



Interview-Reihe: „Frauenpower im virtuellen Raum“ mit Anja Röck | arise Coaching & Tutoring (Interview 3)

Die netucate systems GmbH hat drei ausgezeichnete Online-Trainerinnen unter die Lupe genommen und uns einen Einblick in ihre spannende Arbeitswelt verschafft.

Das Motto:

Mitreißend, erfrischend und aufschlussreich: 3 kluge Frauen > 3 verschiedene Stile > 3 zielgruppenorientierte Auswirkungen!

Mit dabei sind Inga Geisler, Alexandra Hagemann und Anja Röck. Es geht darum, drei erfolgreiche, unterschiedliche Online-Trainerinnen durch spannende Interviews ins Rampenlicht zu bringen und aus ihren Erfahrungen zu lernen.

Das möchten wir mit Ihnen teilen:

- Perspektivwechsel > Das Geschehen im virtuellen Raum von der Trainerseite aus entdecken.
- Faktor Mensch > Die Wichtigkeit der menschlichen Verbindung innerhalb des virtuellen Miteinanders erkennen (und damit auch die Angst vor der KI abmildern).
- Frauenpower > Dem weiblichen Können huldigen, Respekt!



Anja Röck | arise Coaching & Tutoring

Sie ist die Ruhe in Person, verblüffend sanft und stark zugleich, in der Online-Welt einfach zuhause:

Trainerin Anja Röck | Die erste Begegnung

Unaufdringlich und doch subtil herausfordernd schaut sie Menschen in die Augen. Anja ist solide, durch und durch human, voller Respekt und Feingefühligkeit. Ihre wohlklingende Stimme ist die einer sattelfesten ‚Menschenverstherin‘.

Ihr seelenruhiger, geordneter Blick zeugt von ihrer jahrzehntelangen Erfahrung in der Zusammenarbeit mit Menschen. Die weise Grundeinstellung „festina lente“ der alten Römer fällt uns dazu ein — das, was wir zu Deutsch mit „Eile mit Weile“ übersetzen: Alles gut bedacht, ein Schritt nach dem anderen, mit holistischer Strategie zielstrebig vorwärtsschreitend. Bei Anja steht der Mensch im Mittelpunkt; sie verschafft sich Zugang zu jedem Charakter, zu jeder Persönlichkeit.

Höchste Zeit, sie näher kennenzulernen! Die Trainerin und Coach **Anja Röck** empfängt uns in ihrem virtuellen Raum. Ihre warmherzige, gelassene Professionalität verzaubert uns von Anfang an.

Trainerin Anja Röck | Das Interview

Für die netucate systems GmbH führte Édith Kosmehl das Interview durch.

netucate: Anja, du bist gerade quer durch Europa mit dem Wohnmobil unterwegs und nimmst dir trotzdem Zeit für mich — dafür danke ich dir sehr!

Anja Röck: Ja, unterwegs kann man auch sehr gut arbeiten, sofern man technisch auch gut ausgestattet ist und eine stabile Internetverbindung hat! Sehr gerne widme ich dir Zeit für unser Interview.

netucate: Super! Dann können wir direkt zum Kern des Themas kommen: Was hat dich eigentlich dazu bewegt, Online-Trainerin zu werden? Soviel ich weiß, hast du einst Chemie-Ingenieurin studiert; das hat mit Training herzlich wenig zu tun.

Anja Röck: Das stimmt, ich bin Dipl.-Ingenieurin Chemie, habe aber auch noch einen Master in Personalentwicklung. Nachdem ich Anfang der 2000er Jahre in Elternzeit gegangen war, hat mich der Zufall dazu gebracht, mich mit den Möglichkeiten des Online-Arbeitens zu beschäftigen. Damals hieß es übrigens „Tele-Arbeit“ und alles steckte noch in den Kinderschuhen. Selbst eine E-Mail-Adresse hatten viele damals noch nicht, so wenig wie Computer eine Maus oder Soundkarte hatten!

netucate: Hattest du denn schon während deiner Zeit im Studium mit Computern und Online-Lernen zu tun?

Anja Röck: Da muss ich einmal kurz zurück in die 1990er Jahre: Meine Diplomarbeit konnte ich am Computer schreiben, aber nur, weil ich im privaten Umfeld jemanden hatte, der sich mit Computern auskannte und auch einen besaß. Das war damals noch keine Selbstverständlichkeit! Sogar in meiner ersten Stelle im öffentlichen Dienst habe ich mit der Hand geschrieben und danach wurde alles von einer Sekretärin getippt.

netucate: Heute kaum vorstellbar! 1995 wurdest du ins Landratsamt versetzt: Bekamst du dann auch einen eigenen Computer, um mit der Online-Arbeit loslegen zu können?

