

# 30 Tage Content Plan

**FOR FREE!**

+ wertvolle  
**Tipps & Tricks**



**Melanie Böhm**  
**@melanie\_boehm**

Wer bin ich?

Ich bin Melly, 32 Jahre jung, Mutter von zwei Jungs (2018 und 2022), verheiratet, komme aus München, bin am liebsten draußen in der Natur, Hundemama, "Gesunder Körper = Gesunder Geist", Sportliebe, entdecke gerne auf Reisen neue Länder, Wanderurlaubsliebe, Meer&Strand&Wellen

# Warum mit mir?

## Coaches gibt es wie Sand am Meer

Hey du Liebe,  
wow so schön, dass du dir diese Freebie  
geholt hast und **UNS eine Chance** gibst,  
dein Leben voranzubringen.

Du fragst dich sicher, warum gerade ich  
die Person sein sollte, die dir erzählen  
darf wie das "Instagram-Spiel" geht? Wow  
gute Frage! Ich versuche mich kurz zu  
fassen ;)



Wenn ich etwas mache, dann mit  
absoluter **Liebe** und **Hingabe**. Mein  
größter Wunsch ist es mit Spaß und  
Leichtigkeit meine Expertise an andere  
weiterzugeben und sie so best möglichst  
zu unterstützen und ihnen zu helfen **ihre  
Träume im Leben** zu erreichen.

Als Expertise kann ich zwei  
abgeschlossene Bachelor Studiengänge  
vorweisen:

- Flug- und Fahrzeuginformatik
- Mediadesign

Für das Spiel mit Instagram eine  
großartige Kombination, denn ich bin ein  
**Technikfreak**, der es liebt, das mit  
**Kreativität** zu kombinieren.



Der Anfang ist schwer

wird aber leichter mit der richtigen Person an deiner Seite

Meinen ersten Instagram-Content habe ich am 20. Mai 2017 hochgeladen. Es waren Fotos von meiner Hündin Luna und damals war mir nicht bewusst, dass ich jemals Instagram als Business nutzen würde.

Ich fand den Anfang in die Instagram-Welt sehr schwierig. Ich hatte keine Ahnung wie die "Regeln" sind und was meine Aufgaben sind, um Menschen zu finden, die sich für mich und meine Dienstleistungen interessieren.

Zum Glück habe ich meinen Weg gefunden und "psssst ich verrate dir ein Geheimnis": das Schwierigste ist Durchhalten. Alles andere kann man lernen und dabei unterstütze ich dich!  
Du bist NICHT ALLEINE!



glaub an dich & komm mit



# Inhalt

## Was erwartet dich in diesem Freebie?

Hey du Powerfrau, ich möchte dir, in diesem Freebie, alles an die Hand geben, sodass du einen **leichten Start** hast, um auf Instagram durchzustarten. Damit du nicht lange überlegen musst, was du wie posten kannst, gibt es einen **30 Tage Content-Fahr-Plan** an die Hand.

Mir ist es super wichtig, dir auch das Wissen mit zu geben, dass du nach den 30 Tagen nicht in ein "Loch" fällst, weil du eigentlich immer noch keine Ahnung hast wie das ganze hier geht, sondern dass du genau weißt, wie du Content kreierst, der deine Zielgruppe anspricht, Vertrauen aufbaut und deine Expertise wiedergibt.

Aufbau dieses Freebies:

- Welche Kategorien sollte mein Content abdecken?
- 10 Quick-Tipps für Content, der aus Besucher Follower macht
- Welches Format, Beitrag, Karussell, Story, Live und Reel nutze ich für was?
- 30 Tage-Content-Fahrplan
- BONUS: 10 Story-Ideen

Übung macht den Meister

Setze dich nicht zu sehr unter Druck. Wir alle müssen in unserem Tempo wachsen. Wir können nur lernen, wenn wir ins TUN kommen. Nutze den 30-Tage-Content-Fahrplan, um anzufangen. Wir werden IMMER neues lernen. Gehe nicht davon aus, dass du nach 30 Tagen ein "Profi" bist, aber deutlich weiter sein, als du jetzt bist :)

**Rudolf von Bennigsen-Foerder: „Stillstand ist Rückschritt“**

# Wie setzt sich mein Content zusammen?

Beim Content geht es um den Inhalt, den du auf deinem Instagram Account mitgeben willst.

Bevor du dir darüber Gedanken machst, musst du für dich ein paar Fragen klären:

- Welche Erfahrungen habe ich gemacht?
- Wo liegt meine Expertise?
- Wen will ich erreichen?
- Für wen ist meine Expertise hilfreich?
- Wer ist meine Zielgruppe?
- Welche Probleme haben die Menschen die ich erreichen will?
- Welche Herausforderungen wollen sie meistern?
- Welche Transformation (von Zustand A nach Zustand B) habe ich durchlebt?
- Wo kann ich anderen genau bei dieser Transformation helfen?
- Wo steht meine Zielgruppe aktuell?
- Was ist der nächste Schritt meiner Zielgruppe?



Die Antworten auf diese Fragen dienen dir wie ein Kompass!  
WEN willst du erreichen,  
WIE kannst du helfen,  
WOMIT kannst du helfen

**Es gibt 3 Content-Kategorien die du abdecken solltest:**

## **1.) Expertise/Wissen zeigen**

Ziel: Zeige das du ein Experte auf deinem Gebiet bist. Das du weißt, wovon du Sprichst. Menschen wollen jemanden haben, der weiß wovon, er spricht und das auch zeigt. (Erfahrungen, Ausbildungen, Weiterbildungen,..)

