

Checkliste

Hinweise zu Online-Sitzungen für Hypnose und Coaching

DANKESCHÖN für Dein Vertrauen und Deine Entscheidung für eine Hypnose- oder Coachingsitzung per Video.

Dies ist eine vollwertige Hypnosesitzung, die genauso effektiv und wirkungsvoll ist, wie eine persönliche Sitzung in meiner Praxis.

Das war eine gute Entscheidung, denn Zuhause ist der Ort, wo man sich automatisch wohl fühlt und sich gut entspannen kann.

Wichtige Hinweise:

Sollte aus irgendwelchen Gründen die Internetverbindung unterbrechen, öffnest Du ganz einfach die Augen und Du bist mit Deinem Bewusstsein wieder ganz in dem Raum, wo Du Dich gerade befindest. Dann kannst Du die Verbindung einfach wiederherstellen, indem Du wieder auf den Link in den Zugangsdaten, die ich geschickt habe, klickst.

Wir sehen uns dann automatisch wieder und Du kannst ganz leicht wieder in den tiefen Entspannungszustand gehen, in dem Du vorher warst. Und wir können mit unserer Sitzung weitermachen. Falls es ein Problem auf meiner Seite geben sollte, können wir versuchen uns telefonisch zu erreichen und zu besprechen, wie wir fortfahren sollen.

Falls die Sitzung noch nicht zu Ende war, bekommst Du natürlich einen kostenlosen neuen Termin.

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, habe ich Dir die folgende Checkliste erstellt:

- ✓ Suche Dir eine Zeit aus, wo Du mindestens 2 Stunden ungestört bist.
- ✓ Klicke vorher schon mal auf den Link, falls Du Zoom noch nie benutzt hast, um die kleine notwendige Datei zu installieren.
- ✓ Suche Dir einen Platz, wo Du bequem und ruhig sitzen oder liegen kannst .
- ✓ Vielleicht magst Du ja eine Decke, dass Du gut entspannen kannst.
- ✓ Stelle sicher, dass Du nicht durch andere Familienmitglieder oder Haustiere gestört wirst
- ✓ Stelle die Türklingel aus oder leise, wenn das geht
- ✓ Suche Dir eine entspannende Musik, wenn du das möchtest.
- ✓ Komme bitte pünktlich zu unserem Meeting.
- ✓ Stelle Dir etwas zum Trinken und evtl. auch was bereit zum Notizen machen.
- ✓ Achte auf eine gute Internetverbindung, schließe Deinen PC evtl. an ein LAN-Kabel an.
- ✓ Schalte Dein Mikrofon laut, damit ich Dich gut verstehen kann.
- ✓ Teste Deine Webcam, Dein Mikrofon, den Lautsprecher, Dein Notebook, Tablet oder Mobiltelefon und schließe sie sicherheitshalber an eine externe Stromquelle an.
- ✓ Stelle Deinen PC mit der Kamera so hin, damit ich Dein Gesicht und beim Simpson-Protocol auch Deine Hand gut sehen kann.
- ✓ Stelle sicher, dass ausreichend Licht vorhanden ist, sodass ich Dich deutlich sehen kann.

So haben wir zusammen eine erfolgreiche und wirkungsvolle Sitzung!