Anja Röck: Dort hatten tatsächlich verschiedene Mitarbeitenden einen Computer und ich wollte auch unbedingt einen haben. Also ging ich einen Monat lang tagtäglich der IT-Abteilung „auf die Nerven“, bis die Kollegen mir einen eigenen Computer gaben. 2003 bin ich Mutter geworden. Leider gab es damals noch keine verlässliche Kinderbetreuung und darum war ich total froh, dass ich zu diesem Zeitpunkt das Internet und die Online-Welt für mich persönlich entdeckt habe. Mit all den (Kontakt-)Möglichkeiten. Besonders Live-Online-Veranstaltungen haben mich von Anfang an fasziniert.

netucate: Wie bist du eingestiegen? Haben deine Fähigkeiten gleich für Online-Weiterbildungen ausgereicht und hast du dich ausbilden lassen?

Anja Röck: Ich hatte zwar einige Erfahrung im Training und mit Schulungen, da ich ja auch Auszubildendenbeauftragte war, aber online war das Ganze dann doch noch mal was anderes. Also habe ich eine Coachingausbildung gemacht. Und dann noch eine Teletutor-Weiterbildung sowie die Ausbildung zum Live-Online-Trainer. Mich hat fasziniert, was alles online und insbesondere live online möglich ist. Mein Schwerpunkt und worauf ich mich immer mehr spezialisiert habe, ist Trainerinnen

und Coaches dabei zu begleiten, wie sich Live-Online-Veranstaltungen interaktiv und mit dem menschlichen Draht umsetzen lassen. Denn genau diese menschliche (Ver-)Bindung kommt aus meiner Sicht leider noch oft zu kurz. Dabei geht online so viel mehr, als vielleicht auf den ersten Blick sichtbar ist.

netucate: Gestartet in einer Welt ohne Computer bist du zu Live-Online-Veranstalterin emporgestiegen, alle Achtung!! Ohne Technik geht gar nichts, doch auf besagte Technik ist auch nicht unbedingt Verlass. Welche Lösungen hast du im Laufe deiner Karriere kennengelernt und auch aktiv genutzt?

Anja Röck: Ich habe ziemlich viele Lösungen und Tools ausprobiert, die es peu à peu auf dem Markt gab: Adobe Connect, netviewer, Skype, Big Blue Button, YuLinc, zoom ... Anfangs habe ich viel mit Adobe Connect gearbeitet, mich da auch autodidaktisch und mit Schulungen weitergebildet und meinen ersten großen Auftrag als Online-Trainerin damit auch durchgeführt. Fünf Jahre lang habe ich gefühlt nichts anderes gemacht, als jeden Abend 10-12 Leute zu schulen. Zum Atmen bin ich kaum gekommen, der Bedarf war enorm! Dabei habe ich viel Routine entwickelt, viele Fragen gestellt bekommen und diese Fragen letztendlich in meinem ersten Buch zusammengefasst.

netucate: Autorin bist du also auch noch, das hört sich wirklich gut an! Magst du näher beschreiben, wie du dazu kamst zu schreiben, worum es in deinem Buch ging bzw. geht?

Anja Röck: 2014 war noch „vor der Pandemie“ und da fand sich kein Verlag, der Methodik für Online-Arbeit publizieren wollte. „Sowas braucht man nicht“ war meist die Antwort, die ich bekam. Gut, dachte ich mir, wenn dem so ist, dann mache ich das anders. Denn ich wusste, dass Bedarf doch da war. So fand ich einen wissenschaftlichen Verlag, der Diplomarbeiten und ähnliche Aufsätze publizierte. Und so kam mein erstes Buch „99+ Fragen & Antworten zum Webinar“ heraus. Das Buch ist inzwischen fast 10 Jahre alt, im Jahr 2020 habe ich es überarbeitet und mit der Perspektive für 3D-Räume zu einer neuen Auflage überarbeitet.

netucate: Das war also dein erstes Buch — somit heißt es, dass du weitere geschrieben hast? Magst du mir mehr davon erzählen, worüber du geschrieben hast und warum?

