprachen. Manchmal ist es am besten, einfach die Stille anzunehmen.

Euer Gery Propst

**Eure parteiunabhängige
Vertretung in der LPV**

