

## Checkliste Online Hypnose

### **Liebe(r) Klient(in),**

ich möchte einen Onlinetermin 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 für sich ab. Wenn Sie alle Punkte abgehakt haben, sind Sie gut vorbereitet für Ihren Videotermin.

### **Leitungsstabilität**

Bitte prüfen Sie vorab, ob Sie über eine stabile Internetleitung verfügen. Bitten Sie ggf. andere Teilnehmer an Ihrem Internetanschluss während der Dauer Ihrer Sitzung auf datenintensive Internetanwendungen zu verzichten.

### **Akkuleistung**

Falls Sie ein akkubetriebenes Gerät nutzen, stellen Sie bitte vorab sicher, dass Sie über ausreichend Energiekapazität verfügen. Planen Sie hierfür mindestens die doppelte Akkureserve ein, wie zeitlich für Ihren Termin geplant ist. Alternativ dazu schließen Sie Ihr Gerät (Laptop 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 mich ebenso gut? Wir können das bei dem Online-Vorgespräch gerne testen. Sorgen Sie bitte auch für ausreichend Beleuchtung während der Sitzung.

### **Vermeiden Sie Störungen während der Sitzung**

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie während Ihres Termins nicht gestört werden. Weisen Sie gegebenenfalls Familienmitglieder, Mitbewohner oder sonstige Personen in Ihrer Umgebung darauf hin, dass Sie während der Sitzung keinesfalls gestört werden sollten. Haustiere können Sie in der Zeit vielleicht in einem

anderen Raum unterbringen. Schalten Sie bitte Handy, Wecker und Türklingel aus, wenn möglich.

### **Komfort**

Nehmen Sie bitte eine bequeme Sitz- oder Liegeposition ein. Achten Sie hierbei darauf, dass Ihre jeweilige Sitz- oder Liegeposition auch gut von Ihrer Kamera erfasst wird. Tragen Sie während der Sitzung bequeme Kleidung und decken Sie sich evtl. mit einer Decke zu.

### **Diskretionsverpflichtung**

Bei der Hypnose handelt es sich um ein vertrauliches Gespräch. Wie auch bei einer Sitzung vor Ort, sollte sich keine dritte Person im Raum befinden, schließlich geht es in dem Termin um Ihr ganz persönliches Anliegen, das wir gemeinsam vertraulich bearbeiten wollen. Sollte eine Aufnahme gewünscht sein, sprechen Sie mich bitte an.

### **Headset/Kopfhörer**

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 eine über eine volle Akkuleistung verfügen.

### **Sonstiges**

Sollte die Internetverbindung während der Sitzung einmal unterbrochen werden, geraten Sie nicht in Panik, sondern wählen sich einfach wieder mit dem Link in die Sitzung ein. Wir können dann ohne Probleme weiter machen.