



Skype, Jitsi, Zoom und Co.

So bereitest du dich erfolgreich auf einen (Video-)Anruf vor.

Lampenfieber vor dem Anruf? Ist das normal?

Ja, wir können dich beruhigen, das ist vollkommen normal! Lampenfieber vor einem Videoanruf oder Telefonat betrifft viele Menschen und du bildest hier keine Ausnahme. Mit den folgenden Tipps und Tricks wollen wir dich dabei unterstützen, dies in den Griff zu bekommen und jedes Gespräch vor der Webcam oder am Telefon zu meistern.

Was ist Lampenfieber? Wie entsteht Lampenfieber?

Hierrunter versteht man Angst, Anspannung, Nervosität und Stress vor einer Prüfung, einem Auftritt oder einer großen Aufgabe. Häufig ist damit verbunden, dass viele Menschen denken, dass eine bestimmte Leistung oder Performance von Ihrem Auftreten vor der Webcam erwartet wird.

Lampenfieber ist etwas, was im Kopf entsteht. Dein Körper reagiert auf Signale die im Gehirn entstehen.

Tipps im Umgang

1. Dich selbst verstehen

Je mehr Stress du hast, desto mehr Stress machst du dir. Dein Körper reagiert auf unterschiedliche Signale und löst bestimmte Reaktionen wie schnelle Atmung oder angespannte Muskeln aus. Mach dir das bewusst und versuche dich selbst zu fokussieren und zu beruhigen.

2. Leitgedanken formulieren

Forme dir einen positiven Gedanken an den du dich halten wirst, wie: *Ich schaffe das! Wir sind uns sicher, dass du das wirst!* 😊

3. Durchatmen

Versuche deine Atmung zu kontrollieren und bewusst ruhiger zu atmen. Du wirst sehen, dass du die Kontrolle über deinen Körper hast und dich beruhigen kannst.

4. Training ist alles

Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Auch Telefonate und Videocalls muss man üben. Je öfter du es probierst, desto weniger Angst wirst du haben.



Tipps zur Vorbereitung

1. Technik überprüfen

Checke vorher deine Ausrüstung. Sind das Mikro und der Kopfhörer richtig angeschlossen, funktioniert meine Kamera? Mit geprüfter Technik gehst du sicherer in den Call.

2. Fragen notieren

Es geht um Dich! Schreibe dir wichtige Fragen auf die du klären möchtest. So kannst du nichts vergessen und hast auch später die Möglichkeit deine Fragen nachzuhalten. Doch auch wenn du mal etwas vergessen hast, scheue dich nicht nochmal nachzufragen.

Sinnvoll ist auch, wenn du dir deine Begrüßung schon mal stichpunktartig aufschreibst, dann fallen die ersten Sätze leichter, zum Beispiel

- Hallo, hier spricht *NAME*
- ich möchte gerne wissen, ...
- ...

3. Was zu schreiben dabei haben

Vorbereitung ist wichtig, aber auch spontane Infos können sehr wichtig für dich sein. Sei darauf gefasst, dass du wichtige Informationen bekommst die du vielleicht nicht behalten kannst, weil du aufgeregt bist.

4. Umfeld sichern

Stelle sicher, dass du einen ruhigen Ort für deinen Call hast, an dem du nicht gestört bist und an dem du dich konzentrieren kannst. Wichtig ist hierbei, dass es keine störenden Nebengeräusche für deine Gesprächspartner gibt und die Beleuchtung ausreichend ist um dich gut sehen zu können.

Dein Beratungsgespräch mit der Berufsberatung:

Folgende Unterlagen sind für uns wichtig, denn sie helfen uns dich gut beraten zu können. Du solltest Sie daher für jedes Beratungsgespräch bereithalten:

- Zeugnisse
- Übersicht über bisherige Bewerbungen
- Übersicht über bisher absolvierte Praktika

Du kannst uns deine Fragen und Unterlagen natürlich schon bereits vorher auf unsere Email Adresse Duesseldorf.Berufsberatung@arbeitsagentur.de zusenden.

Wir sind natürlich auch über unsere Hotline unter der **0800 / 4 5555 00** erreichbar.