



# Technik-Guide für Coaches

**Von: Marian Zefferer**

## Inhaltsverzeichnis

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Technik-Guide für Coaches.....                                             | 1  |
| Technik .....                                                              | 2  |
| Stabile Internetverbindung .....                                           | 2  |
| Das Wichtigste in Kürze .....                                              | 3  |
| Gute Tonqualität.....                                                      | 3  |
| Technik-Setup (Hardware-Empfehlungen).....                                 | 4  |
| Low-Budget Setup .....                                                     | 4  |
| Medium-Budget Setup .....                                                  | 5  |
| Premium .....                                                              | 5  |
| Mobiles Setup.....                                                         | 7  |
| Zoom-Guide.....                                                            | 8  |
| Ton optimieren (bei guten Mikrofon) .....                                  | 8  |
| Sprecher und Galerieansicht .....                                          | 9  |
| Den eigenen Namen ändern.....                                              | 10 |
| Daueransicht für einen Coachee (z.B. bei Gruppencoachings praktisch) ..... | 11 |
| Ton vom Lautsprecher in Zoom teilen.....                                   | 12 |



# Technik

## Stabile Internetverbindung

1. LAN ist gegenüber WLAN in der Regel vorzuziehen – wenn Du also die Möglichkeit hast ein LAN-Kabel anzustecken, nutze dies.
2. Wenn Du WLAN verwendest, achte darauf, möglichst nahe am Router zu sein. Wenn Du in einem ungestörten Raum bist und der WLAN-Router sich in einem anderen Raum befindet, kannst Du entweder den WLAN-Router näher zu Dir bringen oder den Raum offenlassen. Das ist in der Regel aber nur möglich, wenn Du ungestört zu Hause bist.
3. Je weniger Menschen in Deinem Hausnetzwerk gerade etwas vom Internet herunterladen (downloaden) oder raupladen (uploaden), desto besser. Bitte Deine Familienmitglieder/Mitbewohner also am besten, dass sie in der Zeit während des Seminars ihre mobilen Daten am Handy nutzen oder zumindest keine Videos schauen, Dateien uploaden oder Ähnliches.
4. Schließe alle Hintergrund-Programme, die Du gerade nicht benötigst. Auch Programme wie z. B. Dropbox, die oft nur als kleines Symbol unten rechts in Deiner Symbolleiste erscheinen, solltest Du auf jeden Fall beenden. Alternativ kannst Du Dir das Programm [Tripmode](#) (für ca. 9 Euro pro PC/Mac) kaufen. (Anmerkung: Der Service für Windows-Nutzer wurde mittlerweile eingestellt, es funktioniert aktuell trotzdem wunderbar mit Windows 10). Damit kannst Du bestimmen, welches Programm ins Internet darf und welches nicht (z. B. kannst Du temporär einstellen, dass nur das Programm Zoom Internetzugang hat).
5. Wenn gar nichts mehr geht, hilft es manchmal, sich in Zoom neu einzuloggen. Wenn auch das nicht funktioniert, hilft manchmal ein Neustart. Wenn die Verbindung trotzdem schlecht ist und Du im Hintergrund das Internet nicht nutzt (und auch Deine Mitbewohner nicht), kann es manchmal hilfreich sein, den Router für ein paar Minuten auszuschalten/auszustecken und dann wieder einzuschalten. Achtung: dies empfehle ich, nur wenn nichts Anderes funktioniert. Da es auch nach dem Einstecken bzw. Einschalten einige Minuten dauert, bis Du wieder Internet hast!



---

## Das Wichtigste in Kürze

---

Grundsätzlich gilt: Das Wichtigste ist der **Ton**. Hierbei ist zu bedenken, dass das Mikrofon eine **Nierencharakteristik** oder eine **Hypernierencharakteristik** aufweist. Wenn in der Beschreibung steht, dass es sich um ein Sprecher-Mikrofon handelt, ist dies in der Regel immer der Fall. Erst an zweiter Stelle steht die Webcam. Wobei hier gesagt werden muss, dass auch bei einer nicht so guten Webcam mit gutem Licht deutlich nachgebessert werden kann.

Solltest Du keine Nierencharakteristik nutzen, ist das auch kein Problem, sofern Du ein Headset nutzt und keine Umgebungsgeräusche hast (auch Lüfter oder Autolärm von draußen zählen hierzu 😊).

