

Liebe Klientin,  
lieber Klient,

ich möchte einen Videotermin mit Ihnen durchführen. Dabei handelt es sich um eine vollwertige Sitzung, die Sie bei Ihrer persönlichen Wunscherreichung bzw. individuellen Veränderungsarbeit unterstützen soll. Diese Checkliste hilft Ihnen dabei, sich optimal auf die Sitzung vorzubereiten.

Bitte prüfen Sie alle genannten Punkte gründlich und haken Sie diese ab, sofern Sie sie erfolgreich umsetzen / erledigen konnten. Wenn Sie alle Punkte abgehakt haben, sind Sie bereit für Ihren Videotermin. Bitte bestätigen Sie mir zu Beginn des Termins, dass Sie alle Punkte erfüllt und erfolgreich abgehakt haben.

#### Leitungsstabilität

Bitte prüfen Sie vorab, ob Sie über eine stabile Internetleitung verfügen. Über z.B. speedtest.net können Sie Ihre Leitungskapazität messen. Dort können Sie auch entsprechende Apps für Smartphone, Tablet oder PC herunterladen, um Ihre Leitungsqualität im Verlauf zu messen und zu prüfen. In Ihrem Router können Sie gegebenenfalls Prioritäten einrichten, so dass Ihr Videotelefonat bevorzugt behandelt wird. Bitten Sie andere Teilnehmer an Ihrem Internetanschluss gegebenenfalls, während der Dauer Ihrer Sitzung auf datenintensive Internetanwendungen zu verzichten - dazu zählen z.B. auch das Streaming von Medien und Online TV. Sollten Sie keine ausreichende Datenleistung haben, bzw. mit der Einrichtung / Konfiguration überfordert sein, bitten Sie bitte einen Freund, Kollegen, ein Familienmitglied oder einen ITExperten

#### Energiereserven / Akkuleistung

Falls Sie ein akkubetriebenes Gerät nutzen, stellen Sie vorab bitte sicher, über ausreichend Energiekapazität zu verfügen - planen Sie hier mindestens die doppelte Akkureserve ein, wie zeitlich für Ihren Termin geplant ist. Alternativ dazu schließen Sie Ihr Gerät (Laptop, Smartphone oder Tablet) bitte an den Strom an.

#### Gesprächs- und Videoqualität

Kann man Sie während eines Online-Videos gut sehen und hören? Hören und sehen Sie Ihren Videopartner ebenso gut? Bitte testen Sie dies vorab, z.B. in einem Test-Onlinevideo mit einem Freund oder Kollegen. Sorgen Sie bitte auch für ausreichend Beleuchtung während der Sitzung - dies kann zu einer deutlichen Verbesserung der Qualität führen.

## [ ] Vermeiden von Störungen während der Sitzung & Komfort

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während Ihres Termins nicht gestört werden. Weisen Sie gegebenenfalls Kollegen, Familienmitglieder, Mitbewohner oder sonstige Personen in Ihrer Umgebung darauf hin, dass Sie keinesfalls gestört werden sollten. Haustiere können Sie vielleicht in einem anderen Raum unterbringen. Schalten Sie bitte Wecker, Telefone und Türklingel aus. Wenn Sie wollen (und wenn dies mit Ihrem Experten) abgesprochen ist, können Sie während der Sitzung eine leise Musik im Hintergrund zur zusätzlichen Entspannung auflegen. Halten Sie bitte eine Decke parat, um sich gegebenenfalls zudecken zu können. Falls sich die Sitzung in unterschiedliche Etappen aufteilt (z.B. Zielarbeit mit anschließender Trance), können Sie einen Teil der Sitzung sitzend verbringen und sich für die Trance dann gerne hinlegen. Achten Sie hierbei darauf, dass Ihre jeweilige Sitz- oder Liegeposition auch gut von Ihrer Kamera erfasst ist. Bitte bereiten Sie sich rechtzeitig auf Ihren Termin vor - machen Sie es sich bequem und beenden Sie sonstige Gespräche vor der Sitzung.

## [ ] Diskretionsverpflichtung

Bei einem Coachingtermin handelt es sich um ein vertrauliches Gespräch, das in erster Linie von der entstehenden Gesprächsdynamik lebt. Bitte beachten Sie, dass ein solcher Termin weder als Audio, noch als Video, mitgeschnitten bzw. aufgezeichnet werden darf. Wie auch bei einer Sitzung vor Ort sollte keine dritte Person mithören, so dass Sie sich alleine im Raum befinden sollten (außer, wenn dies explizit anderweitig vereinbart wird) - schließlich geht es in dem Termin um Ihren ganz persönlichen Veränderungswunsch, den wir gemeinsam vertraulich bearbeiten wollen. Sollte eine Aufnahme dennoch erforderlich, sinnvoll oder zulässig sein, wird Sie Ihr Experte vor dem Termin oder zu Beginn des Termins entsprechend darauf aufmerksam machen.

## [ ] Sicherheit während der Sitzung

Bitte prüfen Sie im Vorfeld des Termins, dass brennende Kerzen gelöscht sind, der Herd ausgeschaltet ist, und keine sonstigen Stör- bzw. Gefahrenquellen bestehen - auch für den Fall, dass Ihr Termin länger wie vorgesehen dauert. Sollte während Ihres Termins mit Tranceprozessen gearbeitet werden, so kann es sein, dass Sie zeitweise die Augen geschlossen haben. Auch während einer Trance können Sie jederzeit die Augen öffnen, wenn dies (aufgrund von äußeren Umständen oder Ihres eigenen Wunsches) erforderlich sein sollte.

## Hardware Test

Bitte testen Sie vorab mit diesem Link Ihre Hardware: <https://zoom.us/test>  
Der Test ist selbsterklärend, hier können Sie Ihre Kamera und das Mikrofon testen.

Sie erhalten vor Ihrer Sitzung einen personalisierten Link für Ihre Session.  
Nutzen Sie diesen Link nur zum vereinbarten Termin.

Bitte zählen Sie nun die gesetzten Kreuze zusammen und notieren die entsprechende Anzahl hier: \_\_\_\_\_

Sie sollten auf sieben erfolgreich ausgefüllte Kästchen gekommen sein. Bitte bestätigen Sie mir dies gleich zu Beginn des Termins.

Optional:

## Headset

Die Nutzung eines Headsets ist sehr zu empfehlen - so genießen Sie während Ihres Termins deutlich mehr Komfort. Falls Sie ein Headset oder Kopfhörer nutzen, sollten diese entweder kabelgebunden sein oder - ebenso wie unter dem Punkt Energiereserven / Akkuleistung - über mindestens zweimal so viel Akkureserve verfügen, wie für Ihren Termin vorgesehen ist. Bitte bestätigen Sie mir, ob Sie ein Headset nutzen - und ob dies auch entsprechend aufgeladen ist.

Alles erfolgreich erledigt? Perfekt. Dann dürfen Sie sich jetzt auf Ihren individuellen Termin mit mir freuen!