

## **CHECKLISTE FÜR DEINE VIDEO HYPNOSE SITZUNG**

Du hast dich entschieden, deine Hypnosesitzung per Video durchzuführen.

Das ist eine gute Entscheidung.

Denn so kannst du deine Hypnosebehandlung bequem von zu Hause erleben, einen Ort, an dem du dich vollkommen wohl fühlen kannst und in Sicherheit bist.

Bei der Videosprechstunde, also der Online-Hypnose per Video, handelt es sich um eine vollwertige Hypnosesitzung, die genauso 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, so dass es während der Sitzung keine Probleme gibt.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab:

Sollte die Verbindung für einige Zeit unterbrechen, öffnest du ganz einfach deine Augen und bist dann wieder im hier und jetzt.

Du wirst die Verbindung einfach wieder herstellen und wenn wir uns dann wieder sehen, wirst du ganz automatisch zurück in den gleichen, tiefen hypnotischen Zustand gehen, indem du vorher warst.

- PC/Notebook (optional Mobiltelefon oder Tablet) mit Kamera oder separater Webcam, Mikrofon und Lautsprecher optional ein Headset.
- Zoom installiert (siehe Link zur Sitzung).  
Optional funktioniert auch Skype, FaceTime, WhatsApp oder Facebook Messenger
- Webcam, Mikrofon und Lautsprecher getestet

- Notebook, Tablet oder Mobiltelefon an externe Stromquelle  
Angeschlossen
- Möglichkeit, bequem zu sitzen oder liegen
- Nach Möglichkeit sollte die Webcam so ausgerichtet sein, dass ich  
deinen Kopf und eine Hand sehen kann
- Ausreichend Licht, das dich jedoch nicht blenden soll, so dass ich  
dich deutlich sehen kann
- Optional: eine Decke
- Bitte stelle sicher, dass du für ca. 60 bis 120 Minuten nicht durch  
Familienmitglieder, Haustiere oder das Klingeln des Telefons  
gestört wirst