

## Hinweise zu Online-Sitzungen mit Zoom

### Das Setting

Ein gutes Setting sorgt dafür, dass Sie ohne Störung von außen an der Sitzung teilnehmen können und wir unsere Gesichter gegenseitig gut sehen. Dies ist wichtig, damit eine gelingende Kommunikation möglich wird:

- achten Sie darauf, dass Sie möglichst ungestört sind (Smartphones auf Flugmodus gestellt, Telefonanrufe werden nicht angenommen, die Kinder sind versorgt, etc.)
- sitzen Sie auf Stühlen am Esstisch oder am Schreibtisch (nicht auf der Couch oder am Couchtisch) - so haben wir den besten Abstand zueinander
- das Tageslicht oder das künstliche Licht kommt von vorne, damit Ihre Gesichter nicht verschattet sind

### Technische Hinweise

Eine gute Online-Sitzung steht und fällt mit einer guten technischen Qualität. Folgende Tipps können dafür hilfreich sein:

- schließen Sie alle anderen Programme auf Ihrem Rechner
- sorgen Sie soweit es geht für ein schnelles und lückenloses Internet
  - ggf. ist die Verbindung über DSL oder LAN-Kabel besser als über WLAN
  - ggf. in der Nähe des Routers sitzen oder am Repeater
  - ggf. über das Smartphone einen Mobilen Hotspot einrichten, das kostet allerdings Datenvolumen
- verwenden Sie möglichst eine gute Webcam und ein gutes Mikrofon

### Hinweise für den Gebrauch von ZOOM

Bitte installieren Sie vor der ersten Sitzung das kostenlose Programm ZOOM (Zoom Basic, siehe <https://zoom.us/>)

Bitte stellen Sie bei den Einstellungen Folgendes ein:

Video:

- Bitte mit Häkchen versehen: „Videovorschau beim Eintritt zum einem Meeting anzeigen“

Dr. phil. Jochen Meyer  
Paartherapie & Single-Coaching

Audio:

- Bitte machen Sie den Tontest (des Lautsprechers)
- Sowie den Mikrotest (des Mikrofons)
- Bitte stellen Sie die Lautstärke jeweils auf ganz laut
- Bitte kein Häkchen an „Lautstärke automatisch einstellen“

Vor der Sitzung schicke ich Ihnen per E-Mail den Link für das Einloggen in unser ZOOM-Meeting

## **Datenschutz**

Für Online-Sitzungen benutzen wir die Dienste von ZOOM. Die ZOOM-Datenschutzregeln finden Sie hier: <https://zoom.us/docs/de-de/privacy-and-legal.html>