



Checkliste für deinen Video Call

Du hast dich entschieden, dein Coaching oder Mentoring per Video Call durchzuführen. Das ist eine gute Entscheidung. Denn so kannst du dein Coaching oder Mentoring bequem von zu Hause oder an deinem Arbeitsplatz erleben. Einem Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlen kannst und in Sicherheit oder zumindest für die Dauer des Calls ungestört bist.

In Zeiten wie diesen hast du mit einer Online-Sitzung weiterhin die unbegrenzte Möglichkeit, ein Coaching oder Mentoring komplett ohne jedes Infektionsrisiko zu buchen.

Bei einem Online Coaching oder Mentoring per Video handelt es sich um eine vollwertige Sitzung, die genau so effektiv ist, wie eine persönliche Sitzung bei mir in der Praxis.

Die folgende Checkliste soll dir dabei helfen, dich aus technischer Sicht optimal auf unsere Sitzung vorzubereiten. Bitte prüfe die einzelnen Punkte in deinem Interesse, so dass es während der Sitzung keine Probleme gibt.

Ich kann dir zu technischen Dingen während der Sitzung leider keine Hilfestellung geben und außerdem würdest du damit wertvolle Coachingzeit verlieren.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab:

Sollte die Verbindung für einige Zeit unterbrechen und hattest du gerade die Augen geschlossen, öffnest du diese ganz einfach wieder und bist dann wieder im Hier und Jetzt. Du willst dich in diesem Fall einfach nochmals einwählen. Ich warte im Room auf dich oder schicke dir im Notfall einen neuen Link.



Checkliste

- ✓ PC/Notebook/Mobiltelefon oder Tablet mit schwenkbarer Kamera oder separater Webcam, gutem Mikrofon und Lautsprecher, optional ein Headset und Stativ.
- ✓ Zoom installiert (du bekommst von mir einen Link zur Sitzung und kannst auch ohne Installation teilnehmen) oder wahlweise Skype.
- ✓ Webcam, Mikrofon und Lautsprecher auf Funktionalität getestet und an externe Stromquelle angeschlossen
- ✓ Nach Möglichkeit sollte die Webcam so ausgerichtet sein, dass ich deinen Kopf und eine Hand (eventuell auf Bauch oder Brust liegend) sehen kann (Trance) oder deinen Tisch mit den Figuren beim Aufstellen.
- ✓ Ausreichend Licht, dass dich jedoch nicht blenden soll, so dass ich dich bzw. Die Figuren deutlich sehen kann
- ✓ Optional bei einer Trance-Sitzung eine Decke
- ✓ Bitte stelle sicher, dass du für mindestens 60 – 90 Minuten nicht durch Familienmitglieder, Haustiere oder das Klingeln des Telefons oder Wohnungstür gestört wirst.
- ✓ **Zum Aufstellen wichtig:**

6 – 8 Figuren, gut zu unterscheiden mit eingezeichneter oder offensichtlicher Blickrichtung (Playmobil, LEGO, Steine, Klötzchen, Klorollen...alles schon mal da gewesen ;))
- ✓ **Mein Skype Account lautet office_8533. Bitte hierhin eine Kontaktanfrage schicken und mich zum vereinbarten Termin anskypen.**

Alles erledigt? Viel Erfolg!