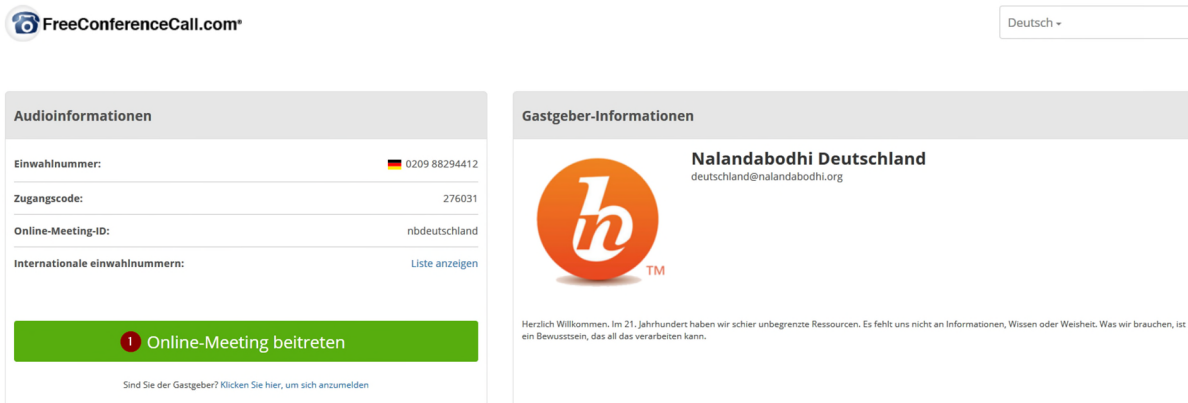


## Bedienung der Videokonferenz-Software (Teilnehmende)

Die Bedienung für Teilnehmende ist relativ einfach. Sie müssen lediglich diesem Link folgen, der auch auf unserer Webseite in dem jeweiligen Termin erscheint.

<https://www.freeconferencecall.com/wall/nbdeutschland>

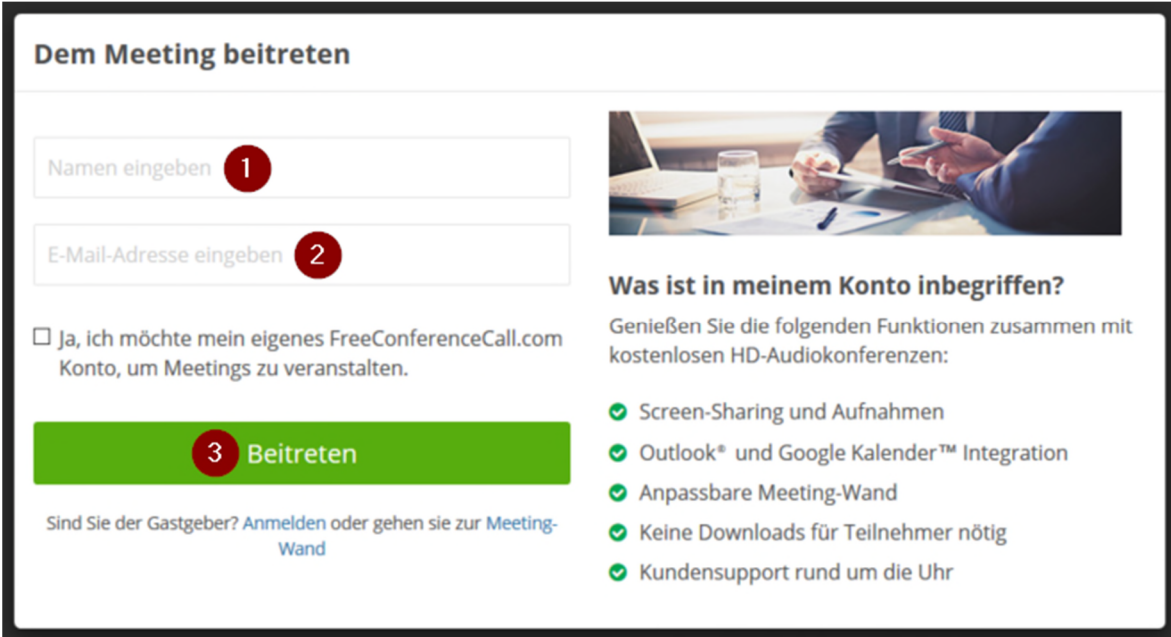
Daraufhin wird diese Webseite aufgerufen, wo die Teilnehmenden nur noch auf *Online-Meeting beitreten* klicken müssen (1).