**Achtung:** Wenn Du Dich für eine **Headset-Variante** entscheidest, ist hierbei wichtig, dass Du das Mikrofon etwas **höher** oder **niedriger** einstellst - etwa auf **Höhe der Nase** anstatt auf der Höhe des Mundes oder **unter dem Kinn**. Das sieht im ersten Moment etwas befremdlich aus – wobei die Profis dann sofort wissen, dass Du vom Fach bist – aber dadurch erhältst Du keine störenden Atemgeräusche. Dies ist etwas, was Du auch Deinen Teilnehmern – vor allem bei Trancearbeit – mitgeben solltest!

Bzgl. **Licht** ist das Setup sehr schwierig, da es darauf ankommt, wie groß Dein Raum ist und wo Du Dein Licht überall positionieren kannst. Idealerweise hast Du mindestens 4 Lichtquellen (vorne links und rechts und ein kleines Spotlicht in der Mitte sowie ein Licht für den Hintergrund, um den Schatten auszuleuchten). In der Praxis zeigt sich, dass eine starke Lichtquelle, die einfach den Hintergrund anleuchtet, vollkommen ausreicht. Diese sollte dann in etwa 3.200 Kelvin besitzen (das ist die sogenannte Farbtemperatur für Indoor) oder etwa 5.600 Kelvin (Farbtemperatur für Outdoor, wenn Du tagsüber Seminare gibst und viel Sonnenlicht reinkommt).

---

## Gute Tonqualität

---

1. Ein **Headset** (also ein Kopfhörer mit einem Mikrofon) ist grundsätzlich die beste Wahl, da dadurch keine störenden Rückkopplungseffekte entstehen.
2. Alternativ kannst Du aber auch normale Kopfhörer (ohne Mikrofon) wählen und dazu das interne Mikrofon Deines Computers oder irgendein externes Mikrofon auswählen.
3. Wenn Du ein hervorragendes externes Mikrofon hast, kannst Du den Ton auch über Deinen Lautsprecher laufen lassen. Der Lautsprecher sollte dann aber nicht zu laut eingestellt sein oder er sollte sich vom Mikrofon weit weg befinden, da sonst Rückkopplungseffekte entstehen können. Solltest Du Dich für solch ein externes Mikro entscheiden, empfehlen wir „Richtmikros“, diese haben in der Regel eine Nieren - oder Hypernierencharakteristik. Das bedeutet, dass wenn der Ton hinter dem Mikrofon ist, er (praktisch) nicht zu hören ist. Alles, was sich vor dem Mikrofon abspielt, ist gleichzeitig sehr gut zu hören. Ein Beispiel für ein sehr hochwertiges USB-Mikrofon findest Du [hier](#).



# Technik-Setup (Hardware-Empfehlungen)

Grundsätzlich empfehle ich [Thomann](#), sowie Deine regionalen Märkte zum Einkaufen (in der Regel bieten diese auch versandkostenfreie Möglichkeiten an). Ein weiterer Geheimtipp ist es, Elektronik gebraucht und mit(!) Garantie zu kaufen, z. B. bei [Back-Market](#) oder auch [refurbed](#). Wenn Du über meine Links kaufst, unterstützt Du mich teilweise als Affiliate-Partner 😊

Einige angegebenen Kosten sind großteils alt, da ich diese nicht aktualisiere. Weitere Infos zu den einzelnen Elementen gibt's im Seminar.

## Low-Budget Setup

**Gesamtbudget: ca. €100**

### Ton

- [Logitech H390 Headset](#), ca. € 31

Anmerkung: Die ersten ca. 17 Folgen von meinem ersten [Podcast](#) sind damit aufgenommen worden, zugegebenermaßen wurde der Ton nachbearbeitet, aber der Grundklang ist für diesen Preis wirklich extrem gut.

*Alternativ:* Solltest Du viele Coachings hintereinander haben und das Headset ist Dir auf beiden Ohren zu anstrengend ist

- [Sennheiser PC7 USB](#) für knapp €30

eine gute Alternative:

### Video

- [Logitech C925](#), ca. €75:

Ich hatte die Webcam damals vergünstigt um €55 gekauft, ich kenne auch Menschen die schon €140 dafür ausgegeben haben. Wenn sie derzeit zu teuer ist lohnt es sich einfach alle anderen Logitech Webcams (am besten mit 1080p) anzuschauen. (Anmerkung die C920 empfehle ich **nicht**, da sie bei ein Mehrkamera-Setting (also 2x C920 oder auch mit der Center-Cam) nicht (wirklich) parallel funktioniert).

