

Perfekte Video- konferenzen

Test und Praxis für Homeoffice und Meetings



Homeoffice einrichten	Seite 68
Videokonferenzprogramme	Seite 70
Webcam-Test	Seite 76
Headset-Kaufberatung	Seite 82
Recht: Homeoffice	Seite 84

Zum Homeoffice gehören Videokonferenzen. Wir geben Tipps zur Software, erläutern, wie Sie die Tonqualität verbessern, und haben Webcams getestet. Doch zunächst gilt es, den Homeoffice-Alltag gut zu organisieren.

Von Ulrike Kuhlmann

Um den Arbeitsalltag zu Hause so angenehm und effizient wie möglich zu gestalten, sollten Sie einige Vorkehrungen treffen. Dazu gehören ein angemessener Arbeitsbereich, ergonomische Möbel und gutes technisches Equipment. Wir haben Tipps zusammengestellt, mit denen Sie Ihr Homeoffice zur Erfolgsgeschichte machen.

Der heimische Arbeitsbereich

Ihr Arbeitsplatz sollte ausreichend groß bemessen sein, Fachleute empfehlen mindestens acht Quadratmeter. Das muss nicht unbedingt ein eigener Raum sein, aber zumindest ein mit Pflanzen oder Regalen abgetrennter Bereich. Das Notebook auf dem Küchentisch taugt nicht als dauerhafter Heimarbeitsplatz.

Eine mindestens etwa 80 cm × 1,60 m große, reflexionsarme Arbeitsfläche, auf der Sie auch die Arme ablegen können, sowie ein höhenverstellbarer Bürostuhl mit variabler Rückenlehne und Lordosenstütze sorgen für die nötige Ergonomie.

Der Schreibtisch sollte möglichst im 90-Grad-Winkel zum Fenster stehen, damit Tageslicht von der Seite auf die Tischplatte scheint. Weder Sonnenlicht noch Lampenlicht sollten direkt auf den Bildschirm fallen, denn das produziert störende Spiegelungen.

Planen Sie ausreichend Bewegungsfreiheit hinter dem Schreibtisch ein, damit Sie mit dem Stuhl vor- und zurückfahren können, ohne anzustoßen. Vermeiden Sie zu viel Krimskrams auf und neben dem Tisch – der lenkt ab, sieht unordentlich aus und kann zur Stolperfalle werden.

Ihr Monitor sollte eine mattierte Bildschirmfläche besitzen und einen reflexionsarmen Rahmen. Ein kleines, womöglich spiegelndes Notebook-Display reicht auf Dauer nicht als alleiniger Bildschirm. Wenn Sie ein Notebook nutzen, legen Sie sich eine Tastatur, eine Maus und

eine externe Webcam zu – die Qualität der eingebauten Cams ist meist sehr mäßig. Webcams für Videokonferenzen haben wir für Sie ab Seite 76 getestet. Konferieren Sie besser mit Headset, das erhöht die Verständlichkeit und reduziert die Geräuschkulisse. Auswahltipps für Video-Headsets halten wir ab Seite 82 für Sie bereit.

Hat der Monitor einen eingebauten USB-Hub, können Sie Ihre Peripheriegeräte dort anschließen und müssen dann nur ein einziges USB-Kabel sowie ein Videokabel vom Monitor zum Notebook ziehen. Dadurch haben Sie am Mobilgerät Ports frei für USB-Sticks oder -Festplatten. Gibt Ihr Notebook Videodaten per USB-C aus, empfiehlt sich ein Monitor mit USB-C-Videoeingang nebst eingebautem Hub. Das USB-C-Kabel ist dann die einzige Verbindung zum Notebook.

Anschaffungskosten für beruflich benötigte Arbeitsmittel wie Smartphone, Drucker oder PC können Sie als Werbungskosten steuerlich absetzen. Für die Einrichtung des Arbeitszimmers gilt das nur unter bestimmten Bedingungen. Welche Kosten der Arbeitgeber übernehmen muss, behandeln wir im Artikel auf Seite 84.

Absprachen und Zeitbudget

Treffen Sie genaue Absprachen, wann Sie zu Hause für die Kollegen erreichbar sind.

Setzen Sie sich selbst zeitliche Rahmen und verschleppen Sie die Arbeit nicht in die Abendstunden oder das Wochenende. Auch im Homeoffice erlauben die Arbeitsschutzgesetze maximal acht Stunden Arbeit pro Tag beziehungsweise bis zu zehn Stunden, sofern innerhalb von sechs Monaten im Durchschnitt acht Stunden werktätig nicht überschritten werden. Arbeiten Sie mehr als sechs Stunden pro Tag, müssen Sie mindestens eine halbe Stunde Pause einlegen, bei mehr als neun Stunden sind es 45 Minuten. Auch die Ruhezeiten im Homeoffice entsprechen den üblichen Regelungen: Zwischen Feierabend und dem nächsten Arbeitsbeginn müssen mindestens elf Stunden liegen.

Regeln für den Alltag

Mit Wegfall der täglichen Fahrt zur und von der Arbeit entfällt auch der zeitliche Puffer zwischen Arbeit und Privatleben. Den sollten Sie durch bewusste Eckpunkte und Aktivitäten wieder einfügen. Ziehen Sie sich korrekt an, selbst wenn Sie frühmorgens Ihre erste Tasse Kaffee am Schreibtisch genießen. Bequeme Kleidung, die man auch im Büro tragen würde, verbessert die persönliche Arbeitshaltung.

Sorgen Sie für eine ruhige Umgebung, damit niemand Ihre Konzentration stört. Praxistipps für Videokonferenzprogramme finden Sie im Artikel ab Seite 70.

Auch in Video-Meetings spielt die nonverbale Kommunikation eine große Rolle. Sitzen Sie deshalb aufrecht, schauen Sie in die Kamera und nicht aufs Smartphone. Reagieren Sie mit passenden Gesten auf Gesagtes und achten Sie darauf, dass ihr Gesicht weder zu groß noch zu klein zu sehen ist – zu groß wirkt bedrohlich, zu klein eben klein. (uk@ct.de) **ct**

Monitore mit eingebautem USB-C-Hub können als komfortable und Platz sparende Schaltzentrale im Homeoffice dienen.

