



Hypnose-Praxis *für die Seele*
Hypnosetherapie & Hypno-Coaching

Technischer Leitfaden zu Ihrer ONLINE-HYPNOSESITZUNG

“ Schritt für Schritt zur Videosprechstunde “

Lesen Sie diese kurze Schritt-für-Schritt-Anleitung
vor Ihrem ersten Termin durch.



“ Ich freue mich, Sie schon bald in unserer
Videosprechstunde begrüßen zu dürfen. “



Ina Dück



Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG



Inhaltsverzeichnis

■ Voraussetzung für eine Online-Sitzung: Checkliste	Seite 1
■ Plattform für die Videosprechstunde (-Red Medical-)	Seite 2
■ Datenschutz und Sicherheit	Seite 2
■ Allgemeine Hinweise	Seite 2
■ Anmeldung zur Online-Sitzung: Ihr Einladungslink	Seite 3
■ Betreteten des Konferenzraumes- Mikrofon und Kamera zulassen	Seite 3
■ Der Konferenz-Raum und seine Funktionen	Seite 4
■ Audio- und Videoquelle auswählen	Seite 5
■ Mögliche Problemlösungen	Seite 6/7



Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

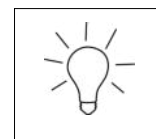
■ Voraussetzung für eine Online-Sitzung: Checkliste



- ✓ **Endgerät (Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone)**
- ✓ **Kamera, Mikrofon und Lautsprecher (im Endgerät intern oder Extern)**
- ✓ **Sehr empfohlen: Ein Headset oder Ansteckmikro für optimale Tonqualität**
- ✓ **Internetanschluss / stabile Wlan-Verbindung**
 - Die Qualität passt sich automatisch an Ihre verfügbare Bandbreite an
 - Achtung bei Tablets/Smartphones: Bei deaktiviertem Wlan kann das Datenvolumen belastet werden, ggf. nicht ausreichen.)
- ✓ **kompatibler Internetbrowser: Firefox, Chrome oder Safari**
(Internet Explorer, Opera, Edge u.a unterstützen aktuell leider nicht den Sicherheitsstandard für eine Peer-to-Peer-Verbindung)
- ✓ **Festnetztelefon oder Handy**
(Bitte für den Fall der Fälle, z.B Internetausfall o.ä. neben sich bereit halten)

Sonstiges:

- ✓ **Eine gute Lichtsituation**
Bitte achten Sie darauf, dass Sie ausreichend gut zu sehen sind und ihr Gesicht gut beleuchtet ist!



Tipp:

Achten Sie darauf, dass Sie kein Fenster oder andere Lichtquelle HINTER sich haben. Das führt zu dem Effekt, dass Sie im Vordergrund verdunkelt sind.

Besser ist: Positionieren Sie sich immer VOR oder NEBEN einer Lichtquelle.
Z.B. VOR oder NEBEN einem Fenster oder einer Lampe.

Tipp: Nutzen Sie zusätzlich z.B eine Tischlampe um ihr Gesicht zusätzlich auf der dunkleren Seite auszuleuchten oder wenn das Licht von oben kommt.



Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Plattform für die Videosprechstunde:

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie nutze ich für die Durchführung unserer Videokonferenz folgenden Anbieter.



“RED connect” von www.redmedical.de

RED connect ist eine sichere Videosprechstunde für Berufsheimnisträger und alle, denen der Schutz der Privatsphäre am Herzen liegt. Sie benötigt keine zusätzliche Software und sie funktioniert auf den meisten Computern, Tablets und Smartphones.

Die Verbindung zu einer Videokonferenz ist ganz einfach: Mit nur einem Klick! Wie das funktioniert erfahren Sie auf der nächsten Seite.

■ Datenschutz und Sicherheit

“RED connect” garantiert eine sichere und unkomplizierte Videotelefonie, bei der Datenschutz an erster Stelle steht.

Denn was während der Videokonferenz besprochen wird, muss besonders geschützt werden.

Im Vergleich mit anderen Videokonferenz-Diensten, wie beispielsweise Skype oder WhatsApp, hat RED connect deswegen besondere Sicherheitsmechanismen, die verhindern, dass unbefugte Dritte mithören können. **(Peer-to-Peer-Verschlüsselung)**

Die Nutzung von RED connect ist für Sie als Teilnehmer **komplett kostenlos**.