Anja Röck: Ja, inzwischen sind es ganze neun Bücher. Zwei davon auch als Sammlung mit Kolleg*innen. Alle drehen sich um eLearning, professionelles Training, Methoden für Live-Online-Veranstaltungen, Webinare und dergleichen. Mein Buch „Webinar Methoden Koffer“ war mein Bestseller. Das Buch kam 2019 noch kurz vor Corona heraus und ich habe davon über 2.000 Stück verkauft. Für ein Selfpublishing Buch ist das unglaublich.

Ich versuche, mit meinen Büchern zu unterstützen, zu zeigen, was online alles geht, aber eben auch worüber man sich Gedanken machen darf. Allein schon die Frage „Was ist der beste Online-Raum?“ ist nicht „einfach“ und schon gar nicht „eindeutig“ zu beantworten. Bei der Auswahl eines Online- bzw. virtuellen Raumes geht es darum, sich im Klaren zu sein, was man damit erreichen möchte. Die Technik gehört nun mal zur Online-Weiterbildung, zur Online-Tätigkeit dazu. Trotzdem sollte man nicht in die Tastatur beißen, sollte mal etwas schiefgehen.

netucate: „In die Tastatur beißen“, da muss ich lachen! Ja, aus Zeit- und Wissensmangel wird kein Mensch die Muße haben, sich alles zur Online-Tätigkeit und über verschiedene virtuelle Räume selbst anzuschauen; man wüsste auch nicht, an welcher Stelle man anfangen sollte. Zur Arbeit in virtuellen Räumen hast du aber nicht nur geschrieben, sondern bietest du dazu auch einen Podcast an: „Professionell Digital Lernen“. Und eine der letzten Folgen heißt „Der perfekte Online-Raum“. Magst du hier verraten, was die Quintessenz dessen ist?

Anja Röck: Gerne. Ich bin in der Regel nicht parteiisch, da ich immer in dem Raum arbeite, den mein Kunde präferiert. Es kommt also ganz darauf an, was für einen selbst und für die eigenen Anwendungsfälle passend ist. Den „perfekten Raum für alle“ gibt es daher aus meiner Sicht nicht. Aber für mich und meine Kunden und Umsetzungen kommt der virtuelle Raum YuLinc von netucate systems meinem perfekten Raum gerade sehr nahe.

netucate: Das mit YuLinc hört sich sehr gut an! Wenn ich dich aber richtig verstehe, ist der entscheidende Punkt das, was man im virtuellen Raum erreichen will. Kannst du mir hier illustrierende Beispiele liefern, was solche Räume überhaupt „können“ und worauf noch man bei der Auswahl unbedingt Acht geben sollte?

Anja Röck: Ja klar. Für manche Anwender hat die DSGVO-Konformität oberste Priorität. Denke zum Beispiel an Behörden, Kanzleien, Finanz- und Rüstungsunternehmen, die müssen auf Sicherheit achten. Für diese Organisationen ist der Datenschutz also essenziell und sie entscheiden sich am besten für einen in Deutschland gehosteten Raum. Grundsätzlich ist es auch ein Unterschied, ob man „nur“ Meetings oder auch Trainings oder beides kombiniert durchführen will. Manche Lernszenarien brauchen ein flexibles Layout, z.B. für ungeübte Teilnehmende. Wieder andere Anwender*innen suchen Unterstützung bei der Organisation von Online-Veranstaltungen, also beispielsweise, dass der virtuelle Raum automatisch eine Erinnerungsmail verschickt.

netucate: Demnach kennst du dich mit vielen gängigen virtuellen Räumen aus. Kannst du mir sagen, was sonst noch wichtig sein könnte, wenn man sich einen virtuellen Raum aussucht?

Anja Röck: Die grundsätzliche Frage ist, geht es um Meetings oder Trainings oder beides. Möchte ich eine Open-Source-Software oder ein bestimmtes Produkt? Wer setzt mir den Raum auf, wo ist er gehostet? Wie gut ist der Support? Welche Funktionen hat der Raum, ist er für meine Bedürfnisse anpassbar?

