

Die Wissenschaft zeigt: Sichtbarkeit *fördert Partizipation* in virtuellen Meetings



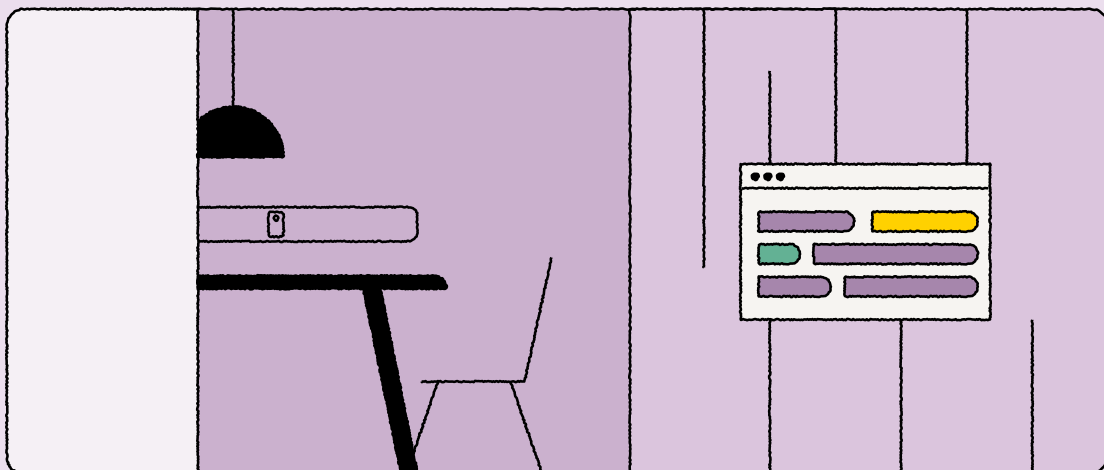


Sichtbarkeit verdoppelt die Aufmerksamkeit und *steigert die Leistung*

Während Unternehmen sich ihren Weg durch die sich wandelnde Arbeitswelt mit verteilten Teams bahnen, bleiben Videomeetings das Rückgrat virtueller Zusammenarbeit. Doch hybride Zusammenarbeit bringt eigene Herausforderungen mit sich – von der Aufrechterhaltung der Aufmerksamkeit bis hin zur Sicherstellung, dass alle Stimmen gehört werden. Ganz zu schweigen davon, dass wir überhaupt erst die nötige Ausstattung für Remote-Meetings brauchen.

80%

der Menschen verschwenden Zeit damit, nach Meetingräumen mit der richtigen Ausstattung für virtuelle Meetings zu suchen.



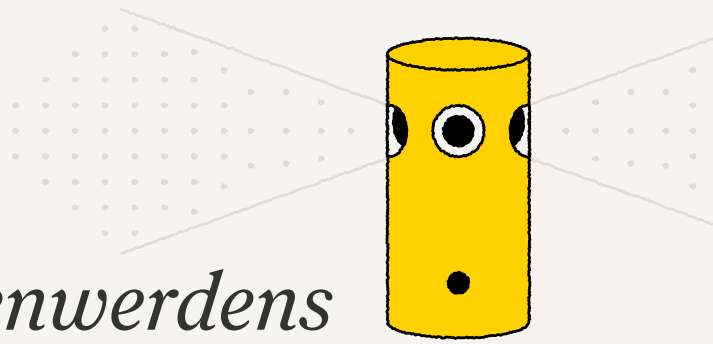
Seien wir ehrlich: Wir alle waren schon in Meetings, in denen es schwer war, gesehen oder gehört zu werden. Aber ist es wirklich so, dass aus den Augen auch aus dem Sinn bedeutet? Hat es tatsächlich Einfluss auf den Erfolg eines Meetings, ob man sichtbar ist?

Die Antwort: Ja. Und zwar deutlich.

Jabra hat eng mit dem Behavioural Lab der London School of Economics zusammengearbeitet, um unsere frühere Forschung zum Einfluss von Technologie auf hybride Meetings weiter zu analysieren. Diese zweite Analysewelle liefert nun weitere Daten zu dem, was

viele von uns bereits vermutet haben: Wer in virtuellen Meetings gut sichtbar ist, zeigt deutlich mehr Aufmerksamkeit und Beteiligung. Oft verdoppeln sich diese Faktoren im Vergleich zu Teilnehmer:innen, die weniger (oder gar nicht) sichtbar sind.

