

Die Macht des Blickes nutzen

„Nutzen Sie die Macht Ihres Blickes und schauen Sie direkt in die Kameralinse! Der Blick ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen! Wenn Sie mit mehr als einer Person kommunizieren, stellen Sie sich einen sympathischen Menschen aus Ihrem Zielpublikum vor. Diesen sehen Sie vor sich in der Kamera und sprechen ihn an. So bleiben Sie locker und vermeiden eine gewisse Starre vor der schwarzen Linse. Kleben Sie sich einen Smiley darunter!“



Online-Knigge: Tipps für einen guten medialen Auftritt

Technik: Angemessener Standard

- Kamera mit guter Auflösung nutzen
- Möglichst keine Kopfhörer, wenn, dann schlicht und drahtlos
- Externes Standmikro oder Ansteckmikro verbessert den Ton
- Kamera/Laptop auf Augenhöhe einstellen, damit man nicht auf die anderen Teilnehmenden herabsieht

Verhaltensregeln einhalten

- Rechtzeitig im digitalen Raum eintreffen
- Kamera einschalten, um sich selbst zu zeigen
- Puffer einplanen, um Technik und Verbindung zu testen
- Keine Nebentätigkeiten wie z. B. Handy oder Mails checken bzw. private Dinge vor laufender Kamera erledigen

Raum: Optisch entlastet und hell

- Hintergrund: schlicht, beruhigend, ästhetisch, ablenkende Symbolik vermeiden
- Keinen virtuellen Standardhintergrund
- Gut ausgeleuchtetes Gesicht: am besten natürliches Licht von vorne oder der Seite
- Wenn künstliches Licht, dann ein sogenanntes Ringlicht
- Für Brillenträger: LED-Flächenleuchte, leicht seitlich erhöht

Körpersprache: Leichte Bewegung, locker bleiben

- Augenkontakt halten, aktiv zuhören,
- Lächeln ist sehr wichtig, da wo es passt, um den/die Sprecher*in zu motivieren
- Ruhige Körperhaltung, ohne steif zu wirken: leichte Bewegungen sind gut, das macht es lebendig
- Bei einem Vortrag gerne stehend, da Atmung unterstützt wird

Privatsphäre achten

- Einladungen sind persönlich, deshalb nicht an andere weitergeben
- Einblicke in die Privatsphäre der anderen vertraulich behandeln
- Aufzeichnungen oder Mitschnitte nur mit Einverständnis der anderen vornehmen

Fehlerkultur bejahen

- Verzögerungen und technische Probleme einkalkulieren
- Locker damit umgehen, geduldig bleiben

■ IMPRESSUM
BRAHMS KONTOR
Johannes-Brahms-Platz 1
20355 Hamburg
040 524 76 02 12
service@brahms-kontor.de
www.brahms-kontor.de

WINTER 2020/2021

INNENANSICHTEN



Online-Knigge:

Tipps von Angela Michael

**Professionelle Kommunikation
in digitalen Zeiten:
Viel Erfolg in 2021!**

Willkommen 2021

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches und vor allem gesundes neues Jahr. Auf persönliche Wiedersehen, Meetings und gemeinsame Events freuen wir uns. Es wird Wiedersehen geben: In den Foyers, in den Büros und auch in der Konferenz-Etage. Wir hoffen, dass dies bald alles wieder uneingeschränkt möglich sein wird.

Digitale Kommunikationswege werden uns im neuen Jahr begleiten. Dazu haben wir ein Interview mit der TV-Journalistin Angela Michael geführt, die seit Jahren Medientrainings im BRAHMS KONTOR durchführt. Viel Vergnügen beim Lesen.

Alles Gute wünscht das Team vom BRAHMS KONTOR



Christina Helms ist für Sie da.

Meetings, Get together, Presse-Gespräche oder Filmdrehs: Christina Helms ist Eventmanagerin im BRAHMS KONTOR. Melden Sie sich gerne, um die Räume zu besichtigen und gemeinsam zu planen, worauf Sie und Ihre Kunden sich schon jetzt freuen.

konferenz@brahms-kontor.de

Tel.: +49 40 52 47 602-14

WIE SIE VOR DER KAMERA LOCKER BLEIBEN

UND IHRE WIRKUNG OPTIMAL ENTFALTEN



Seit 20 Jahren unterstützt die gelernte TV-Journalistin Angela Michael als Auftrittcoach ihre Kunden dabei, Botschaften professionell und mediengerecht auf den Punkt zu bringen. Es geht um alle Themen des öffentlichen Auftritts: Reden, Interviews, Video-Clips, Talk-Shows, Podium oder Webinar. Ob Pfarrer, NGO's, Vorstandsvorsitzende, Fürsten oder Minister, Hauptsache, die Themen sind vielseitig und spannend! Interviews – auch hart und kritisch – sind die Leidenschaft der neugierigen Journalistin.



