

Praktische Tipps für die Online Beratung

Der richtige Platz

Wählen Sie für die Online Paarberatung zuhause einen Platz an dem Sie sich wohl fühlen. Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt für das Gespräch, an dem Sie ungestört sein werden. Stellen sie sich einfach vor, Sie würden zu uns in die Praxis kommen, da müssten Sie auch einiges organisieren.

Setzen Sie sich so, dass Sie einander gut anschauen können, am besten auf zwei Sessel, damit Sie sich zueinander drehen können. Für die Dialoge sollten Sie so nahe sitzen können, dass Sie sich gut berühren können. So würden Sie auch bei uns in der Praxis sitzen. Eine bequeme Couch ist natürlich auch ok.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie vom Licht von vorne beschienen werden und dass es hinter Ihnen keine helle Lampe oder ein helles Fenster gibt. Sie würden sonst nur schemenhaft zu erkennen sein. Stellen Sie abends bei wenig Licht ev. eine zusätzliche Lampe vor sich hin. Probieren Sie aus wie das Bild aussieht indem Sie sich gegenseitig per Video anrufen, z.B. mit WhatsApp.

Anmeldung und Internetverbindung

Wir schicken Ihnen rechtzeitig vor Ihrem Termin die Login Daten für unser Zoom Online Meeting, mit denen Sie sich anmelden können. Wir lassen Sie dann kurz vor Ihrem Termin "eintreten".

Einstellungen auf Ihrem Zoom Meeting Bildschirm: Wenn Sie Ihre Maus nach links unten bewegen, können Sie Ihr Mikrofon und Ihre Kamera ein- und ausschalten und weitere Einstellungen durchführen. Rechts oben haben Sie ein kleines Feld, in dem Sie zwischen Sprecheransicht (die sprechende Person wird bildfüllend angezeigt) und Galerieansicht (alle teilnehmenden Personen werden angezeigt) umschalten können.

Eine gute Internetverbindung ist bei Videotelefonie von Vorteil, weil Video viel Daten benötigt und Sie dann weniger Aussetzer haben werden. Wenn die Verbindung sehr schlecht sein sollte, können wir stattdessen das Telefon verwenden.

Bild und Ton

Richten Sie Ihren PC bzw. Ihren Bildschirm so aus, dass wir in gutem Kontakt sein können. Probieren Sie aus, ob Abstand und Höhe passen. Platzieren Sie Kamera und Mikrofon gerade so nahe oder so weit weg, dass ich Sie beide gut hören und gleichzeitig gut sehen kann.

Oft liefert ein gutes Smartphone eine bessere Mikrofon- und Videoqualität als ein durchschnittlicher Laptop. Für den Beratungsprozess ist es günstig, wenn ich Sie ausreichend gut sehen, aber vor allem gut hören kann. Sie als Paar müssen den Therapeuten bzw. die Therapeutin vor allem gut hören. Deshalb ist dessen Bild auf einem Smartphone ausreichend.

Jetzt sind Sie gut vorbereitet. Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich einfach unter 07234 83220 oder unter der Telefonnummer Ihres Therapeuten bzw. Therapeutin.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Zentrum Beziehungsarbeit