

Checkliste Online Coaching

- **Haben ich eine ausreichende und stabile Internetverbindung?**
Falls du dir unsicher bist, probiere es einfach mal mit jemandem aus.
- **Habe ich eine Webcam und ein Mikrofon an meinem Computer?**
Diese beiden Funktionalitäten solltest Du unbedingt ausprobieren.
Hier kommt es häufiger zu Verzögerungen, weil die meisten sich mit der Bedienung erst während der ersten Sitzung/Session vertraut machen.
- **Habe ich einen passenden Raum?**
Ein passender Raum ist aus der Sicht eines Coaches ein Raum,
 - in dem du als Coachee ungestört am Coaching teilnehmen kannst.
 - Es sollten keine anderen Personen anwesend sein.
 - ein Raum, der ruhig ist und über gute Lichtverhältnisse verfügt.
 - ein Raum, der nicht zu viel deiner Privatsphäre offenlegt.
- **Ist meine Position zur Kamera gut?**
Bin ich für meinen Coach gut zu sehen? Für deinen Coach ist es wichtig, dass er dich gut erkennen kann. Dazu gehört, dass du gut ausgeleuchtet bist und dass der Coach nicht nur deinen Kopf sieht. Du solltest im Videobild klar (scharf, unvernebelt) erkennbar sein. Gut ist, wenn der Coach neben dem Kopf einen Teil deines Oberkörpers und die Arme und Hände sehen kann.
- **Habe ich mein Erscheinungsbild überprüft?**
Wenn wir uns im privaten Umfeld bewegen, sind wir mit unserem Erscheinungsbild auch schon mal etwas nachlässiger. Wir laden dich ein, bewusst zu entscheiden, wie du bequem gekleidet sein möchtest.
- **Habe ich Kommunikationsprogramm des Coaches getestet?**
Das Coaching-Kommunikationsprogramm (die Coaching-App) des Coaches vor dem Coaching auszuprobieren, hilft im Coaching. Gerade am Anfang ist meistens noch ein kleines Programm zu installieren. Darüber hinaus hat es eventuell Funktionen, wie beispielsweise eine Chat-Funktion oder die Bildschirmfreigabe. Die ausprobiert zu haben, vereinfacht evtl. das Coaching.