ANGELA MICHAEL

Medientraining & Coaching

Angela Michael praktiziert seit Jahren als Medientrainerin im BRAHMS KONTOR. In der Konferenz-Etage können alle Situationen technisch aufgebaut und simuliert werden: Reden, Präsentationen, Talkshows, Videobotschaften und Krisenkommunikation.

Intensive Medientrainings funktionieren optimal im BRAHMS KONTOR. In der ruhigen, vertraulichen Atmosphäre der Räume können sich die Teilnehmenden individuell entfalten.

Dazu kommen die technische Umgebung und der hochwertige Service. Wohlfühlfaktor garantiert!

Frau Michael, was bringt ein Medientraining?

Sie bekommen Sicherheit bei wichtigen Anlässen, treten überzeugend und charismatisch auf und beherrschen spannendes Storytelling. Mehr denn je entscheidet heute eine sympathische und authentische Ausstrahlung über den eigenen Medien-erfolg.

Für wen ist ein Medientraining sinnvoll?

Für alle, die vor Publikum souverän auftreten und mit ihrem Thema und ihrer Performance überzeugen wollen. Sei es in klassischen oder sozialen Medien, ein Auftritt vor Kunden oder Journalisten, bei Interviews, Talk-Shows, Pressekonferenzen, Podiumsdiskussionen, Fachkongressen, Hauptversammlungen, Podcasts, Webinaren, Video-Clips, Reden, TED Talks oder Keynotes.

Was kann man bei Ihnen lernen?

Wie Sie selbstbewusst, lebendig, überzeugend, spannend und mitreißend Ihre Botschaften oder Ihren Vortrag auf den Punkt bringen. Denn der Inhalt, auf den sich die meisten konzentrieren, wirkt zuerst indirekt, über Stimme und Körpersprache. Und wie Sie sprechen und was Sie dabei ausstrahlen, liegt maßgeblich an Ihrer inneren Haltung.

Was macht die Kamera mit uns?

Das kurze Interview im Messetrubel oder der Auftritt im Intranet ist für viele Führungskräfte eine besondere Herausforderung. Sie wollen in kurzer Zeit möglichst viel Inhalt transportieren und bloß keinen Fehler machen. Wir alle müssen lernen, mit einer schwarzen Linse zu sprechen und dabei locker zu bleiben.

Wie läuft ein Medientraining ab?

Äußerst lebendig und kurzweilig: mit vielen Interviews oder Reden vor der Kamera, dabei bin ich in einer Person good girl (coach) und bad girl (harte Interviewerin). Und natürlich Übungen für Stimme und Körperhaltung und begleitendes Mental-Coaching.

Was bewirkt das Mental-Coaching?

Für mich fängt das Coaching bei der inneren Haltung an: was denke ich über mich und andere? Denn das drückt sich im Außen, in der Körpersprache, unbewusst aus. Deshalb arbeite ich im wahrsten Wortsinn „ganzheitlich“ und oft ist mein Medientraining vor der Kamera echtes „Selbstbewusstseinstraining“. Was aber immer auch Spaß machen soll.

Fernsehinterview oder Videokonferenz: Was macht den Unterschied?

Im Fernsehinterview sehe ich zwar meine Zuschauer nicht, bin aber in Kontakt mit dem/der Journalist*in. In der Videokonferenz sehe ich zwar nur kleine „Menschenkacheln“, kann aber mit denen noch interagieren. Bei hybriden Events muss ich permanent in das „kalte Auge“ der Kamera gucken und mir mein Gegenüber vorstellen. Dabei locker zu bleiben und klare Botschaften zu formulieren ist die größte Herausforderung.

Brauchen wir in Zukunft alle Medientraining?

Das kommt auf Ihre Aufgabe und Ihren Anspruch an. Wer richtig gut sein will, trainiert. Denn die Zukunft der Business-Kommunikation ändert sich gerade dramatisch. Wenn die Kunden das wünschen, findet natürlich auch ein „großes“ Medientraining statt mit TV-Kamera und Kameramann/Frau.