



MELANIE VOGEL

WIRTSCHAFTSPHILOSOPHIN * BUSINESS-COACH

DIGITALE WIRKUNG UND PRÄSENZ



melanie-vogel.com

PROGRAMM

1

DIGITALE WIRKUNG & PRÄSENZ

2

„DIGI HACKS“

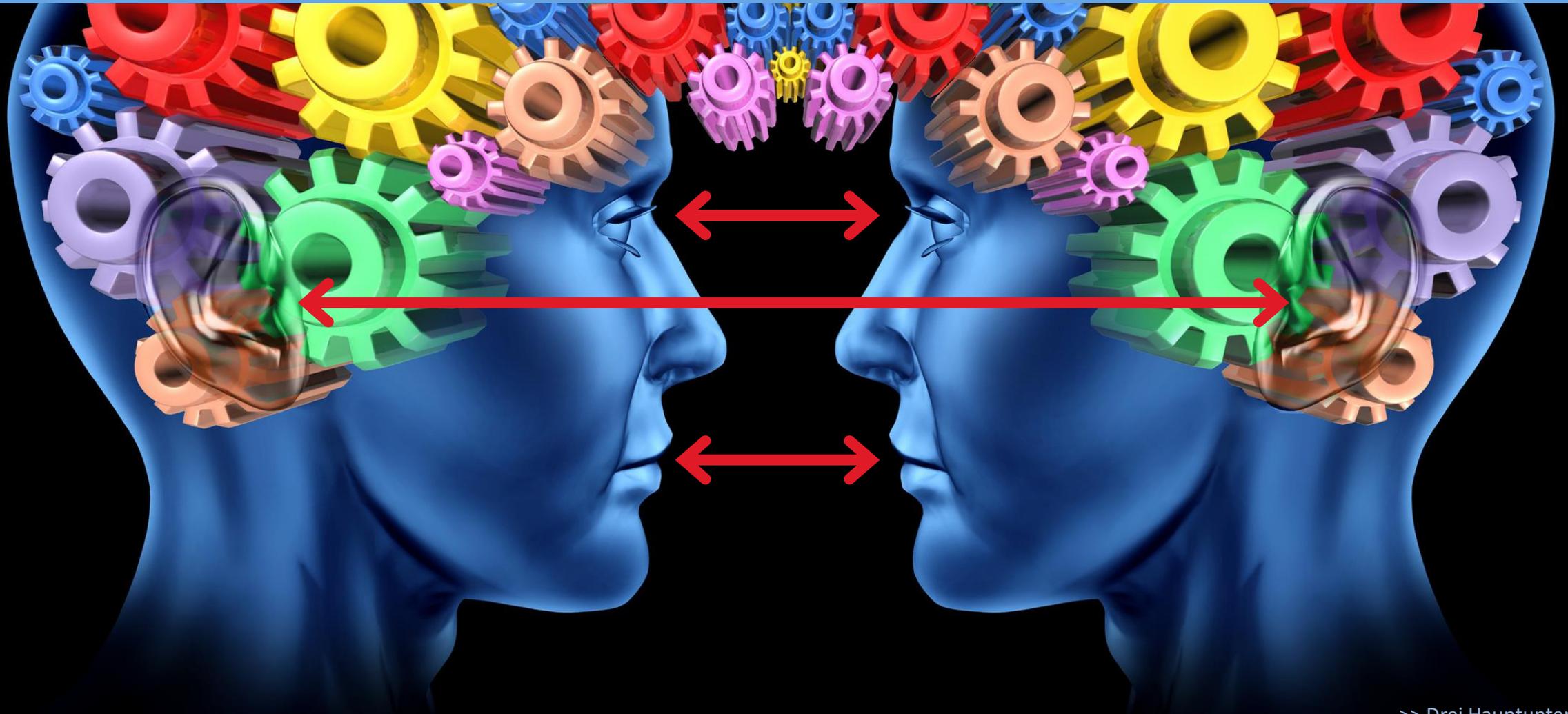


1

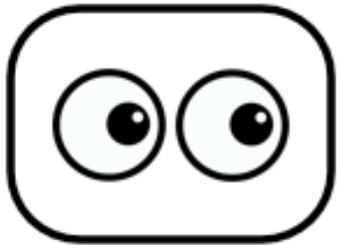
DIGITALE WIRKUNG & PRÄSENZ



EINGESCHRÄNKTE SINNESWAHRNEHMUNGEN



DREI HAUPTUNTERSCHIEDE



FEHLENDER BLICKKONTAKT

- Menschen knüpfen eine Verbindung und bauen Vertrauen auf, oft ohne es überhaupt zu bemerken.
- Der gegenseitige Blick bewirkt eine sofortige Ausschüttung von Oxytocin, dem Bindungshormon.
- Der gegenseitige Blick regelt die Gesprächsübergabe.



STÄRKERER FOKUS AUF DIE AUFGABEN

- Wenn Menschen persönlich interagieren, scherzen sie mehr, bevor sie zum Geschäftlichen kommen.
- Das Geplänkel, das natürlich auftritt, wenn sich Menschen persönlich treffen, schafft Vertrauen.
- Digital neigen wir dazu, sofort in den Aufgabenmodus zu wechseln.



ZWEI ARTEN VON VERTRAUEN SIND NOTWENDIG

- Vertrauen ist der Standard, wenn Menschen face-to-face kommunizieren.
- Kompetenzbasiertes Vertrauen: Über welche Fähigkeiten und Kenntnisse wir verfügen.
- Wohlwollendes Vertrauen: Zeigen, dass wir vernünftig sind und in gutem Glauben agieren werden.

KÖRPERSPRACHE

- Nonverbale Kommunikation durch Mimik, Gestik und Haltung
- Im Gegensatz zu Worten, die konkrete Informationen geben, erzeugt Körpersprache die **Wirkung (Ausstrahlungskraft = Präsenz)**.
- **Signale senden**
Körpersprache beeinflusst, wie wir wahrgenommen werden
- **Signale deuten**
Wer Körpersprache richtig liest, versteht Emotionen und Absichten besser

