



ONLINE

Online-Sitzungen können gleich intensiv sein, wie physische Begegnungen. Doch es ist anspruchsvoller, diese Wirkung am Bildschirm zu erzielen.

Wir treffen uns über **Jitsi** oder **Skype** – was dir lieber ist. Dazu sind keine speziellen Installationen nötig – ich sende dir einen Link.

Du kannst jedoch vorgängig einige **digitale Vorbereitungen** treffen:

- in den Browser folgende URL eingeben: <https://meet.jit.si/>
- das blaue Feld «Meeting starten» drücken
- Audioeinstellungen einrichten und testen (Mikrofon und Lautsprecher)
> Falls Kopfhörer, besser kabellos, damit Bewegungsfreiheit besteht.
- Videoeinstellungen einrichten und testen (Beleuchtung und Hintergrund)
> Viel Gesicht und wenig Umgebung sorgen für mehr Präsenz.

Zur **analogen Vorbereitung** gehören einige Hilfsmittel für Visualisierungen:

- insgesamt etwa 30 leere Zettel in den Formaten A6 bis A3
- einige Filzstifte in kräftigen Farben
- eine Rolle Klebstreifen und Malerklebband
- 4 Seilstücke zu je 2 Metern (dicke Schnur geht auch)
- etwas zu trinken

Weiter lohnt es sich, einen geeigneten Ort für die Sitzung auswählen. Er soll dich vor optischen oder akustischen Ablenkungen schützen.

Version 24-09-15