

# Checkliste Online-Mediation für Klient\*innen

## Technische Voraussetzungen

Online-Mediationen werden über Internet-Dienste abgehalten. Dafür benötigen Sie

- eine stabile Internetverbindung
- einen PC/Notebook mit Webcam, Mikrofon und Lautsprechern, oder
- ein Tablet, oder
- ein Smartphone

Der Mediator / die Mediatorin informiert Sie darüber, welcher Internet-Dienst gewählt wird und welche Schritte Sie dafür setzen müssen.

## weitere notwendig sind...

### ...ein ruhiger und vertraulicher Rahmen

Der Arbeitsplatz, an dem Sie an der Online-Mediation teilnehmen, sollte ruhig sein. Gibt es Hintergrundgeräusche, empfiehlt sich ein Kopfhörer. Mediation ist ein vertrauliches Verfahren. Sollten weitere Personen anwesend sein, bitten Sie diese daher, nicht in Hörweite zu sein.

### ...ein gutes Bild

Richten Sie den Bildschirm bzw. die Kamera so ein, dass Sie ungehinderte Sicht haben. Optimal ist der Bildschirm mit der Kamera auf Augenhöhe, dann sieht es für Ihre Gesprächspartner so aus, als würden Sie sie ansehen. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht gut ausgeleuchtet ist – natürliches Licht, Licht von der Seite oder von Oben sind am Besten, Gegenlicht eher ungünstig. Bedenken Sie auch, dass Ihre Gesprächspartner Sie selbst sowie den Hintergrund sehen (Oberbekleidung dementsprechend wählen: nicht zu viele Muster, sichtbaren Raum aufräumen usw.)

### ...ein Testlauf vorab

Testen Sie die Software – vor Allem, wenn Sie damit noch nie gearbeitet haben. Vergewissern Sie sich auch, dass Sie über eine ausreichende Wi-Fi-Verbindung verfügen und dass Ihr Gerät entweder mit dem Strom verbunden oder vollständig aufgeladen ist.

Zu Beginn der Sitzung wird der Mediator / die Mediatorin mit Ihnen gemeinsam sicherstellen, dass Sie sich sehen und hören bzw. dass alle Einstellungen passen.

### ...aktive Mitarbeit in der Sitzung

Seien Sie während der Online-Mediation aktiv dabei und lassen Sie sich nicht ablenken. Versuchen Sie, in die Kamera zu schauen, wenn Sie sprechen. Wenn Sie nicht sprechen, achten Sie auf die Personen, die am Wort sind.

Denken Sie daran, dass Sie besser sichtbar sind als in direkten Gesprächen. Es ist daher hilfreich, das eigene Gesicht auf dem Bildschirm sichtbar zu haben, um sich selbst daran zu erinnern, dass Sie vor der Kamera sind, und um zu sehen, was die Anderen sehen.

### ...ein guter Abschluss

Gönnen Sie sich nach Ende der Online-Mediationssitzung noch etwas Ruhe. Sollten Sie als Konfliktparteien in derselben Wohnung sein, vermeiden Sie vorerst den Kontakt, sodass jede/r noch in Ruhe nachdenken kann. Sollte es heikle Themen geben, werden Sie in der Mediation möglicherweise vereinbart haben, nicht darüber zu sprechen. Bitte halten Sie sich daran.