Je nach Arbeitsraum möchtest Du noch eine Lichtquelle, hierfür siehe [Medium-Budget Setup](#)



## Medium-Budget Setup

### Premium

**Gesamtbudget: ca. €1.600 bis +€4000**

Wenn Du es in diesem Segment genauer wissen willst, dann ist mein Geheimtipp, lass Dich doch direkt und kostenfrei von [Thomann](#) beraten. Meine [Liste von allen Produkten die Thomann hat](#) und in den Premium-Bereich fallen, findest [Du hier](#). (Allerdings ist diese für Vollzeit-Trainer ausgerichtet, also für Coaches wahrscheinlich overpowered und overpriced;)

## Ton

### Mischpult

- [Rode X Stream](#): Mischpult für 1 Audiosignal (XLR) und eine Videokamera (Hdmi) inklusive Soundbuttons zum Abspielen. Preis ca. **€222**
- Oder [RodeCaster Pro 2](#) für ca. **€699** (oder besser oder gleich als [Bundle](#))
  - Der Rode Pro hat 4 Audioausgänge und 8 (statt 4) soundbuttons, sowie einige weitere kleinere Vorteile. Fürs Coaching ist das also absolut unnötig! Aber da ich den verwende habe ich ihn hier verlinkt 😊 Wenn Du Seminare zu mehr machst, oder Podcast mit mehreren aufnimmst, dann empfehle ich den RodeCaster Pro 2, ansonsten eher den X Stream.
- [Kopfhörer](#) für das Mischpult für ca. **€30** ([Thomannlink](#)) – nur wenn Du kein Bundle kaufst.

Für die Mischpulte wird ein USB-C-Kabel benötigt.

*Mikrofon* (Achtung, mit Mischpult benötigst Du immer XLR-Mikrofone!)

- [Rode Procaster mit Gelenkarm](#) für ca. **€250**

und dann benötigst Du noch eine

- [Spinne](#) für ca. **€40**

## Kabel

XLR-Kabel (hier ist das einzig Wichtige die Länge, wie viel Meter benötigst Du vom Mischpult bis zum Mikrofon im Maximum, es sollte nicht viel länger sein (da das Kabel dick und störend ist) als das, was Du in all Deinen Settings brauchen kannst.)

- [XLR-Kabel](#) für **€15** 2 Meter ([Thomannlink](#))
- [USB-C Kabel](#) 2 Meter für **€7,50** (um den Ton vom Mischpult auf den PC zu übertragen)

## Licht

Identisch wie bei Medium-Budget Setup, außer bei Green-Screen, hierfür siehe weiter unten beim Bereich Video



## Video

### Kamera

Falls Du mehrere Kameras hast, ist es wichtig, dass Du gleiche Marken kaufst (also zum Beispiel nur Logitech oder nur Panasonic), dann sehen die Farben, auch ohne große Nachbearbeitung gleich aus. Ich empfehle dieselbe Kamera wie im [Low-Budget](#) und [Medium-Budget Setup](#) Bereich. Oder Du kaufst Dir teurere Panasonic- oder Blackmagic-Kameras. Meistens brauchst Du dann einen Videomischer oder zumindest einen USB-HDMI-Adapter.

- [iContact Pro](#) Hauptkamera direkt im Bildschirm für ca. **€195** (inkl. Versand) – mit diesem Affiliatelink wird manchmal Rabatt abgezogen 😊
- Beispiel für [Blackmagic-Kamera](#)
  - Oder [die teurere Blackmagic](#)
- [HDMI-Adapter](#) für ca. **€121** pro Kamera ([Thomannlink](#))
  - Den Adapter brauchst Du nur, wenn Du eine hochwertige HDMI-Kamera nutzt, anstatt die vorgestellten Logitech oder iContactPro Kameras.