■ Allgemeine Hinweise

Die Videosprechstunde ist genauso wie eine persönliche Sitzung vor Ort **streng vertraulich**. Daher sollten Sie einen Ort für die Durchführung wählen, der Ihre Privatsphäre schützt, an dem Sie während des Termins **ungestört bleiben und sich wohl fühlen**.

Sind weitere Personen anwesend, die nicht im Bild sind, sollten Sie dies zu Beginn des Gesprächs mitteilen.

Es findet keine Aufzeichnung, weder durch Dritte, noch durch mich statt. Aufgrund der Vertraulichkeit bitte ich Sie, eine Aufzeichnung von Ihrer Seite aus zu unterlassen oder zuvor mein Einverständnis einzuholen.

Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Anmeldung zur Online-Sitzung: Ihr Einladungslink



Nach Ihrer Terminbuchung erhalten Sie von mir eine E-Mail mit einem Einladungslink. Klicken Sie pünktlich zu Ihrem Termin auf ihren persönlichen Einladungslink, um die Videokonferenz zu starten.

Beispiel

Bitte klicken Sie pünktlich auf den untenstehenden Link, um die Online-Sitzung zu starten:

<https://video.redmedical.de/#/login?code=Yex-nvd-xxP&conference=false>



Der Einladungslink ist aus Sicherheitsgründen nur bis 24 Stunden NACH unserem Termin freigeschaltet.

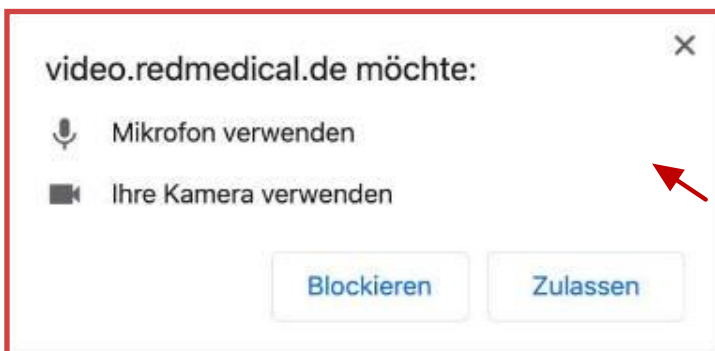
Für jede erneute Sitzung erhalten Sie immer einen NEUEN Einladungslink

■ Betreten des Konferenzraumes- Mikrofon und Kamera zulassen

!!! WICHTIG !!!

Beim Eintreten in den Konferenzraum erscheint **in der oberen linken Ecke Ihres Browsers** ein Fenster.

Hier müssen Sie **als Mikrofon Ihr Headset/Mikrofon auswählen und die gewünschte Webcam**. Bei Beiden dann jeweils **auf "Zulassen" klicken**, damit die Übertragung von Ton und Bild überhaupt möglich ist. Ohne diese Berechtigung ist eine Online-Sitzung nicht möglich.



Dieses Fenster kann je nach System unterschiedlich aussehen. Auch auf dem Smartphone kann ein solches Fenster erscheinen.

Achten Sie darauf, dass auch das richtige Mikrofon/Headset und ggf. die richtige Kamera ausgewählt ist!

Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Der Konferenz-Raum und seine Funktionen

Nach dem Klick auf Ihren Einladungslink und dem Zulassen von Bild und Ton sind sie automatisch weitergeleitet worden und befinden sich direkt im Konferenzraum.

Wie Sie bestimmt von anderen Videoanbietern kennen gibt es auch hier ein paar Funktionen.

Bildquelle: www.redmedical.de- Handbuch für Teilnehmer



Kamera an/aus

Mikrofon an/aus

Vollbild
(ohne eigenes Bild)

Auflegen/
Gespräch
beenden

Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Audio- und Videoquelle auswählen

