

# M01-5: Steuerung der Meta Quest 3

Dieses Material dient dazu, Sie mit der Steuerung der Meta Quest 3 über die **Controller** vertraut zu machen. Darüber hinaus wird aufgeführt, wie **Screenshots** bzw. **Videoaufnahmen** gemacht werden können.

Achten Sie bitte darauf, bei der Verwendung der Controller die **Handschleifen anzulegen**.

## Einschalten / Ausschalten

Die **Ein- bzw. Ausschalttaste** befindet sich (wenn die VR-Brille getragen wird) auf der linken Seite des Headsets (Abbildung 1).

Zum **Einschalten** halten Sie die Taste **kurz gedrückt** und die VR-Brille wird hochgefahren.

Zum **Ausschalten** drücken Sie erneut die Taste für wenige Sekunden. Es öffnet sich ein **Dialogfenster**, über das Sie das **Herunterfahren bestätigen** müssen.



☞ Abbildung 1: Aufbau des Headsets; eigene Darstellung verändert von links [externe Verlinkung](#) (10.10.2024) und rechts [externe Verlinkung](#) (10.10-2024)

## Steuerung

Damit die Handhabung der Controller verständlich beschrieben werden kann, achten Sie bitte auf die Abbildung 2.

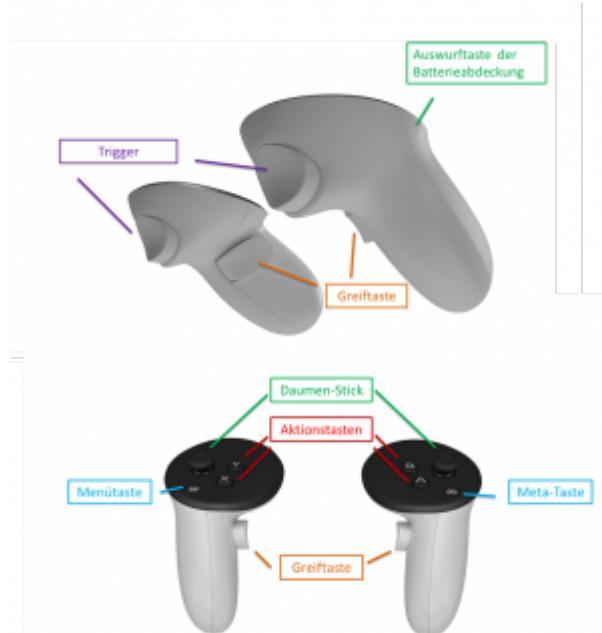


Abbildung 2: Aufbau der Controller; eigene Darstellung verändert nach [externe Verlinkung](#) (27.8.24)

Um die Controller beim Starten der VR-Brille aus dem Ruhestand zu holen, kann eine beliebige Taste gedrückt werden.

Die Controller funktionieren analog zu einer Maus am Computer. Auf dem Display werden beide Controller durch **kleine weiße Kreise** repräsentiert. Der **Trigger** stellt in diesem Vergleich die linke Maustaste dar. Über dessen Drücken wird mit der virtuellen Umgebung interagiert.

Die **Daumen-Sticks** dienen der Navigation in der virtuellen Umgebung, wie bspw. dem Scrollen in Menüs oder auf Seiten.

Über die **Meta-Taste** am rechten Controller öffnet sich das **Hauptmenü**. Wird sie gedrückt gehalten, wird das Sichtfeld der VR-Brille **neu zentriert**. Die **Menütaste** des linken Controllers hingegen öffnet das **Menü von Anwendungen**.

Die **Aktionstasten** „A“ und „X“ dienen der **Auswahl von Objekten** in der Umgebung, während die Aktionstasten „B“ und „Y“ der **Rückkehr zum vorherigen Bildschirm** bzw. Menü dienen.

Um **Objekte** in der virtuellen Umgebung zu **greifen**, werden die **Greiftasten** verwendet.

## Shortcuts

Um entweder einen Screenshot oder eine Videoaufnahme zu starten, können Sie die folgenden **Shortcuts** über den **rechten Controller** ausführen.

Drücken Sie die **Meta-Taste** und den **Trigger** gleichzeitig, wird ein **Screenshot** erstellt. Es erklingt ein akustisches Signal über das Headset.

Für eine **Videoaufnahme** drücken Sie die Meta-Taste und halten Sie den Trigger für einige Sekunden

gedrückt. Um die Aufnahme zu beenden, wiederholen Sie den Shortcut.

Die Medien werden in der **Kamera** der Meta Quest 3 gespeichert.

Zusätzliche Quelle:

- Meta (o.D.): Touch-Controller mit Meta Quest verwenden. [externe Verlinkung](#) (28.8.2024)

From:  
<https://foc.geomediaelabor.de/> - **Frankfurt Open Courseware**

Permanent link:  
<https://foc.geomediaelabor.de/doku.php?id=courses:workshops:ws-vr-brillen:material:m01-5&rev=1729760422>

Last update: **2025/09/29 14:03**