### Greenscreen

Solltest Du so etwas wirklich brauchen, ist z. B. diese Variante gut:

- [Elgato Green Screen](#) für ca. **€130**
  - [Alternative bei Thomann](#) für ca. **€140**

Dann benötigst Du in der Regel ein stärkeres Licht, also dieses hier

- 2x [Elgato Key Light](#) für ca. **€187** ([Thomannlink](#))

Außerdem, um Kabelsalat und Überspannungen zu vermeiden:

- [Verteiler](#) ca. **€22**
- [Kabelklemmen](#) ca. **€11**
- [Docking-Station](#): ca. **€230**: Wichtig, wenn Du viele USB-Kabel nutzt (ich nutze weit über 20), dann schaffen, dass Rechner, unabhängig von ihrer Leistung(!) nicht und es gibt Probleme, wenn Du externe USB-Hubs (auch mit externer Stromversorgung!) nutzt, daher ist es besser Du nutzt (deutlich teurere) Docking-Stationen. Dies ist für Coaches in der Regel nicht relevant, aber der Hinweis sei gegeben 😊

## Extras

### StreamDeck

- [Elgato Stream Deck Mittel](#) ca. **€140**

Damit kannst Du Buttons programmieren, die automatisch bestimmte Dinge tun (Elgato Licht einschalten, Zoom öffnen, Teilnehmer stumm schalten,...) . Das brauchen Coaches zu 95 % nicht! Aber da ich es verwende – im Training, im Coaching, verwende ich es praktisch nicht. Ist es hier ebenso verlinkt. Wenn Du gar nicht technikaffin bist, empfehle ich Dir das erst mal nicht!



## Mobiles Setup

Der einzige Fokus dieses Set-ups ist, ein möglichst kleines Volumen und Gewicht zu haben und trotzdem viele Möglichkeiten zu besitzen.

### Ton

Gerade, wenn Du unterwegs bist und nicht weißt, wie es mit Hintergrund-Geräuschen ist, empfehle ich definitiv ein Headset:

- [Sennheiser PC7 USB](#) für knapp **€30**

Alternativ, wenn Du lieber beide Ohren mit Kopfhörer hast dann

- [Logitech H390 Headset](#), ca. **€ 31**

Wenn Du ein mobiles Set-up hast und 7 Stunden Seminare (oder länger) abhältst und Du nicht so gut mit dem großen Kopfhörer kannst, weil Dir die Ohren zu warm werden, dann kannst Du alternativ „Stopselkopfhörer“ nutzen. (Achtung, hier kommt es auf Deine Ohrform an, Du musst also selbst etwas Passendes suchen):

- [Trust Gaming GXT 408](#) für ca. **€20-30**

Alternativ, wenn Du wirklich immer eine sehr ruhige Umgebung hast, wäre auch das hier eine Alternative:

- [Rode Wireless Go 2](#) Preis ca. **€319** (ohne Case, ca. **€290**)

Der Ton ist gut, das Paket ist klein, man kann (theoretisch) zu zweit Seminare geben und auch etwas weiter weg vorzeigen vor der Kamera (aufgrund von Bluetooth).

### Video

- [iContact Pro](#) Hauptkamera direkt im Bildschirm für ca. **€195** (inkl. Versand) – mit diesem Affiliatelink wird manchmal Rabatt abgezogen 😊

### Licht

Wenn Du unterwegs bist, brauchst Du sehr wahrscheinlich eine Zusatzlichtquelle. Zusätzlich niemals den Laptop so aufstellen, dass hinter Dir das Fenster ist (außer nachts 😊). Da Du sonst „schwarz“ bist.

