

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Einleitung: Warum sind Videokonferenzen so anstrengend?</b>	<b>10</b>
<b>1. Vorbereitung ist die halbe Miete – Grundlagen für eine überzeugende virtuelle Präsenz</b>	<b>16</b>
Webinar, Videokonferenz & Co. – Unterschiede und Besonderheiten virtueller Formate und Plattformen	16
Das richtige Setting – Bühnenaufbau (Räumlichkeiten, Licht, Hintergrund ...)	23
Wie ein Profi: Frei sprechen oder »nur« vom Teleprompter lesen	36
Dos and Don'ts in Videokonferenzen	51
<b>2. Virtuelle Körpersprache – Vor der Kamera ist alles etwas anders</b>	<b>54</b>
Körperhaltung – Spielen Sie König/in	56
Gesichtsausdruck – Weg mit dem Pokerface	67
Armbewegungen – Weniger ist manchmal mehr	78
Sprache – Ohne Stimme keine Stimmung!	90
Nonverbale Zeichen – Ich sehe, was du meinst	97
<b>3. On air – Authentisch und überzeugend wirken auf dem Bildschirm</b>	<b>117</b>
Gelassenheit überzeugt – Tipps und Tricks, um mit Lampenfieber und Nervosität umzugehen	117

Digitale Empathie – Mit 0 und 1 fühlen lernen	122
Du wirkst, wie du denkst – Mentale Strategien für mehr Wirkung vor der Kamera	133
<b>Fazit</b>	<b>141</b>
<b>Literatur</b>	<b>143</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>145</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>149</b>