Bei YuLinc gibt es beispielsweise die Möglichkeit, dass ich selbst meine Farben und mein Logo direkt integrieren kann, ohne Programmierkenntnisse. Auch zum Beispiel, dass ich auf meine eigene Webseite weiterleite, wenn Teilnehmende meine Session verlassen. Toll finde ich auch, dass ich meine Aufzeichnungen der Session direkt hinterher als MP4-Datei herunterladen oder einen Link an meine Teilnehmenden über eine automatische Follow-Up-Mail verschicken kann.

netucate: Okay, verstehe. Es ist wie beim Heraussuchen eines Computers in etwa: Eine riesige Auswahl steht zur Verfügung, ich muss nur wissen, was ich persönlich brauche, um den richtigen Rechner zu kaufen. Wie steht denn für dich YuLinc gegenüber anderen Lösungen, welche weitere Vorteile hat dieser Raum von netucate?

Anja Röck: YuLinc bietet mir z.B. eine sehr attraktive Darstellung von Umfrageergebnissen an. Auch die „Q&A“-Funktion ist sehr hilfreich, die gibt es zum Beispiel im Big Blue Button Raum, den ich auch oft nutze, nicht. Fragen im Chat können dort schnell untergehen. Ein weiterer wichtiger Punkt in YuLinc ist, dass ich im Backend eine ganze Menge beeinflussen kann. Und den verlässlichen Support habe ich ja schon angesprochen, auch wenn ich den zum Glück nicht oft brauche.

netucate: Support ist ein gutes Stichwort: Den brauchst du nicht oft, wie soeben erwähnt, doch wichtig ist er für dich auf jeden Fall, wenn ich dich richtig verstehe?

Anja Röck: Ja, auf jeden Fall! Wenn ich oder meine Kunden ein Problem haben, wenn etwas nicht so funktioniert, dann muss der Support kurzfristig erreichbar sein. Der Support sollte auch geduldig mit Einsteigern sein und möglichst nicht nur IT-Fachjargon nutzen. Der Support von YuLinc bzw. die

Mitarbeiter von netucate sind wirklich sehr gut erreichbar, professionell, sehr freundlich, und haben außerdem das notwendige Gefühl für die Didaktik, für meine Welt als Trainerin. Das ist mir sehr wichtig.

Netucate: Kurz resümiert sind dir für deine Auswahl eines virtuellen Raumes demnach der Umfang und die Qualität der Funktionen, wie auch die Erreichbarkeit und „Brauchbarkeit“ des Supports wichtig. Was sonst ist denn essenziell, damit eine Online-Session erfolgreich ist, den versprochenen/erhofften Nutzen hat? Was muss denn online geschehen?

Anja Röck: Während der Jahre 2020-2022 (der Pandemie) war es nur wichtig, dass die Dinge online irgendwie funktioniert haben. Jetzt geht es um mehr. Die „Anderen“, die Menschen im virtuellen Raum müssen zu spüren sein. Online ist unsere Körpersprache ja eingeschränkt, man sieht solche Reaktionen wie Stirn runzeln, tief atmen etc. nur bedingt. Deshalb ist es umso wichtiger, dem Gegenüber das Gefühl zu geben "ich sehe dich und nehme dich wahr". Dadurch kann Verbindung entstehen, indem wir Gemeinsamkeiten entdecken, uns kennenlernen und dann im Thema vorangehen.

netucate: Der Mensch also steht für dich im Mittelpunkt, ist vor allen Dingen zu berücksichtigen?

Anja Röck: Ja, der menschliche Draht ist aus meiner Sicht online entscheidend. Gemeinsamkeiten sorgen für Offenheit. Sorgen dafür, dass Lernende bereit sind, mitzumachen und sich einzubringen. Dieses menschliche Miteinander muss dabei gezielt berücksichtigt werden. Durch Verbindung und Bindung geht der Rest fast von alleine. Wenn du deine Online-Teilnehmenden langweilst, dann „knallt deren Kopf auf die Tastatur“ und du bekommst es noch nicht mal mit. Sie „schalten ab“, und zwar im wahrsten Sinne des Wortes.

netucate: Wer sorgt eigentlich dafür, dass dieser Draht auch da ist, wovon wird er beeinflusst? Müssen beispielsweise Teilnehmende geübt sein oder reicht es aus, wenn alleine der Trainer „fähig“ ist?

Anja Röck: Ich finde, dass es der Job der Online-Trainer*in ist, diese Verbindung herzustellen. In Präsenz geschieht das „Menscheln“, das soziale Miteinander, meist von alleine. Online muss man sich Zeit dafür nehmen, damit aus dem Namen auf der Teilnehmerliste Personen und Menschen werden.

netucate: Was könnte sonst online falsch laufen, oder anders gefragt: Worauf achtest du als Trainerin ganz besonders, damit die Online-Session erfolgreich ist?

