

TIPPS FÜR DEN VIDEO-CALL: SO SEHEN SIE SUPER AUS!

BELEUCHTUNG DES GESICHTS



Gesicht frontal beleuchten

Das Gesicht sollte immer direkt von vorne beleuchtet werden



Gesicht leicht von oben beleuchten

Lichtquelle etwa 30cm über Augenhöhe montieren

LICHTQUALITÄT



Weiches Licht schafft sanftere Schatten

Direktes Licht von der Glühbirne wirft recht harte Schatten, während ein Lampenschirm das Licht streut und so eine schmeichelhaftere Ausleuchtung schafft



Wärmeres Licht schmeichelt dem Hautton

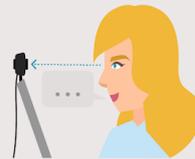
Blaustichiges Licht (auch Tageslicht) "verwäscht" den Hautton oft ein wenig, während Licht mit höherem Rotanteil eine vorteilhaftere Ausleuchtung gewährleistet

KAMERA



Kamera auf Augenhöhe einstellen

Eine leicht erhöhte Kameraeinstellung wirkt vorteilhafter als eine Aufnahme von unten, daher das Notebook am besten auf eine Erhöhung stellen



Beim Sprechen in die Kamera schauen

So fühlen sich die anderen Teilnehmenden mehr angesprochen

HINTERGRUND



Hintergrund weniger hell beleuchten als das Gesicht

Möglichst kein Fenster hinter sich haben, dadurch wirken der Vordergrund und das Gesicht zu dunkel



Ruhiger Hintergrund

Ein paar hübsche Akzente wie Pflanzen oder Bilder wirken lebendig, aber zu viele Dinge sollten nicht im Hintergrund erscheinen. Das wirkt sonst schnell unruhig.

KLEIDUNG



Neutrale Kleidung tragen

Weißer Oberteile könnten das Licht zu stark reflektieren, starke Muster wie Streifen oder Karos können im Video zu Verzerrungen führen



Leichter Kontrast zwischen Kleidung und Hintergrund

Zu hohe oder zu geringe Kontraste kann die Kamera oft nur schlecht verarbeiten

Ob Arbeitsmeeting oder Zoom-Happy-Hour: Viele von uns führen in der Corona-Krise deutlich öfter Videokonferenzen als davor. Und wissen auch: Nicht unbedingt ist man immer zufrieden mit dem, was die Kamera so zeigt. Doch das muss nicht so sein! Die Redaktion des Tech-Portals [Wintotal.de](https://wintotal.de) hat zusammengestellt, mit welchen Tipps Sie sich im Video-Call von Ihrer besten Seite zeigen.

- **Beleuchtung des Gesichts:** Die Gesichtsbeleuchtung sollte am besten direkt von vorne kommen und den Bildvordergrund vollständig ausleuchten. Das Licht sollte maximal 45° seitlich platziert sein.
- **Auf Lichtqualität achten:** Licht mit etwas Rotstich wirkt vorteilhafter für den Hautton als eine blaustichige Beleuchtung, weiches Licht wirft angenehmere Schatten als hartes.
- **Kamera leicht erhöht stellen:** Die Kamera sollte ein wenig erhöht, am besten ca. 30 cm über Augenhöhe eingestellt werden. Außerdem sollten Sie beim Sprechen in die Kamera schauen, da sich die Teilnehmenden so mehr angesprochen fühlen.
- **Hintergrund dunkler als Vordergrund:** Der Hintergrund sollte immer weniger hell beleuchtet sein als das Gesicht. Vor allem sollten Sie kein Fenster hinter sich haben, da sonst das Gesicht sehr dunkel wirken kann.
- **Neutrale Kleidung wählen:** Die beste Kleidung für den Video-Call sollte keine zu knalligen Farbtöne und möglichst keine Muster haben. Vor allem auffällige Designs wie Streifen oder Karos können zu Interferenzen bei der Videoübertragung führen und so das Bild verzerren.

Berlin – Ob beruflich oder privat, die Nutzung digitaler Videokonferenz-Plattformen boomt in der Corona-Krise. So verzeichnete bspw. das Video-Call-Programm Zoom im Januar 2021 über [2.300 Millionen Visits](#) – im Vergleich zum Vorjahresmonat (91,9 Mio. Visits) eine Steigerung von über 2.500%!

Damit Sie im Video-Call den bestmöglichen Eindruck machen, gibt es einige Tricks, die die Redaktion des Tech-Portals [Wintotal.de](https://wintotal.de) zusammengestellt hat!