Bei der **digitalen Körpersprache** handelt es sich um die **Hinweise und Signale**, die wir in unserer **digitalen Kommunikation** per E-Mail, Messenger, Chat oder Konferenzgespräch senden. Sie bilden den Subtext unserer Nachrichten und definieren unsere (digitale) **Präsenz**.



30

SEKUNDEN

**BENÖTIGEN WIR, UM UNS EIN BILD VON
USNEREM GEGENÜBER ZU MACHEN.**

**IN 30 SEKUNDEN ENTSCHEIDEN WIR ÜBER
"MAG ICH" ODER "MAG ICH NICHT".**



DER KÖRPER SAGT MEHR ALS 1.000 WORTE

NEUROBIOLOGIE

- Im Neokortex (langsam) analysieren wir Sprache, im limbischen Gehirn (schnell) analysieren wir Körpersprache.
- Wenn unsere nonverbalen Zeichen im Widerspruch zu unseren Worten stehen, werden wir die nonverbalen Zeichen immer für glaubhafter halten.



SYMPATHIE & AUSDRUCKSSTÄRKE

EINFLUSS VON MIMIK

- Soziale Beziehungen sind für das Überleben essenziell: Wer in der Lage ist, enge Bindungen zu knüpfen, hat evolutionäre Vorteile.
- Gesichtsausdrücke spielen dabei eine zentrale Rolle, da sie anderen helfen, unsere Gedanken und Absichten zu verstehen.

FORSCHUNG

- Menschen mit ausgeprägter Mimik werden von anderen als sympathischer und besser verständlich wahrgenommen.
- Die Sympathie ist nicht an eine bestimmte Emotion gebunden. Selbst ausdrucksstarke ernste oder neutrale Mimik steigert die Attraktivität.



>> Warum versteht mich niemand?



WARUM VERSTEHT MICH NIEMAND?

**SELBSTBEWUSSTSEIN UND SYMPATHIE
KÖNNEN NIE „GESAGT“ WERDEN. SIE
MÜSSEN ÜBER DIE KÖRPERSPRACHE
GEFÜHLT WERDEN.**

FORSCHUNG

- Der Tonfall wird bei bis zu 50 % der schriftlichen digitalen Kommunikation falsch interpretiert.
- Wenn wir eine E-Mail versenden, gehen alle gewohnten Hinweise verloren.