- [Logitech for Creators Litra Glow Premium](#) für ca. **€65-70**

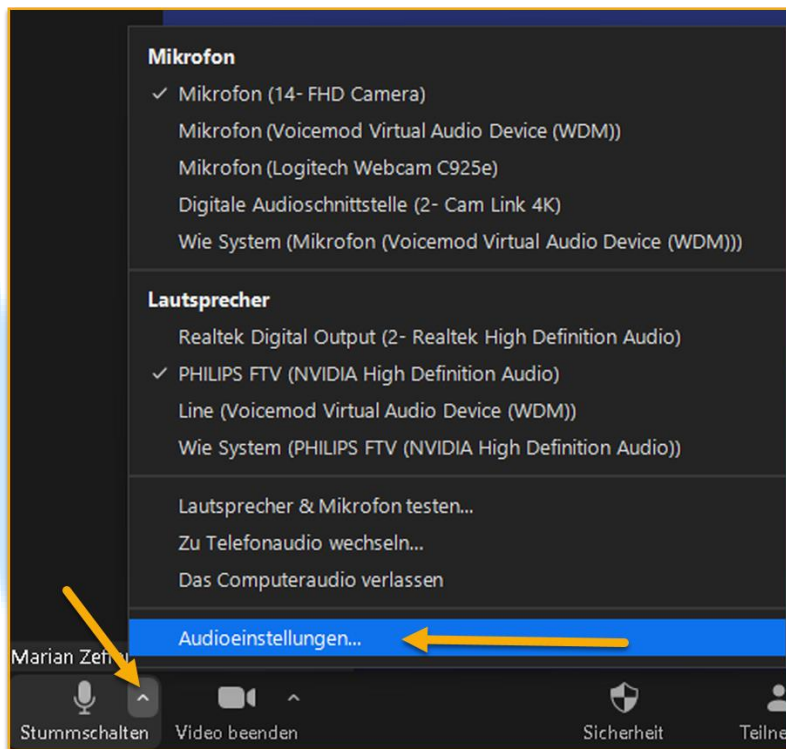


## Zoom-Guide

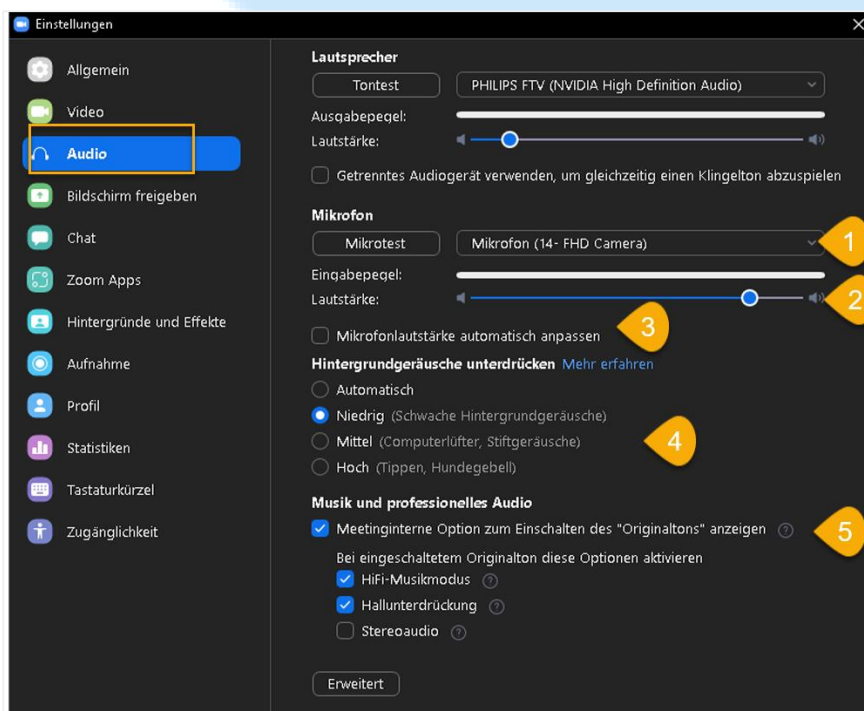
Du würdest gerne **ohne Zeitdruck Dein Equipment testen** und Dich mit dem Programm vertraut machen? Nutze dazu diesen Link: <https://zoom.us/test>, um einen Videoanruf zu simulieren.

Außerdem empfehle ich, Deine **Zoomversion aktuell zu halten!** Einige Funktionen gibt es erst mit neueren Zoomversionen.

### Ton optimieren (bei guten Mikrofon)



Um die Audioeinstellungen zu finden, klicke auf den Pfeil nach oben bei dem Mikrofonsymbol (unten links in Zoom) und dann auf "Audioeinstellungen"



1

Ist Dein richtiges Mikrofon ausgewählt?

2

Wenn Du zu leise bist, drehe diesen Pegel höher

3

Wenn Du manchmal leise und manchmal laut zu hören bist, entferne den Haken bei "Mikrofonlautstärke automatisch anpassen"