Die perfekte Gesichtsbeleuchtung: Frontal und leicht erhöht

Die wichtigste Grundregel für eine gute Ausleuchtung des Gesichts lautet: Frontalbeleuchtung! Das Licht sollte im Idealfall direkt von vorne kommen, aber eine maximal zu 45° seitlich versetzte Lichtquelle ist auch noch in Ordnung. Stark seitlich eingestelltes Licht wirft zu kräftige Schatten, die weniger schmeichelhaft aussehen.

Außerdem sollte das Licht leicht von oben kommen, am besten ist ein Winkel von ca. 30° über Augenhöhe. Das Gesicht am besten leicht nach unten halten. Wenn das Licht Sie blendet, sollte es noch ein wenig höher eingestellt werden; wenn aber Kinn oder Nase zu starke Schatten werfen, sollten Sie das Licht ein wenig senken.

Tipps für den Video-Call: So sehen Sie super aus!

[Wintotal.de](https://www.wintotal.de), Mai 2021

Lichtqualität: Indirekt und rotstichig sorgt für sanfte Schatten

Die Beleuchtung sollte nicht direkt von der Glühlampe kommen, sondern bspw. durch einen Lampenschirm gefiltert werden. Das Licht wirkt so sanfter und wirft weichere Schatten. Auch spezielle Produkte wie Softboxen können dafür verwendet werden.

Kamera leicht erhöht einstellen

Die Kamera sollte nicht unter Augenhöhe eingestellt sein, da so eine weniger vorteilhafte Ansicht entsteht. Eine Kameraposition etwa 30% über Augenhöhe gilt als ideal. Benutzen Sie die Kamera des Laptops, können Sie diesen mithilfe von Büchern oder eines Laptopständers erhöhen. Eine Webcam lässt sich mit einem entsprechenden Stativ gut einstellen.

Beim Sprechen sollten Sie öfter in die Kamera schauen und nicht nur die anderen Call-Teilnehmer*innen ansehen, auch wenn sich das intuitiv etwas ungewohnt anfühlt. Schließlich sind wir im "echten Leben" daran gewöhnt, unserem Gegenüber in die Augen zu sehen. In der Videokonferenz erweckt aber der Blick in die Kamera eher den Eindruck, als hätten Sie tatsächlich "Blickkontakt" mit Ihrem Gegenüber.

Hintergrund etwas dunkler gestalten als Vordergrund

Der Hintergrund in der Videokonferenz sollte auf jeden Fall weniger stark beleuchtet sein als der Vordergrund bzw. der Gesichtsbereich, da sonst das Gesicht zu dunkel wirkt. Insbesondere sollte man es vermeiden, vor einem Fenster zu sitzen, da das helle Licht von hinten das Gesicht in Relation dazu besonders ins Dunkel taucht.

Der Hintergrund sollte möglichst ruhig und aufgeräumt wirken. Ein paar dekorative Details wie Pflanzen, Bücherregale oder Bilder verleihen dem Hintergrund eine persönliche Note. Zu viel sollte im sichtbaren Bildbereich aber optisch nicht los sein, da das wiederum ablenkt.

Die richtige Kleidung: Bitte nicht zu knallig!

Bei der Outfit-Wahl sollten Sie auf neutrale Farben setzen und auf zu starke Muster verzichten. Vor allem Karos und Streifen können die Bildaufnahme beeinträchtigen und zu Verzerrungen des Videos führen. Auch sollte der Kontrast zwischen Hintergrund und Oberteil nicht zu stark sein. Auch auf blütenweiße Oberteile sollten Sie lieber verzichten: diese können das Licht zu stark reflektieren.

Alle Inhalte und Grafiken können Sie hier kostenfrei herunterladen:
https://drive.google.com/drive/u/1/folders/11gZg_BmASGDd3xeMwEVBDUFerWqkfqKa

Alle Infos zur Auswertung finden Sie auch unter
<https://www.wintotal.de/test/webcam/#ratgeber-tipps-fuer-den-videocall-so-sehen-sie-super-aus>

Tipps für den Video-Call: So sehen Sie super aus!



[Wintotal.de](https://www.wintotal.de), Mai 2021

Hintergrund

Das Verbraucherportal [Wintotal.de](https://www.wintotal.de) bietet Kaufberatung, Tests, hilfreiche Downloads und Tipps rund um das Thema Windows. Herausgeber von Wintotal.de ist die VGL Verlagsgesellschaft mit Sitz in Berlin.

Benötigen Sie einen Expertenkommentar oder ein Interview zur Auswertung?

Wir helfen Ihnen gerne weiter. Bitte kontaktieren Sie uns:



Désirée Rossa

Pressearbeit

E-Mail: presse@vergleich.org

Telefon: 0176 / 47170063

Herausgeber dieser Pressemitteilung:

VGL Verlagsgesellschaft mbH

Köpenicker Straße 126

D-10179 Berlin

Web: <https://www.wintotal.de/test/>