DIGITALE KOMMUNIKATION

DIGITALE PERSONA

- Nachrichten aufmerksam zu lesen ist das neue Zuhören.
- Deutlich zu schreiben ist die neue Empathie.
- Die Antwortzeit ist ein Zeichen des Respekts.
- Emotionen sind eine Kombination aus Zeichensetzung und Signalen.

DIGITALE KÖRPERSPRACHE

- Für eine effektive digitale Körpersprache müssen wir uns einige Minuten mehr Zeit nehmen und uns fragen, wie unsere Worte interpretiert werden könnten.
- Digitale Körpersprache liefert die subtilen Hinweise, die unsere Stimmung oder unser Engagement signalisieren.

DIGITALE KÖRPERSPRACHE



1

MACHEN SIE WERTSCHÄTZUNG SICHTBAR.

Wo kein zustimmendes Nicken oder dankendes Lächeln möglich ist, muss Wertschätzung anders ausgedrückt werden. Z.B. über einen Like oder einen Kommentar.

2

KOMMUNIZIEREN SIE ACHTSAM.

Seien Sie bei Wortwahl und Art der Kommunikation besonders achtsam. Drücken Sie sich so klar wie möglich aus, um Missverständnisse zu minimieren.

3

ÜBEN SIE SICH IN VERTRAUENSVOLLER ZUSAMMENARBEIT.

Treffen Sie mit gesundem Selbstbewusstsein Entscheidungen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Team Ihre Entscheidungen verstehen und respektieren wird.

2

DIGI HACKS

TOOLBOX

FÜNF GRUNDLEGENDE TIPPS

1

SEIEN SIE KONSEQUENT DEUTLICH.

Im digitalen Zeitalter haben wir die Fähigkeit verloren, traditionelle Formen der Körpersprache zu lesen. Seien Sie in Ihren Antworten klar und deutlich.

2

SEIEN SIE AUFMERKSAM.

Anstatt nur schnell zu antworten, nehmen Sie sich die Zeit, eine durchdachte Antwort zu geben, die klare Hinweise und verständliche Aussagen enthält.

3

ZEIGEN SIE DANKBARKEIT.

Zeigen Sie auf sichtbare Weise Wertschätzung. Z.B. ein Dank zu Beginn eines Videoanrufs oder die Verkürzung eines Meetings, um Zeit zu schenken.

4

STELLEN SIE AUGENKONTAKT HER.

In Präsenz haben wir 50 bis 60 % Augenkontakt mit Menschen. Virtuell schauen Sie in die Kamera. Nur so entsteht eine emotionale Verbindung.