Anja Röck: Die Einteilung in „falsch oder richtig“ finde ich schwierig. Es gibt Dinge, die online eher förderlich wirken oder hemmend sind. Mir als Trainerin geht es in erster Linie um die Entwicklung der Teilnehmenden. Dazu ist eine gute Lernatmosphäre und das Miteinander in der Gruppe wichtig. Was mich echt frustriert, sind Frontalvorträge, Live-Online-Veranstaltungen, bei welchen sich ausschließlich der Trainer bzw. die Trainerin in den Vordergrund stellt. Dabei bin ich davon überzeugt, dass viele Trainer*innen das wahrscheinlich noch nicht mal absichtlich machen. Die Teilnehmenden werden zu Zuhörenden "degradiert".

netucate: Solche Situationen sind natürlich ein absolutes No-Go. Was kann der Trainer dagegen tun?

Anja Röck: Präsenzinhalte können nicht einfach 1:1 online "gespielt" werden. Es gilt, den Online-Raum und die Online-Trainingssituation gezielt zu berücksichtigen. Deshalb ist es auch wichtig, seinen virtuellen Raum gut zu kennen. Mit dem Layout kann ich als Trainerin einiges beeinflussen, gewisse Dinge in den Vordergrund stellen, während der Veranstaltung immer wieder ändern und so für

Abwechslung sorgen. Das Wichtigste jedoch sind vielfältigste Interaktionstools und so die Möglichkeit, angepasst eine aktive Zusammenarbeit anstoßen zu können.

netucate: Trainer und Moderatoren müssen demnach Profis sein, das leuchtet ein. In welchen Branchen bist du als Trainerin und Coach eher unterwegs? Hast du einige „Lieblingskunden“, die dir besonders am Herzen liegen?

Anja Röck: Für mich gibt es keine spezifische Branche, da es ja darum geht, wie ein Thema attraktiv und interaktiv live online gebracht werden kann. Das ist unabhängig vom Thema. Egal, ob Einzelpersonen oder Trainergruppen von Unternehmen, ich finde alles spannend. Stand heute kommen Kund*innen zu mir, weil online oft „irgendwas“ noch nicht so klappt. Es geht also nicht mehr um eine Online-Trainerausbildung, sondern eher um die Ermittlung der eigenen Online-Kompetenz und um deren Erweiterung bzw. Ergänzung.

netucate: Online-Kompetenz-Ermittlung > Was kann ich mir darunter konkret vorstellen? Kannst du das ein wenig erläutern?

Anja Röck: Gerne. Bei einer solchen Ermittlung schaue ich mir an, wie der Kunde in seinem Raum, mit seinem Thema und seinen Teilnehmenden arbeitet. Ich schaue mir an, ob er die Online-Didaktik berücksichtigt, ob die Teilnehmenden wahrgenommen und abgeholt werden. Meine Beobachtungen fasse ich dann zusammen, formuliere dazu ein Feedback inklusive gegebenenfalls notwendiger Entwicklungsmöglichkeiten und spreche es dann mit der jeweiligen Person durch. Die Online-Kompetenz-Ermittlung soll ja die eigenen „blinden Flecken“ aufdecken, denn die findet man nun mal nicht allein.

Für die nächsten Schritte danach habe ich mein größeres „Online Verbunden“ Programm entwickelt. Manche meiner Kund*innen durchlaufen alle 8, manche nur einige Module. Manche brauchen auch nur Impulse für mehr Online-Methoden. Dazu biete ich Mini-Methoden-Kurse als Selbstlernkurse an. Selbstverständlich biete ich auch speziell auf die Bedürfnisse des Kunden angepasste Coachings für die Online-Tätigkeit an.

netucate: Das klingt nach einem wirklich durchdachten Programm und ist sehr beeindruckend! Somit wären wir aber auch am Ende unseres Interviews angelangt. Für diese spannenden Einblicke und Erkenntnisse danke ich dir sehr!

Anja Röck: Vielen Dank, mir hat es ebenfalls viel Spaß gemacht. Ich freue mich immer über die Möglichkeit aufzuzeigen, wie viel online geht, wenn sich Trainer*innen und Coaches für interaktive Live-Online-Veranstaltungen statt Frontalvorträge entscheiden.

Weitere Infos gibt es hier:

netucate systems GmbH
<https://www.netucate.com/>

Anja Röck
arise Coaching & Tutoring
<https://www.arise-coaching.de/>