

Pausen gestalten in virtuellen Meetings

Pausen in virtuellen Workshops können tricky sein. Wenn sie zu lange dauern, dann fangen die Teilnehmer*Innen (TN) in der Zwischenzeit andere Tätigkeiten an, schauen in Emails, tätigen Anrufe. Unter Umständen kann es dann dauern, bis wieder alle zurück im meeting sind.

Wenn z.B. eine Mittagspause allerdings zu kurz ist, dann sind die TN leicht abgelenkt in der Nachmittagssession, oder kommen erst nach und nach oder völlig abgehetzt wieder zurück.

Folgende Pausenzeiten kann ich aus Erfahrung empfehlen:

Workshop-Dauer	Pausenlänge	Wie?
Bis zu 90'	Keine Pause	Wer etwas benötigt, muss sich kurz vom Bildschirm entfernen und es einfach holen / körperlichen Bedürfnissen nachgehen.
90' – 2,5 h	1 Pause à 4-6'	Mit Musik *
2,5 – 3 h	1 Pause à 6' oder 2 Pausen à 3-4'	Mit Musik *
3 – 4 h	1 Pause à 10-15' Oder 2 Pausen à 4-6'	Bei 1 Pause: „radikaler Start“ ** Bei 2 Pausen: Mit Musik *
Über 4 h	1 Pause à 1,5 h Zzgl. Kurze Pausen ***	Erlaubt es den TN, sich in der Pause entweder zu erholen, etwas zu essen, ggf. etwas zu erledigen, dringende Anrufe / Mails zu erledigen, die Kinder zu versorgen, den Hund kurz rauszubringen, etc.

* Ein Musikstück in geeigneter Länge abspielen. Vorher die TN informieren, dass alle zurück sind, wenn die Musik aufhört. Das Stück sollte angemessen sein – also nicht zu traurig / fröhlich, nicht zu individuell. Ich empfehle etwas, das die Leute aus dem Radio kennen können.

** Radikaler Start heißt: Ganz pünktlich nach der Pause wieder anfangen. Vor allem, wenn es sich um wiederholende oder mehrtägige Events handelt. Es ist respektvoll denen gegenüber, die pünktlich zurück sind, und die message an alle lautet dann: wir fangen pünktlich an, wer für sich selbst mehr Zeit braucht, nimmt in Kauf, dass er/sie etwas vom Inhalt verpasst. Falls niemand oder nur ein Bruchteil pünktlich zurück wäre: Dann würde ich die Gruppe fragen, wieviel Zeit sie für eine solche Pause benötigen, um zukünftige Pausenzeiten anzupassen.

*** Bei einem 8-Stunden-WS würde ich z.B. so herangehen:

60-90' Inhalt –Pause 4' – 90' Inhalt –Pause 4' – 60-90' Inhalt – Mittagspause 1,5h – 90' Inhalt – Pause 10' – 2h Inhalt - Abschluss