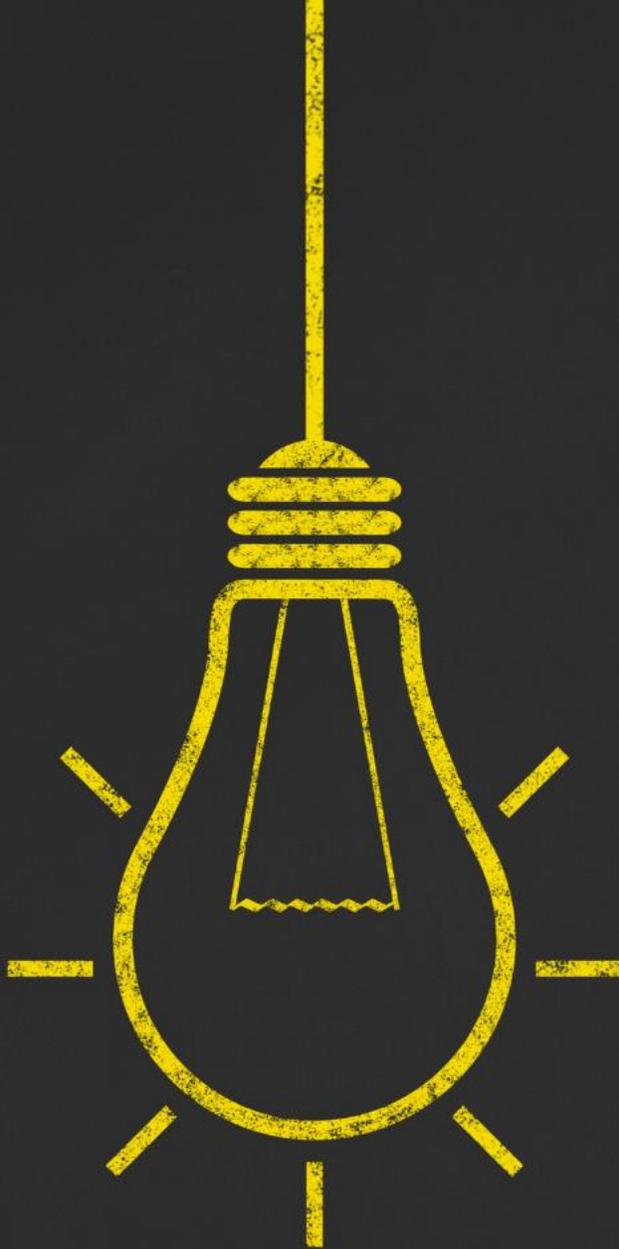
5

DENKEN SIE AN DIE JÜNGEREN GENERATIONEN.

Die Grundlagen der traditionellen Körpersprache müssen wir jüngeren Generationen beibringen. Sie kennen möglicherweise nicht mehr den Wert eines Händedrucks.

ADVICE

DIGITALE KÖRPERSPRACHE



1

IN DER KÜRZE LIEGT VERWIRRUNG.

Es braucht nicht immer alles ausführlich sein, aber wenn Sie sich kurz halten, achten Sie darauf, dass es wenige freundliche Worte sind, die Sie verschicken.

2

SPRECHEN SIE SICH SELBST AUS DER SEELE.

Ob beim Verfassen einer E-Mail, in einem Meeting oder in einem Chat, nehmen Sie sich immer die Zeit, das zu sagen (oder zu schreiben), was Sie Ihnen wichtig ist.

3

ENTSCHLEUNIGEN SIE FÜR BESSERE PERFORMANCE.

Bei einer guten digitalen Körpersprache geht es nicht um Schnelligkeit, sondern um Qualität. Die profitiert stark, wenn Sie nachdenken, bevor Sie antworten.

4

GEHEN SIE IMMER VON DEN BESTEN ABSICHTEN AUS.

Interpretationen und Vermutungen führen nur zu Missverständnissen. Wenn Sie Zweifel haben, fragen Sie nach - am allerbesten per Telefon im direkten Gespräch.

KEEP CALM

**ENTSPANNTHEIT
SENDET IMMER EIN
WILLKOMMEN AUS!**

SIGNALE DER SICHERHEIT

- 1 ENTSPANNT IM MEETING.**
Ich möchte im Meeting entspannt sein und Sicherheit ausstrahlen. Was brauche ich dafür? Was wird mir helfen?
- 2 ENTSPANNTE AUSSTRAHLUNG.**
Ich möchte Signale der Sicherheit aussenden, wenn ich heute in die Welt hinausgehe. Was kann ich dafür tun, damit mir das gelingt?
- 3 ENTSPANNT IN MEINER KOMMUNIKATION.**
Ich möchte durch meine Kommunikation keinen Stress auslösen. Was kann ich tun, damit mir das gelingt? Welche Worte sind angebracht?



DIE SCHLEIFE DES VERSTEHENS





FOKUS & KONZENTRATION
auf das, was der andere sagt.



AKTIVES ZUHÖREN
ohne nebenbei andere Dinge zu tun.



ZUSAMMENFASSEN
und durch Fragen nachfassen, wenn nötig.



ANTWORT FORMULIEREN
und dabei abwägen und beurteilen.

AKTIVES ZUHÖREN

Aktive Zuhörer widmen ihrem Gegenüber ihre volle Aufmerksamkeit – ohne bereits über ihre Antwort nachzudenken oder das Gespräch zu unterbrechen.

