

# Haben Sie einen **ZOOM- KOMPLEX?**

Sitzen die Haare auch wirklich? Beim Videocall sein Aussehen zu überprüfen ist menschlich. Gut tut es uns nicht

„Huch, wie seh ich denn aus?“. Während wir im Büro höchstens mal beim Händewaschen im Spiegel die **Optik checken**, sehen wir uns beim Videochat im Homeoffice ständig selbst. Und das tut weder dem Ego noch der Arbeit gut...

## WIE SEHEN DENN MEINE HAARE AUS?

Lache ich eigentlich immer so peinlich? Und wieso ist mir die Sorgenfalte zwischen meinen Augenbrauen bisher nie aufgefallen? Solche Fragen dürften vielen durch den Kopf gehen, wenn sie sich eigentlich auf Jobaspekte konzentrieren sollten. Denn nichts lenkt uns bei Videokonferenzen über Zoom, Teams & Co. so zuverlässig ab wie das kleine Fenster am unteren Bildrand, von dem uns die eigene Visage entgegenblickt. Oder haben Sie sich noch nie dabei erwischt, in einer wichtigen Konferenz zu prüfen, ob das eigene Gesicht auch wirklich kompetent und repräsentabel aussieht?

Leider tut die permanente Selbstbeachtung dem Ego nicht wirklich gut. Kleine Makel erscheinen allein dadurch, dass man sie täglich gnadenlos auf dem Bildschirm sieht, plötzlich unerträglich. Diverse Beauty-Kliniken berichteten bereits im ersten Lockdown von Patientenanstürmen. Auch die Hamburger Dermatologin Dr. med. Susanne Steinkraus hat viel zu tun: „Ästhetische Eingriffe im minimalinvasiven Bereich zeigen bei uns eine steigende Tendenz! Auch die Kollegen der plastischen Chirurgie bestätigen eine deutliche Zunahme der Eingriffe“, sagt sie GRAZIA. „Sicher hat der ständige Blick in die Kamera bei Telefonkonferenzen, Zoom-Calls und Ähnlichem einen Einfluss auf unsere Selbstwahrnehmung“, erklärt die Medizinerin. „Nicht selten kommen Patienten aktuell zur Behandlung mit der Begründung: ‚Nun sehe ich mich ständig selbst, ich mag meine Augenringe nicht, die Falten an der Stirn stören mich‘, und möchten dies möglichst rasch ändern.“

Doch selbst wer noch weit davon entfernt ist, Beauty-Eingriffe zu planen, dürfte die Folgen des Selbstchecks spüren.

„Wir sind weniger konzentriert, zerstreut, ermüden schneller und benötigen vor allem in Summe deutlich mehr Zeit für unsere Aufgaben“, sagt die systemische Coachin und Medienfachwirtin Lena Wittneben. Trotzdem versteht sie, dass wir das Fenster mit dem eigenen Gesicht nicht einfach ignorieren können: „Die Videosituation an sich ist schon anstrengend und unnatürlich, weil wir weniger nonverbale Hinweise und Körpersprache wahrnehmen können.“ Hinzu kommen weitere Reize auf dem Monitor: „Chats, die Hintergründe der Kolleg\*innen, Präsentationen – das alles kann uns schnell überfordern, sodass der eigene Anblick eine kurze Entlastung sein kann.“

Allerdings nicht nur das. „Das eigene Bild erinnert uns daran, dass die anderen uns auch sehen. Da wir nicht gewohnt sind, uns in Gesprächen selbst beobachten zu können, denken wir deutlich mehr darüber nach, wie uns die anderen wohl wahrnehmen.“ Okay. Aber wie verhindert man jetzt, dass der Impuls einem weiterhin die Konzentration (und das Selbstbewusstsein!) ruiniert? Im Homeoffice für beste Bedingungen zu sorgen kann dabei jedenfalls nicht schaden, findet die Expertin: „Klar können wir die Lichtverhältnisse im Homeoffice optimal für uns nutzen. Wenn wir fotografieren, sorgen wir ja auch für eine gute Ausleuchtung. Nichtsdestotrotz arbeiten wir damit nicht an der Ursache, das heißt, uns anzunehmen, wie wir sind beziehungsweise uns auch so zu zeigen. Doch sich mit den eigenen Begebenheiten wohlerzufühlen ist ein Anfang.“

Und dann? „Vielleicht sich zu vergewärtigen, dass wir gar nicht permanent so interessant für die anderen sind, wie wir mitunter möglicherweise vermuten“, so Wittneben. Die Kolleg\*innen sind mit beruflichen Herausforderungen und der Kontrolle ihres eigenen Auftritts (jajawohl, denen geht's wie Ihnen!) nämlich vollauf ausgelastet.

Ach ja, vielleicht hilft es auch, sich zu erinnern, dass wir nicht für unsere Looks engagiert wurden (oder sind Sie Model?). Wittneben: „Wir sollten uns immer wieder bewusst machen, dass wir aufgrund unserer Talente und Stärken in unserer jeweiligen Position und gefragt sind und nicht in Ungnade fallen, weil wir – in der Selbstwahrnehmung – vermeintlich nicht so ‚telegen‘ wie andere rüberkommen.“ Denken Sie also lieber an vergangene Erfolge als an aktuelle Fältchen. ■

## NA, AUCH SCHON...

... während des Videocalls panisch die Frisur verändert?

... mit einem gut platzierten Schreibtischlicht die Fältchen weggeleuchtet?

... den Laptop auf ein paar Bücher gestellt, um diesen unschönen Doppelkinn-Ansatz auszugleichen?

... YouTube-Tutorials für „No-Make-up-Looks“ nachgeschminkt, um dann im Zoom-Chat so zu tun, als seien Sie gerade erst aus dem Bett gekommen?

... den Schreibtisch verschoben, damit natürliches Licht dem Gesicht einen tollen Glow gibt?

... den Zoom-Filter „Touch Up My Appearance“ aktiviert, um beim Videochat mit Babyhaut zu glänzen?

... lokale Beauty-Docs gegoogelt, weil Sie bei ernstesten Themen so eine seltsame Falte zwischen den Augenbrauen entdeckt haben?

Mehr als einmal beherzt genickt? Kein Problem. Ein bisschen Optik-Optimierung ist vollkommen okay. Aber machen Sie sich klar, dass es anderen genauso geht – die Kolleg\*innen haben also schlicht nicht genug Muße, auch noch Ihr Gesicht einer kritischen Überprüfung zu unterziehen.