4

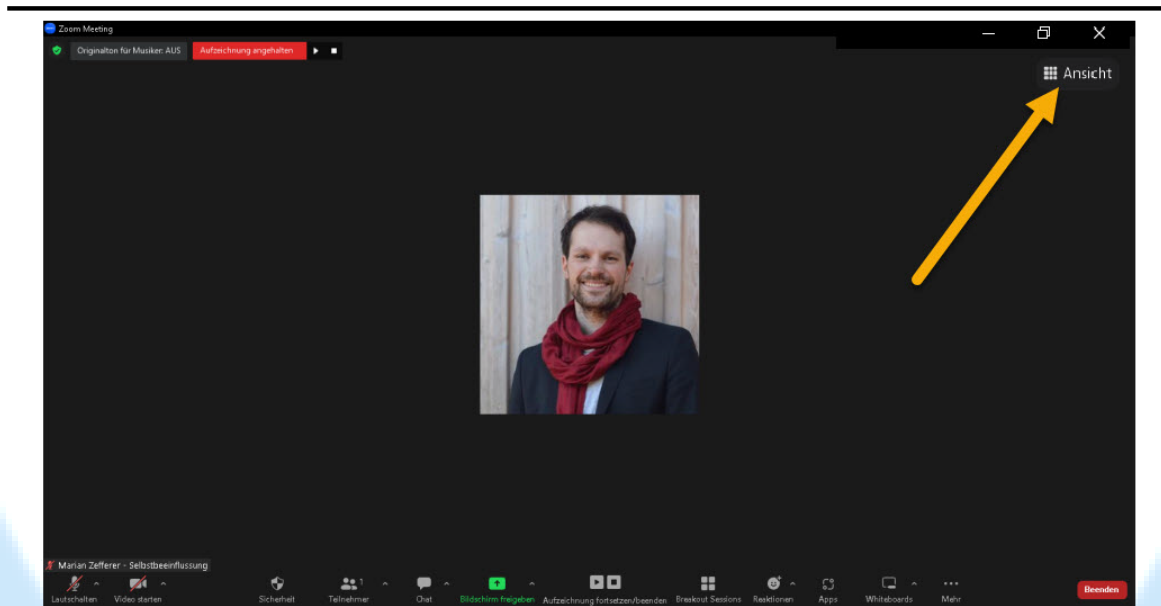
Wenn Du ein gutes Mikrofon hast und keine bis kaum Hintergrundgeräusche kannst Du diese Option auf "Niedrig" stellen.

5

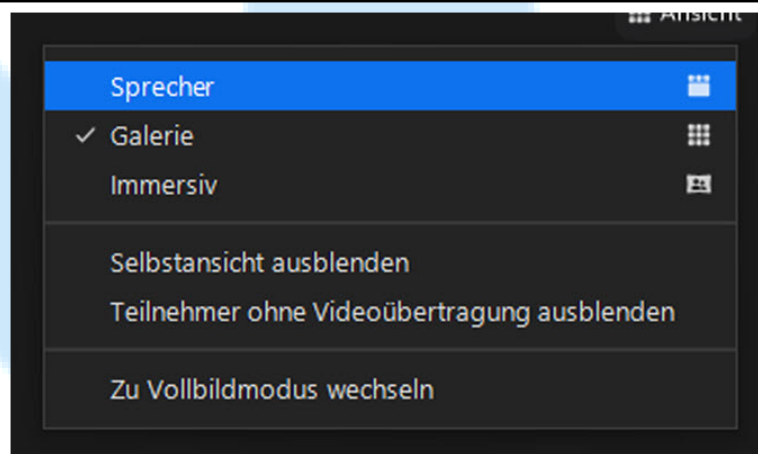
Wenn Du Musik (z.B. für Trancen) einspielen möchtest aktiviere die Meetinginterne Option und den HiFi-Musikmodus



## Sprecher und Galerieansicht



1 Oben Rechts findest Du die verschiedenen Ansichten

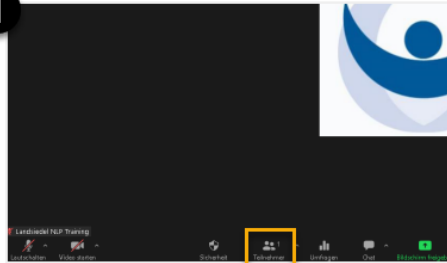


2 Wenn Du nur den Trainer sehen möchtest, dann klicke auf "Sprecher". Wenn Du Dich selbst beim Sprechen nicht sehen möchtest, sondern zB nur den Trainer (bzw. den der gerade spricht), aktiviere die Option "Selbstansicht ausblenden". Wenn Du alle sehen möchtest, klicke auf "Galerie"



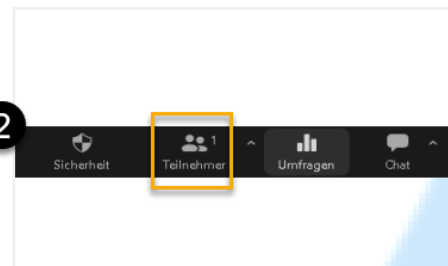
## Den eigenen Namen ändern

1



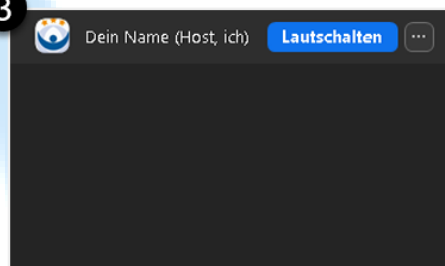
Suche unten in der Leiste nach "Teilnehmer"

