

CHECKLISTE ONLINE-HYPNOSE

Du hast dich entschieden, deine Hypnosesitzung online über ein Video-Meeting durchzuführen.

Das ist eine gute Entscheidung – denn so kannst du deine Hypnose ganz bequem und entspannt zu Hause erleben. An einem Ort, der dir vertraut ist und an dem du dich rundum wohl und sicher fühlen kannst.

Die Online-Hypnose ist genauso wirkungsvoll wie eine Sitzung vor Ort. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die du zusätzlich beachten solltest.

Diese Checkliste hilft dir dabei, dich sowohl technisch als auch mental bestmöglich auf unsere Sitzung vorzubereiten. Bitte geh die einzelnen Punkte in Ruhe durch - so kannst du mit einem guten und sicheren Gefühl in deine Hypnose starten.

Noch ein wichtiger Hinweis vorab:

Sollte die Verbindung wider Erwarten einmal unterbrochen sein, kannst du jederzeit ganz einfach deine Augen öffnen und bist sofort wieder im Hier und Jetzt.

Du wirst die Verbindung dann einfach wieder herstellen und wenn wir uns wieder sehen, wirst du ganz automatisch in den gleichen, angenehm tiefen hypnotischen Zustand zurückkehren, in dem du dich zuvor befunden hast.





TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN:



Geeignete Geräte: PC, Notebook oder Tablet mit integrierter oder externer Kamera, Mikrofon und Lautsprecher (optional: Headset).



Browser: neueste Version von Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge (Chromium), Yandex oder Opera.



Internetverbindung: Bitte stelle sicher, dass du während der Sitzung über eine stabile Verbindung verfügst



TECHNISCHES SET UP:



Webcam, Mikrofon und Lautsprecher getestet?

<https://zoom.us/test>



Stromversorgung gesichert? Gerät vollständig geladen oder mit Netzteil verbunden



Kameraposition: So ausrichten, dass dein Gesicht und möglichst auch eine Hand im Bild zu sehen sind



Licht: Ausreichend, aber nicht blendend – dein Gesicht sollte für mich jedoch immer gut erkennbar sein



DEIN HYPNOSE-PLATZ:



Bequem und sichere Sitz- oder Liegeposition: Ideal sind Couch, Bett oder ein Stuhl bzw. Sessel mit stabilen Arm- und Rückenlehnen. Nicht geeignet sind Hocker.



Optional: Decke und Kissen für mehr Komfort



100% Me-Time: Stelle sicher, dass du für mindestens 90 Minuten nicht gestört wirst. Informiere auch deine Mitbewohner darüber, dass du in dieser Zeit ungestört bleibst.