Sichtbarkeit wirkt: Die Kraft des *Gesehenwerdens*



Die Studie erfasste Millionen von Datenpunkten in über 500 Minuten aufgezeichneter Videomeetings und verglich dabei Gruppen, die unterschiedliche Videokonferenztechnologien nutzten. Die Auswertung zeigte: Teilnehmer:innen mit der Jabra PanaCast 50 waren jederzeit vollständig im Bild, während Nutzer:innen der Systeme von Mitbewerbern häufig verdeckt waren – insbesondere jene, die am Rand des Meetingraums saßen. Sie waren nur etwa ein Fünftel der Zeit vollständig sichtbar.



Doppelte Aufmerksamkeit

Gut sichtbare Teilnehmer:innen zeigten doppelt so viel Aufmerksamkeit und Engagement wie jene, die schwerer zu erkennen waren.



Erhöhte Ausdrucksfähigkeit

Gut sichtbare Teilnehmer:innen zeigten eine größere emotionale Bandbreite und reduzierten neutrale Gesichtsausdrücke auf nur noch 92 % der Zeit.

Ein Blick auf die Daten

Das Engagement von sichtbaren und nicht sichtbaren Teilnehmer:innen zeigte deutliche Unterschiede.

Die Analyse der Gesichtsausdrücke zeigte: Sichtbare Teilnehmer:innen waren **doppelt so aufmerksam** und engagiert wie jene, die schwerer zu erkennen waren. Sichtbare Personen hielten ihren Fokus zu 55 % der Zeit aufrecht – im Vergleich zu 34 % bei weniger sichtbaren Teilnehmer:innen. Ebenso ließen sich engagierte Gesichtsausdrücke bei sichtbaren Personen doppelt so häufig beobachten (21 %) wie bei teilweise oder vollständig verdeckten (10 %).

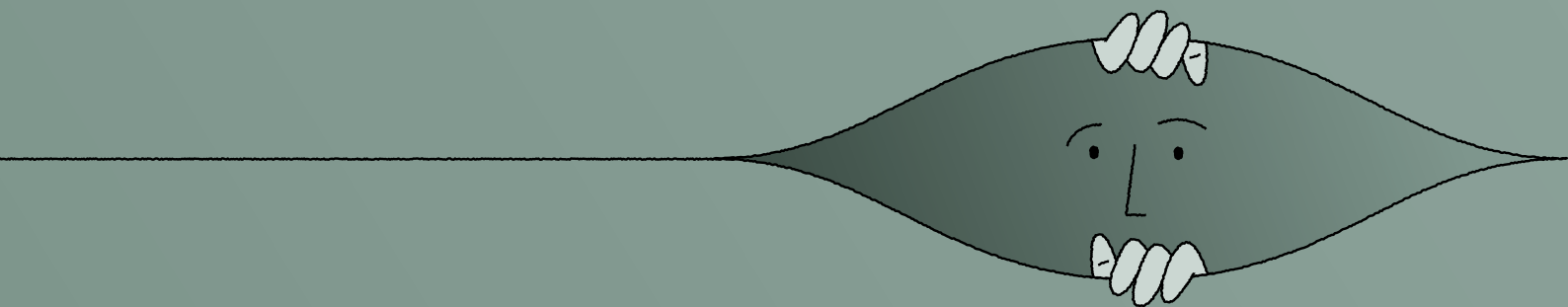
Ein zentraler Punkt war, dass Sichtbarkeit nicht nur die Beteiligung erhöhte, sondern die Teilnehmer:innen auch ausdrucksstärker und emotional präsenter machte. Wer nicht klar zu sehen war, behielt fast während des gesamten Meetings (98 %) einen neutralen Gesichtsausdruck bei. Sichtbare Teilnehmer:innen hingegen zeigten eine größere emotionale Bandbreite und reduzierten die neutrale Mimik auf 92 % der Zeit.

Diese Ergebnisse bestätigen eindeutig: Sichtbarkeit spielt eine grundlegende Rolle für aktive Beteiligung. Wenn Menschen wissen, dass sie gesehen werden, sind sie deutlich eher bereit, sich einzubringen, zu reagieren und aufmerksam zu bleiben – ein entscheidender Faktor für effektive Zusammenarbeit. Wer in Meetings neutral bleibt, befindet sich nicht im Modus der Zusammenarbeit oder aktiven Beteiligung. Das wirkt sich unmittelbar auf unsere Fähigkeit aus, produktive oder kreative Diskussionen zu führen, und reduziert damit sowohl Innovationen als auch den Gesamterfolg des Meetings.

Was sagen die Expert:innen?