2



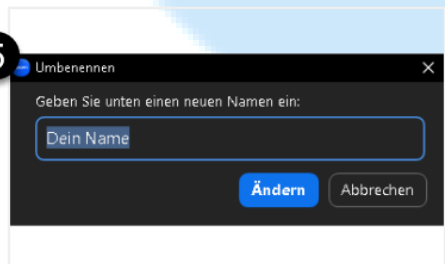
In der Regel befindet sich der Button "Teilnehmer" rechts vom Chat. Als Administrator rechts von der Umfrage.

3



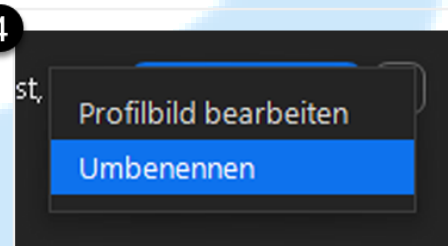
Wenn Du drauf klickst siehst Du rechts alle Teilnehmer, ganz oben erscheinst Du. Wenn Du mit der Maus über Deiner Namensleiste bist, erscheinen 3 Punkte

5



Dann kannst Du Deinen Namen ändern.

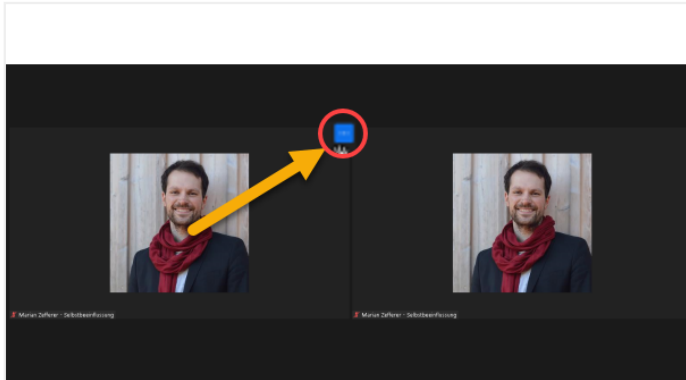
4



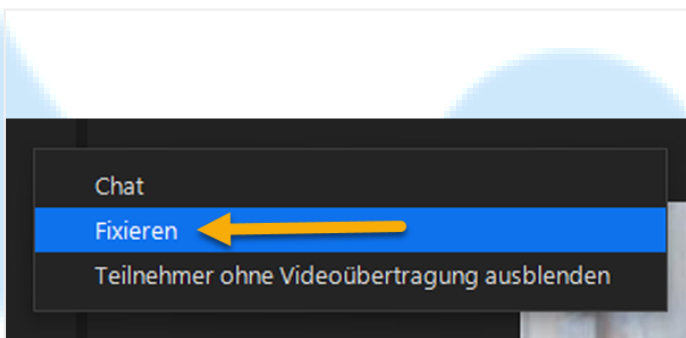
Wenn Du auf die drei Punkte klickst, erscheint das Feld "Umbenennen"



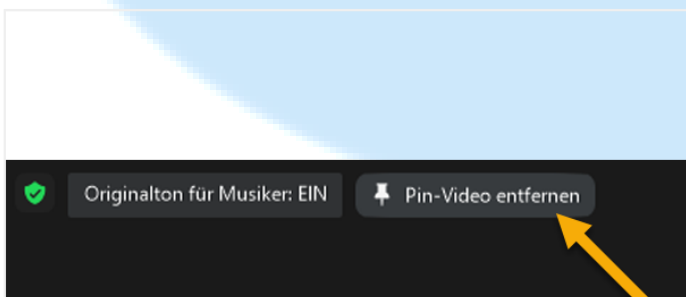
## Daueransicht für einen Coachee (z.B. bei Gruppencoachings praktisch)

**1**

Wenn Du einen Teilnehmer dauerhaft sehen möchtest - unabhängig davon wer gerade spricht - kannst Du in der Galerieansicht oben rechts auf die drei Punkte bei seinem Bild klicken. Hinweis: Die Punkte erscheinen erst, wenn Du den Mauszeiger dort hin bewegst.

**2**

Klicke nun auf "Fixieren", Du siehst nun nur noch diesen Teilnehmer.

