

## Checkliste Online-Coaching

**Nimm dir für die Vorbereitung des Online-Coachings ein wenig Zeit. Sammle alles Material, das du benötigst, richte die Technik ein und Sorge für eine gute Arbeitsatmosphäre mit allem, was für dich dazugehört. So kannst du entspannt und konzentriert in die Session starten!**

- **Haben ich eine ausreichend schnelle und stabile Internetverbindung?**

Die Hochschule Trier schreibt, dass wir eine Internetverbindung haben sollten, die mindestens 1 Mbit/s im Downstream und 0,5 Mbit/s im Upstream ermöglicht. Deine Geschwindigkeit kannst Du auf verschiedenen Internetportalen testen. Beispielsweise auf der Webseite von [Chip.de](http://Chip.de) oder auf der Seite von [breitbandmessung.de](http://breitbandmessung.de).

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 vorher ausprobieren. (Soundcheck!) Hier kommt es häufiger zu Verzögerungen, weil die meisten sich mit der Bedienung erst während der ersten Sitzung/Session vertraut machen.

Für eine gute Funktionalität ist es wichtig, dass es keine Hintergrund-Geräusche gibt. Diese können oft für alle anderen Teilnehmenden ein großer Störfaktor sein.

- **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 (nicht unscharf oder stark zeitverzögert) 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 das 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 das Coaching.

Technische Probleme können zwar immer auftreten, aber diese Checkliste beugt den häufigsten technischen Zeitfressern in der Session vor und spart so wertvolle Zeit für deine Themen!