„Unsere Analyse legt nahe, dass Sichtbarkeit eine bedeutende Rolle für die Dynamik virtueller Meetings spielt. Insgesamt gilt: Wer klar erkennbar ist, zeigt deutlich mehr Aufmerksamkeit und Engagement. Diese Faktoren verdoppeln sich typischerweise im Vergleich zu Teilnehmer:innen, die ganz oder teilweise verdeckt sind.“

— Dr. Simon Noyce
Psychologe und Studienleiter



Wie Sichtbarkeit die Leistung *steigert*

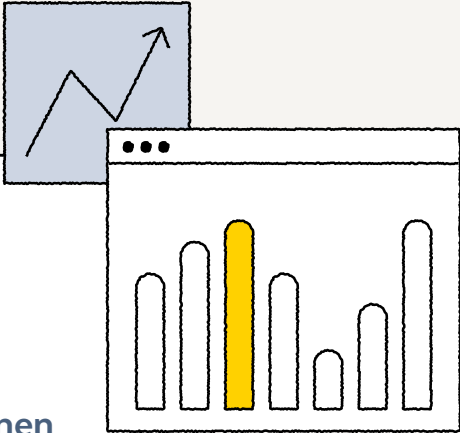
Im Rahmen der Studie untersuchten die Forscher:innen Veränderungen bei dem, was fachlich als „Arousal“ bezeichnet wird – ein Maß dafür, wie wach und aufmerksam sich eine Person fühlt. Die Ergebnisse zeigen deutlich: Der Grad an Wachheit unterscheidet sich je nachdem, ob man gesehen wird oder nicht.

Sichtbare Teilnehmer:innen berichteten von einem höheren Niveau an „Arousal“ (6 gegenüber 5 auf einer Skala von 1 bis 10) – ein Zustand, der typischerweise mit mehr Energie, Motivation und kognitiver Aktivierung verbunden ist. In Kombination mit der Verdoppelung von Aufmerksamkeit und Engagement zeigt sich: Sichtbarkeit bedeutet nicht nur Präsenz. Sie steigert aktiv die Fähigkeit der Teilnehmer:innen, klar zu denken, sich zu konzentrieren, zu reagieren und einen wirksamen Beitrag zu leisten.

Dies steht im Einklang mit psychologischen Theorien wie dem Yerkes-Dodson-Gesetz, das besagt, dass ein moderates Erregungsniveau die kognitive Leistung

und die Aufgabenbindung fördert. In diesem Zusammenhang kann ein durch Sichtbarkeit gesteigertes Erregungsniveau zu erhöhter Konzentration, schnellerer kognitiver Verarbeitung und besserer Reaktionsfähigkeit führen. Die Ergebnisse stützen zudem die Social-Facilitation-Theorie (Theorie der sozialen Erleichterung), der zufolge Menschen Aufgaben besser bewältigen, wenn sie von anderen beobachtet werden.

Wenn Menschen gesehen werden, engagieren sie sich möglicherweise unbewusst stärker und agieren proaktiver. Denn sie empfinden ein höheres Maß an Verantwortung und sozialer Verbundenheit, was wiederum eine effektivere Zusammenarbeit fördert.



+55%

Sichtbare Teilnehmer:innen berichten von einem um 55 % höheren Niveau an „Arousal“

Sichtbare Teilnehmer:innen berichteten von einem höheren Niveau an „Arousal“ – einem Zustand, der mit mehr Energie, Motivation und kognitiver Aktivierung verbunden ist.

Das Paradox

Warum Sichtbarkeit allein

der Sichtbarkeit

noch kein gutes Meeting ausmacht



Auch wenn Sichtbarkeit ein starker Treiber für Engagement und Leistung ist, bringt sie zugleich neue Herausforderungen für die Dynamik am Arbeitsplatz mit sich. Andere zu sehen und selbst gesehen zu werden beeinflusst weit mehr als nur die Beteiligung: Es prägt grundlegend, wie Menschen ihre Autorität, Autonomie und Zugehörigkeit in Gruppensituationen wahrnehmen.

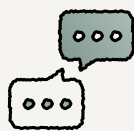
Unsere Forschung zeigt, dass Sichtbarkeit mitunter auf Kosten des Wohlbefindens beim Sprechen gehen kann. Teilnehmer:innen, die durchgehend sichtbar waren, berichteten mit **19 % höherer Wahrscheinlichkeit** von einem geringeren Gefühl der Unabhängigkeit im Vergleich zu jenen, die nicht ständig zu sehen waren. Das deutet darauf hin, dass Sichtbarkeit zwar die Zusammenarbeit fördert, zugleich aber auch subtil soziale Konformität verstärken kann, indem sie das Bewusstsein dafür schärft, wie man sich gegenüber anderen präsentiert.