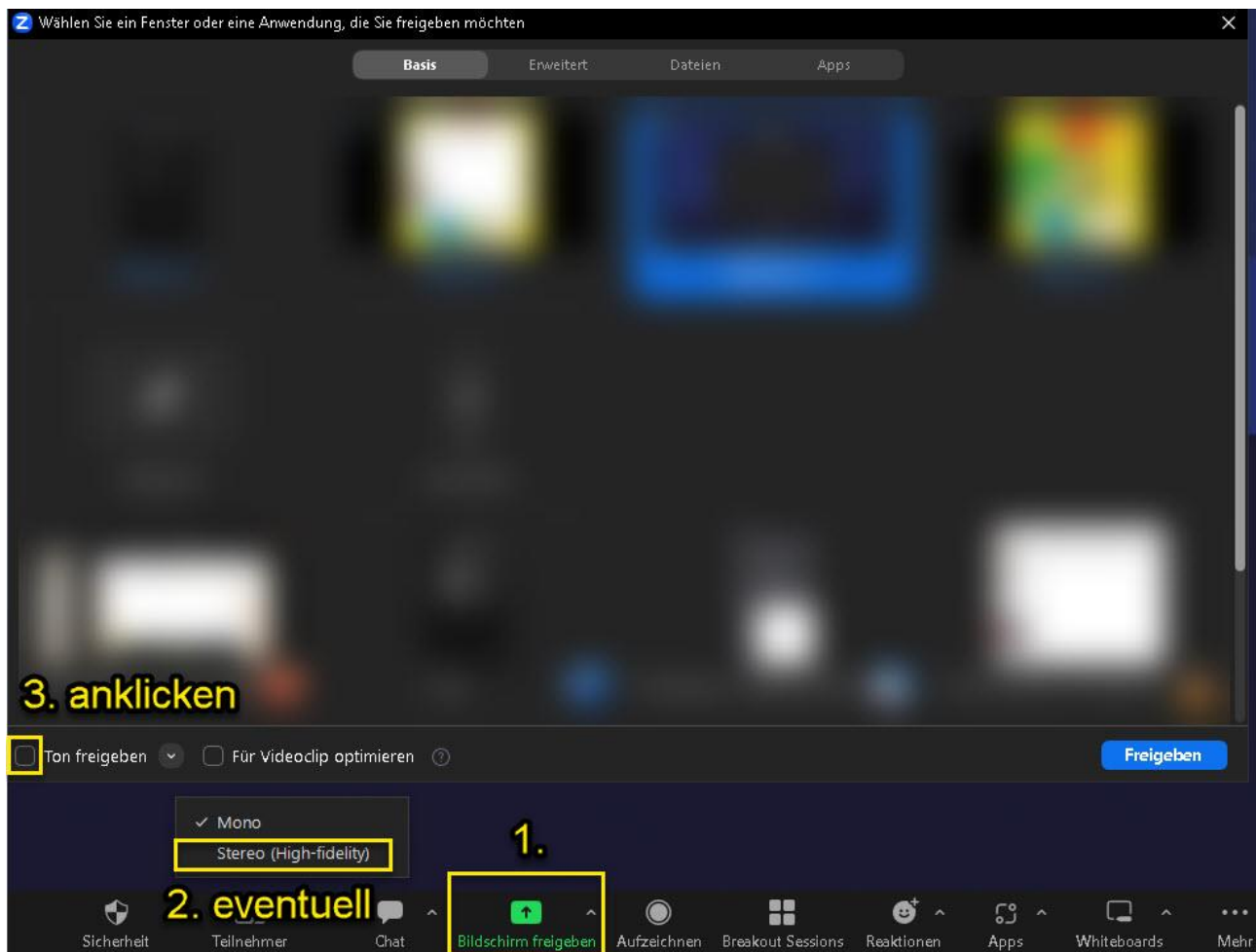
**3**

Die Fixierung kann oben links wieder aufgehoben werden.



## Ton vom Lautsprecher in Zoom teilen

Dies ist zum Beispiel für Trancen interessant oder wenn Du mit Musik arbeitest.



Hier klickst Du auf „Bildschirm freigeben“ und dann unten links auf „Ton freigeben“. Solltest Du ein Mischpult (z. B. den [RodeCaster II](https://www.landsiedel.com/at/)) nutzen, dann benötigst Du diese Funktion natürlich nicht, da Du die Musik direkt über Dein Mischpult laufen lassen kannst.