- Stellen Sie offene Fragen, um mehr zu erfahren.
- Üben Sie sich in unvoreingenommenem Zuhören, indem Sie eigene Vorurteile oder Standpunkte bewusst beiseiteschieben.
- Zeigen Sie sich geduldig, indem Sie sich auf den anderen Menschen anstatt auf die eigenen Gedanken konzentrieren.
- Nutzen Sie eine positive Körpersprache: Sie halten Augenkontakt und wenden sich Ihrem Gesprächspartner zu.
- Vermeiden Sie Ablenkungen.

KAMERA UND SITZHALTUNG



<https://effectivehomeoffice.com/webcam-position/>

- **Sitzen Sie mit geradem Rücken, dann signalisieren Sie „Ich bin wachsam, selbstbewusst und motiviert“.**
- **Auch wenn wir in einem virtuellen Meeting nur den Oberkörper sehen, ist es für Ihre Gesamtwirkung wichtig, dass Sie beide Beine fest auf den Boden stellen, Ihre Wirbelsäule aufrichten, die Schulterblätter Richtung Hosentaschen ziehen und sich eine imaginäre Krone auf den Kopf setzen.**

BELICHTUNG

Die **goldene Regel der Kameranutzung** lautet: Wann immer Sie eine entscheidende Aussage treffen, blicken Sie in diesem Moment in die Kamera!

- Bei Tageslicht ist ein Fenster die beste Lichtquelle.
- Sie sollten vermeiden, dass sich hinter Ihnen ein Fenster befindet – Sie brauchen das Licht des Fensters auf Ihrem Gesicht, nicht auf Ihrem Hinterkopf.
- Ein virtuelles Meeting braucht menschliche Nähe: Heben Sie Ihren Computer so an, dass sich die **Kamera auf Augenhöhe** oder etwas höher befindet.
- Eine **Armlänge vom Bildschirm entfernt** ist der perfekte Abstand für ein virtuelles Meeting.



ONLINE & OFFLINE

NONVERBALE KOMMUNIKATION

- Nicken
- Augenkontakt bzw. Blick in die Kamera
- Hinwendung des Oberkörpers und des Kopfes
- Aufrecht sitzen
- Kamera auf Augenhöhe
- Portrait-Ausschnitt (Schultern & Handbewegungen sichtbar)

SPRACHE

- Kurze Bestätigungslaute (z. B. „Ah!“, „Mhm.“, „Ach?!“)
mit emotionaler Betonung
- Klare Aussprache





Netiquette beschreibt die Verhaltensregeln für eine respektvolle und angemessene Kommunikation im Internet.

NETIQUETTE-REGELN

- Präsentieren Sie sich online von Ihrer besten Seite:
Unser digitaler Fußabdruck ist so real wie unser echter Fußabdruck.
- Verwenden Sie eine respektvolle Sprache:
Nur Großbuchstaben = anschreien
- Höflich bleiben:
Es gibt keine zweite Chance für einen ersten Eindruck.
- Seien Sie vorsichtig mit Sarkasmus und Ironie:
*Alles ist abhängig vom Tonfall, der Körpersprache, der Mimik und der Gestik.
„Okay...“ oder „Okay!“ oder „Okay 😊“?*
- Wenn Sie es nicht direkt sagen würden, tun Sie es auch nicht online.
- Überprüfen Sie Informationen.
- Halten Sie Ihre Daten auf dem neuesten Stand.
- Benutzen Sie Ihren Klarnamen.





WENN
GEDANKEN
FLIEGEN
LERNEN,
DANN IST
ES EINE
VOGEL-
PERSPEKTIVE.

VOGELPERSPEKTIVEN .ACADEMY

JEDEN MONAT EIN KURS IM ANGEBOT



MELANIE VOGEL



[linkedin.melanie-vogel.com](https://www.linkedin.com/in/melanie-vogel)



post@melanie-vogel.com



www.melanie-vogel.com



www.VogelPerspektiven.academy

VUCA-MANAGEMENT CONSULTING GMBH
WEIHERWEG 3
CH – 9535 WILEN (TG)