The screenshot shows the meeting interface. At the top left is the FreeConferenceCall.com logo and a language dropdown set to 'Deutsch'. Below are two main panels:

- Audioinformationen:**
  - Einwahlnummer: 0209 88294412 (with German flag icon)
  - Zugangscode: 276031
  - Online-Meeting-ID: nbdeutschland
  - Internationale einwahlnummern: [Liste anzeigen](#)
  - A prominent green button labeled '1 Online-Meeting beitreten'.
  - Small text below: 'Sind Sie der Gastgeber? Klicken Sie hier, um sich anzumelden'.
- Gastgeber-Informationen:**
  - Nalandabodhi Deutschland logo and email: deutschland@nalandabodhi.org
  - A welcome message: 'Herzlich Willkommen. Im 21. Jahrhundert haben wir schier unbegrenzte Ressourcen. Es fehlt uns nicht an Informationen, Wissen oder Weisheit. Was wir brauchen, ist ein Bewusstsein, das all das verarbeiten kann.'

Man wird daraufhin aufgefordert, den eigenen Namen und die E-Mail-Adresse anzugeben, um sich zu identifizieren (1+2). Diese Information wird in der Teilnehmerliste angezeigt, sodass der Umdze sieht, wer sich im Meeting befindet. Anschließend betritt man die Konferenz über *Beitreten* (3).



The screenshot shows the 'Dem Meeting beitreten' form with the following elements:

- Form fields:**
  - 'Namen eingeben' with a red circle '1' next to it.
  - 'E-Mail-Adresse eingeben' with a red circle '2' next to it.
- Checkbox:**  Ja, ich möchte mein eigenes FreeConferenceCall.com Konto, um Meetings zu veranstalten.
- Action Button:** A green button labeled '3 Beitreten'.
- Text:** 'Sind Sie der Gastgeber? [Anmelden](#) oder gehen sie zur [Meeting-Wand](#)'.
- Image:** A photo of people in a meeting.
- Section: 'Was ist in meinem Konto inbegriffen?'**
  - Genießen Sie die folgenden Funktionen zusammen mit kostenlosen HD-Audiokonferenzen:
  - ✓ Screen-Sharing und Aufnahmen
  - ✓ Outlook® und Google Kalender™ Integration
  - ✓ Anpassbare Meeting-Wand
  - ✓ Keine Downloads für Teilnehmer nötig
  - ✓ Kundensupport rund um die Uhr

Anschließend werden die Teilnehmenden auf diese Seite geleitet. Wenn der Präsentator, also der Umdze, noch nicht eingewählt ist, sehen die Teilnehmenden diesen Bildschirm in ihrem Browser.



Die einzelnen Bedienelemente sind hier beschrieben:

- (4) Hier kann die Tonverbindung zur Konferenz hergestellt werden. Es besteht die Möglichkeit, sich über das Computer-Audio (Auswahl *Mikrofon & Lautsprecher*) einzuwählen, was vermutlich für das Online Shamatha am sinnvollsten ist. Es gibt aber auch die Möglichkeit, das eigene Telefon (Auswahl *Telefon*) zu benutzen, was vermutlich eine bessere Sprachqualität erzeugt. Die Einwahldaten werden bei der Auswahl angezeigt.
- (5) Hier kann die eigene Webcam gestartet werden, wenn eine vorhanden ist. So können die anderen Teilnehmenden die eigene Person sehen. Diese Freigabe ist natürlich freiwillig, erzeugt aber ein Gefühl von „lebendigen“ Personen in der Konferenz, was für die Gruppe und den Meditationscontainer sicher förderlich ist.
- (6) Hier kann die Liste der Teilnehmenden eingeblendet werden.

Dies sind die wichtigen Bedienelemente, die weiteren dürften für die Zwecke von Online Shamatha nicht notwendig sein.

- (7) Hier besteht die Möglichkeit, mit den Teilnehmenden zu chatten. Das sollte in diesem Format unterbleiben, es sei denn, es gibt Probleme mit dem Ton zu Beginn der Sitzung bei einzelnen Teilnehmenden, dann kann der Chat eine Möglichkeit sein, eine Hilfestellung zu geben.
- (8) Hier können Bildschirmeinstellungen verändert werden, das sollte aber unnötig sein.
- (9) Hier gibt es Informationen zur Konferenz, zu internationalen Einwahlnummern und ergänzenden Software-Downloads, auch das sollte nicht relevant sein, es sei denn, z. B. jemand aus Österreich möchte sich über das Telefon einwählen und eine günstigere Nummer für sich finden.
- (10) Hier können Einstellungen zur Sitzungs-ID, Sprache, zur eigenen Audio- und Video-Verbindung vorgenommen werden. Auch das dürfte nicht nötig sein.

Sobald der Umdze eingewählt ist, kann die Online Shamatha Session beginnen.