Das unterstreicht, wie wichtig es für Organisationen ist, **Sichtbarkeit mit psychologischer Sicherheit in Einklang zu bringen**, damit Mitarbeiter:innen sich

eher gestärkt als unter Beobachtung fühlen. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass ihre Präsenz wahrgenommen wird, ohne bewertet zu werden, sind sie eher bereit, sich authentisch einzubringen und einen echten Beitrag zu leisten.

Sichtbarkeit sollte Beteiligung fördern, nicht Druck erzeugen. Organisationen sollten darauf achten, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich Mitarbeiter:innen gesehen und wertgeschätzt fühlen – und nicht überwacht. Eine Kultur der offenen Kommunikation und des gegenseitigen Respekts sorgt dafür, dass Sichtbarkeit Engagement stärkt, statt Unbehagen auszulösen.

Damit Sichtbarkeit die Zusammenarbeit am Arbeitsplatz stärkt und nicht behindert, sollten Organisationen:



Offene Beteiligung fördern

Offene Beteiligung fördern mit dem klaren Signal, dass Sichtbarkeit der Zusammenarbeit dient, nicht der Kontrolle.



Sichtbarkeit und Eigenständigkeit in Einklang bringen

Sichtbarkeit und Eigenständigkeit in Balance bringen, indem Individuen die Flexibilität haben, selbst zu entscheiden, wie sie sich in Meetings einbringen.



Führungskräfte schulen

Führungskräfte schulen, sodass sie Signale für psychologische Sicherheit erkennen und inklusive Gespräche fördern, in denen alle Stimmen gleich viel zählen.

„Das Gefühl zunehmender Abhängigkeit, das mit persönlicher Sichtbarkeit einhergeht, könnte als Ausdruck eines stärkeren Zugehörigkeitsgefühls zur Gruppe – und damit auch einer größeren Gruppenabhängigkeit und Konformität – gedeutet werden.“

— Dr. Simon Noyce
Psychologe und Studienleiter



Schlussfolgerung

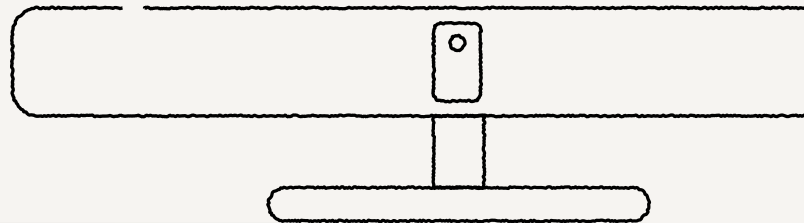
Unsere Analyse zeigt zweifelsfrei: Sichtbarkeit spielt eine entscheidende Rolle dafür, wie Menschen sich in virtuellen Meetings fühlen, wie sie sich einbringen und welche Leistung sie zeigen. Wenn Mitarbeiter:innen klar wahrgenommen werden, ist die Wahrscheinlichkeit doppelt so hoch, dass sie konzentriert bleiben und einen aktiven Beitrag leisten.

Aber: Sichtbarkeit allein reicht nicht aus. Organisationen müssen sicherstellen, dass gesehen zu werden als stärkend empfunden wird, nicht als Druckmittel.

Um wirklich effektive hybride Meetings zu gestalten, sollten Unternehmen Sichtbarkeit nicht nur als technische Funktion betrachten, sondern als Werkzeug zur Förderung von Inklusion, Selbstvertrauen und Engagement.

Das bedeutet: in professionelle Videolösungen investieren, flexible Teilnahme ermöglichen und psychologische Sicherheit gewährleisten. Damit Sichtbarkeit Zusammenarbeit stärkt statt einschränkt.

Mit diesen Schritten schaffen Organisationen eine Arbeitskultur, in der Meetings nicht nur Orte der Kommunikation sind, sondern Impulsgeber für echte Beteiligung, Kreativität und Produktivität.



Um wirklich effektive hybride Meetings zu gestalten, sollten Unternehmen Sichtbarkeit für alle Teilnehmer:innen priorisieren, um Inklusion, Leistung und Engagement zu fördern.

Sind deine Besprechungsräume so gestaltet, dass deine Teams dort ihre beste Leistung erbringen können?

Besuche Jabra.com und erfahre mehr über unsere Videolösungen für kleine und große Meetingräume.