



Bildtitel: *alfaview*<sup>®</sup> sans Fatigue - ermüdungsfreies Arbeiten mit der Videokonferenzsoftware *alfaview*<sup>®</sup>

Karlsruhe, den 20.11.2020

## Wie Sie der Zoom-Fatigue entfliehen können

**Die deutsche DSGVO-konforme Videokonferenzlösung *alfaview*<sup>®</sup> zeigt seit mehr als zehn Jahren, wie ermüdungsfreie online-meetings erfolgreich gelingen. Ganz im Sinne "*alfaview*<sup>®</sup> sans Fatigue".**

Als Folge der Corona-Pandemie hat die Zahl der Videokonferenzen in den letzten Monaten enorm zugenommen. Neben den unbestreitbaren Vorteilen der Online-Meetings bemerken jedoch viele Nutzerinnen und Nutzer virtueller Kommunikationsplattformen eine gewisse Erschöpfung und Müdigkeit, die in den Medien zurzeit unter dem Label "Zoom-Fatigue" kursiert.

### **Nach monatelangem Corona-Alltag: Erste wissenschaftliche Erkenntnisse**

Mehr als ein halbes Jahr ist inzwischen seit den ersten Kontaktbeschränkungen und dem Umzug vieler Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ins Home Office vergangen. Eine [repräsentative Befragung](#) des Bayrischen Forschungsinstituts für Digitale Transformation unter Berufstätigen in Deutschland hat ergeben, dass etwa die Hälfte der Befragten während der ersten Coronawelle im März 2020 zumindest zeitweise im Home Office arbeiteten. Inzwischen lassen sich erste nachhaltige Effekte der damit verbundenen Zunahme der virtuellen Kommunikation nachweisen: Eine [empirische Studie](#) des Instituts für Beschäftigung und Employability der Hochschule für Wirtschaft und Gesellschaft in Ludwigshafen verweist vor allem auf psychische Beeinträchtigungen. Fast 60 % der Befragten gaben an, zumindest zeitweise unter besagter Onlinemeeting-Müdigkeit zu leiden, die sich vor allem durch Konzentrationsmangel, wachsende Ungeduld und Gereiztheit, aber auch durch Kopf- und

Rückenschmerzen bemerkbar macht.

### **Gründe für die digitale Ermüdung**

Als Ursache ihrer Beschwerden nannte die Hälfte der Befragten die schlechte Tonqualität sowie einen schleppenden Gesprächsfluss aufgrund der zeitverzögerten Übertragung von Bild und Ton. Hier bietet die vom deutschen Bildungsunternehmen alfatraining entwickelte Videokonferenzplattform **alfaview**<sup>®</sup> eine herausragende Alternative zu vielen der bekannten Anbieter. Ob mit 20, 50, 100, 200 oder mehr Personen gleichzeitig, **alfaview**<sup>®</sup> bleibt immer lippensynchron und liefert Bild und Ton stabil in hoher Qualität und ohne Abbrüche, rund um die Uhr. Auch bei einer geringen Bandbreite.

Die bisherige Studienlage legt nahe, dass digitale Begegnungen traditionelle Kommunikationsmuster tiefgreifend durchbrechen. Tatsächlich beklagte fast die Hälfte der Befragten der Ludwigshafener Studie, die Mimik mancher Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer nicht erkennen zu können, da deren Bild nur klein am Bildschirmrand oder überhaupt nicht angezeigt werde. Im Gegensatz zu vielen anderen Plattformen ermöglicht das gleichberechtigte Sehen und Gesehen werden bei **alfaview**<sup>®</sup>, dass die nonverbale Kommunikation als grundlegender Bestandteil zwischenmenschlicher Beziehungen bewahrt wird. Zudem verbleiben die Bilder der Gesprächsteilnehmenden ruhig und stabil im virtuellen Raum, auch bei Eintritt neuer Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Darüber hinaus erlaubt die benutzerfreundliche und funktionale Gestaltung der Software ohne Ablenkungen wie Pop-ups und Icons die Fokussierung auf die Interaktion mit den übrigen Anwesenden. Allgemein sind die Interaktion, Kommunikation und der Austausch untereinander ein wichtiger Faktor in der Gestaltung von Online-Meetings. Den Bildschirm teilen, gemeinsam an Projekten arbeiten, miteinander reden - das alles stellt sich einer auftretenden Müdigkeit in den Weg. Mit diesen Funktionen und weiteren kollaborativen Tools in **alfaview**<sup>®</sup> lässt sich einer einsetzenden Müdigkeit entgehen.

### **alfaview schafft Voraussetzungen fürs dauerhafte Home Office**

Da sich etwa 70 % der Berufstätigen in Deutschland auch nach der Coronakrise die Möglichkeit wünschen, von zu Hause aus arbeiten zu können, müssen die Voraussetzungen geschaffen werden, um ermüdungsfrei mit Videokonferenzsystemen zu arbeiten. **alfaview**<sup>®</sup> bietet die Einrichtung permanenter digitaler Räume mit einer unbegrenzten Anzahl an Breakout Rooms, die einen privaten Austausch ermöglichen und jederzeit zugänglich sind. So entsteht ein virtuelles Büro mit vertrauten Strukturen, in dem in einer ruhigen Atmosphäre gemeinsam an Projekten gearbeitet und kommuniziert werden kann. Die Zusammenarbeit wird zudem erleichtert, da Meetings nicht bei jedem weiteren Treffen neu gestartet werden müssen. Die **alfaview**<sup>®</sup> Räume sind 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche offen.

Bereits seit 10 Jahren nutzen 700 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die monatlich 3000 Kursteilnehmenden des Bildungsunternehmens alfatraining diese digitalen Strukturen. Diese Erfolgsgeschichte zeigt, dass alternative Arbeitsmodelle erfolgreich funktionieren können - ganz ohne Ermüdung.