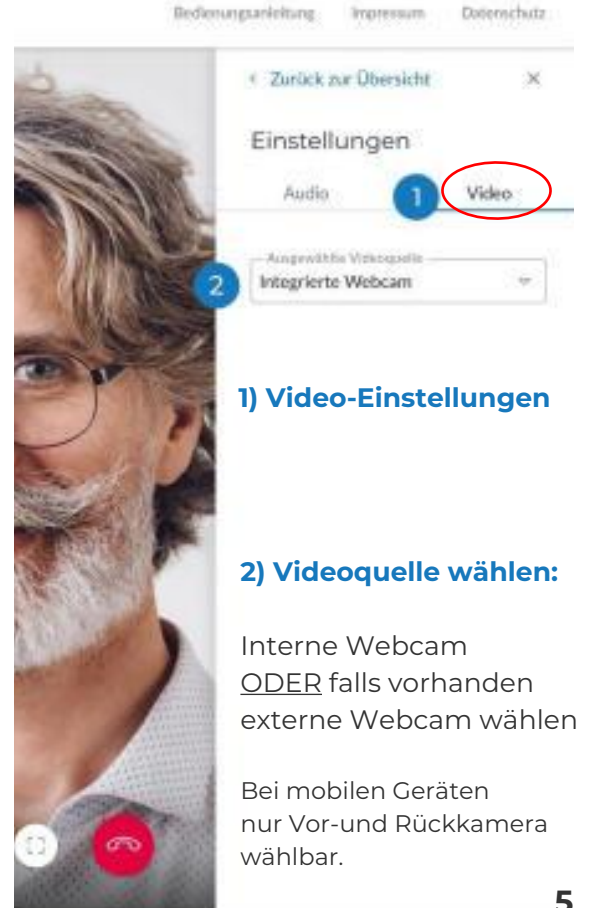
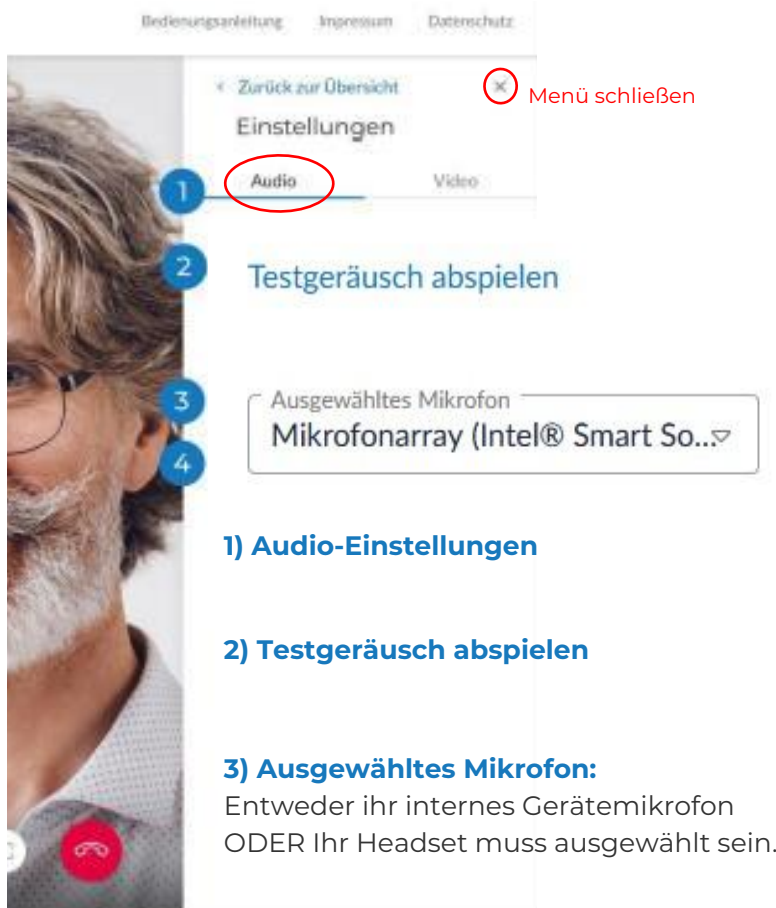
In diesem "3-Punkt-Menü" sollten Sie vor allem nachschauen, wenn Sie Probleme mit dem Ton oder dem Bild haben.

Es könnte es sein, dass Sie beim Eintritt in den Konferenzraum die Berechtigung nicht an die gewünschte Audio- oder Videoquelle vergeben haben.

Hier können Sie die richtige Audio- und Videoquelle auswählen.



Quelle: www.redmedical.de- Handbuch für Teilnehmer



Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Mögliche Problemlösungen

Auf der Hilfeseite von Red Medical finden Sie viele Informationen und Problemlösungen. Die wichtigsten habe ich hier für Sie eingefügt:

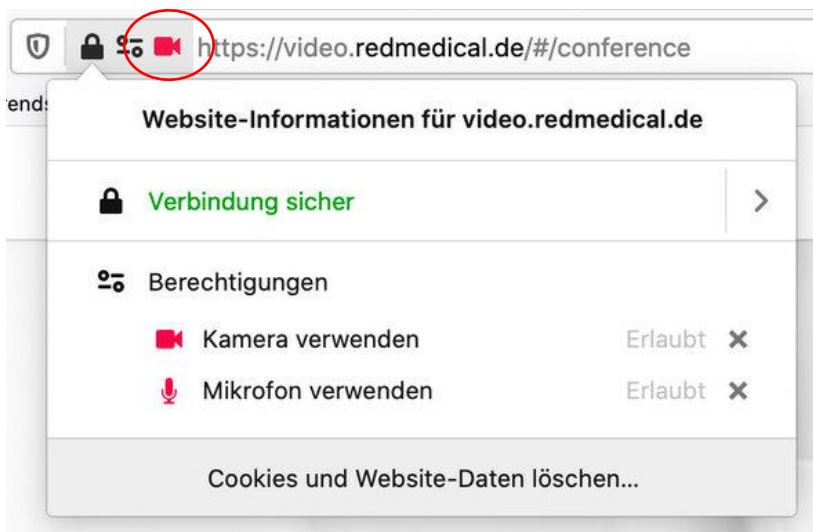
1) Smartphone/Tablet kann nicht auf Kamera und Mikrofon zugreifen

Damit ihr mobiles Endgerät auf Kamera und Mikrofon zugreifen kann, müssen Sie zuvor in Ihren App-Einstellungen einstellen, dass der von Ihnen benutzte Internetbrowser generell auf Kamera und Mikrofon zugreifen darf.

Anschließend erteilen Sie beim Eintritt in den Konferenzraum noch die Kamera und Mikrofon- Berechtigungen speziell für Red Medical. Dann sollte es einwandfrei funktionieren.

2) Kein Bild / Kein Ton

1) Prüfen Sie oben links in der Browser-Leiste anhand des roten Kamera-Symbols, ob Sie Red Connect die Kamera- und Mikrofon- Berechtigung erteilt haben. Oder prüfen, ob Sie die Auswahl von Kamera/Mikrofon im “3-Punkte-Menü” rechts oben im Konferenzbild.



2) Prüfen Sie in Ihren Betriebssystem-Einstellungen unter “Aufnahmegeräte” die Einstellung des Mikrofonpegels. Der Regler sollte hier mind. über über 50% liegen.

Technischer Leitfaden für Ihre ONLINE-HYPNOSESITZUNG

■ Mögliche Problemlösungen

Zu 2: Kein Bild / Kein Ton - Weitere Möglichkeiten

- In besonders gesicherten Netzwerken (z.B. Firmenumgebung oder im Krankenhaus) können aber vom verantwortlichen IT-Administrator bestimmte sog. Ports gesperrt sein, die zur Übertragung des Videosignals benötigt werden. In diesem Fall kann eine Videoverbindung nicht komplett aufgebaut werden.
- Einige private WLAN-Netze erlauben sogenannte Gast-Anschlüsse mit eingeschränkten Zugriffsrechten. Kommt keine Videoverbindung zustande, prüfen Sie bitte, ob Sie ggf. mit einem Gast-WLAN verbunden sind und wechseln Sie dieses.

2) Ton pfeift, die eigene Stimme wird laut über die Stimme des Gegenübers gehört

Es handelt sich um eine sog. akustische Rückkoppelung. Sie entsteht durch einen geschlossenen Kreislauf aus Mikrofonierung, Verstärkung und Wiedergabe über einen Lautsprecher, dessen Schall dann wieder vom selben Mikrofon eingefangen wird. Eine geringe Rückkopplung des Audiosignals vom Lautsprecher zum Mikrofon kann dem Gesprächspartner das Gefühl für die Zeitverzögerung der Übertragung geben. Ist diese Rückkopplung zu laut, wird der Sprecher im Redefluss behindert, da er sich selbst ständig ins Wort fällt. Wird sogar die Stabilitätsgrenze überschritten, entsteht lautes rhythmisches Pfeifen.

Um Rückkoppelungen zu vermeiden, sollte

- der Abstand zwischen Lautsprecher und Mikrofon mindestens das Fünffache des Abstandes vom Sprecher zum Mikrofon betragen
- der Lautsprecher in Richtung der geringsten Empfindlichkeit des Mikrofons aufgestellt werden (meist hinter dem Mikrofon).
Richtmikrofone sind nicht zu empfehlen, weil diese sehr viele Hintergrundgeräusche aufnehmen

wenn möglich ein Headset oder Krawattenmikrofon verwendet werden. Damit wird ein geringer und konstanter Mikrofonabstand gewährleistet. Rückkopplungen sind so nahezu unmöglich.