## **2.) Sympathie, Persönlichkeit**

Ziel: Baue Vertrauen auf und zeige für welche Werte du stehst, welche dir wichtig sind. Für jeden von uns ist es wichtig mit jemanden zusammen zu arbeiten, den wir mögen, respektieren oder der auf einer Wellenlänge mit uns ist.

## **3.) Verlangen wecken**

Ziel: Gewinne Kunden indem, du ihr Verlangen nach dein Angebot weckst. Sprich klar und deutlich darüber, wie du ihnen helfen kannst und bei was. Wie wird sich ihr Leben verbessern? Oft wird empfohlen über die "Schmerzen" Pain-Points zu verkaufen, aber es geht auch den Wunsch-Zustand anzusprechen und es ist deutlich POSITIVER :)

# 10 Quick-Tipps für Content der aus Besucher Follower macht

## 1. Kenne die, die du erreichen willst!

Verstehe deine Zielgruppe, ihre **Interessen, Bedürfnisse** und **Vorlieben**. Mit diesem Wissen kannst du **Content erstellen**, der deine Zielgruppe interessiert und genau dort abholt, wo sie gerade sind.

## 2. Geben, geben, geben!

Mehrwert macht in meinen Augen **DEN UNTERSCHIED**. Stelle sicher, dass du mit deinen Beiträgen einen wirklichen Mehrwert für deine Zielgruppe bietest.

## 3. Qualität ist A&O

Achte auf einen **visuell ansprechenden Feed**, dieser verzaubert deine Zielgruppe auf den ersten Blick. Eine gute Qualität von Fotos, Videos, Texten und Grafiken ist entscheidend. Instagram ist visuell und der **ERSTE EINDRUCK** zählt!

## 4. Storytelling

Persönlichkeit und **Emotionen** sind der **Schlüssel** zu den **Herzen** deiner Community. Nutze Geschichten, um eine Verbindung zu deiner Zielgruppe herzustellen. Geschichten können wir uns besser merken und sind für uns greifbarer.

## 5. Sei verlässlich

Deine Community muss sich auf dich **verlassen** können und sehen, dass du für sie da bist. Deswegen ist es so wichtig, dass du regelmäßig postest. Das bedeutet: du musst nicht **JEDEN Tag** posten; finde deine Regelmäßigkeit, die zu dir passt.

# 10 Quick-Tipps für Content der aus Besucher Follower macht

## 6. Call to Action

oder auf gut deutsch:  
eine Handlungsaufforderung. Ermutige dein Publikum mit dir in **Action** zu treten z.B.: Kommentare hinterlassen, Fragen zu stellen, sich an Diskussionen zu beteiligen, dir zu folgen oder Inhalte zu teilen. Schafft eine **starke Bindung** zueinander und es sind ja immer noch die SOCIAL Medien :)

## 7. baue Beziehungen auf

Es ist super wichtig, das du **JEDEN** Kommentar unter deinen Beiträgen kommentierst, am besten mit einer weiteren Frage um deine Community noch besser **kennen zu lernen**. Selbstverständlich solltest du auch jede "DM" (direct message) beantworten.

## 8. Sei DU selbst

Du bist **einzigartig** und das ist dein **Schlüssel zum Erfolg**. Dein Feed sollte genau das widerspiegeln und nicht eine Kopie anderer Menschen sein. Die Menschen, die dir Folgen, wollen dich als **Original!** Sie wollen deine Art und Weise, wie du die Welt siehst und **deine Erfahrungen**.

## 9. Visuelles Branding

Deine Erscheinung auf Instagram sollte in sich geschlossen sein. Das schafft **Vertrauen** und steigert deinen **Wiedererkennungswert**. Deine Community wird nach kürzester Zeit sofort erkennen, dass es sich um **DICH** und **DEINEN Content** handelt.

## 10. Analysiere

Sieh Instagram nicht zu "streng" sondern mehr als ein **Spiel**, bei dem du viel über die Bedürfnisse deiner Zielgruppe lernen kannst. Es ergibt Sinn, immer wieder deinen Content zu **analysieren** und zu vergleichen, welche Inhalt gut ankommen und welcher weniger, damit du deinen Inhalt immer besser auf die **Bedürfnisse deiner Zielgruppe abstimmen** kannst.

# Welche Formate gibt es?

## Für was ist was?



### Story

**Besonderheit:** Stories sind 24 Stunden sichtbar. Sie bieten die Möglichkeit durch Umfragen & Fragen zu interagieren.

**Aufbau:** Max. 60sec vertikale Videos oder Bilder, die in einer Slideshow dargestellt werden.

**Abhebung:** Die temporäre Natur fördert Echtzeit-Interaktionen und die verschiedenen Sticker ermöglichen mehr Engagement: "sehr-nah-Format", Trustbuilding & Sale

Anwendungsbereiche:

- Hinter den Kulissen: Gewähre einen Einblick in deinen Alltag oder zeige, wie deine Produkte entstehen.
- Fragen & Antworten: Nutze die Frage-Sticker-Funktion, um mit deiner Community in Interaktion zu treten.
- Produkt-Launches: Baue Spannung auf, indem du Teaser-Stories für bevorstehende Produktveröffentlichungen teilst.
- Tägliche Updates: Halte deine Community mit kurzen, aktuellen Stories auf dem Laufenden.

# Welche Formate gibt es?

**Für was ist was?**

## Beitrag



**Besonderheit:** Der klassische Beitrag ist ein statisches Bild, das auf dem Profil dauerhaft sichtbar bleibt.

**Aufbau:** Einzelnes Bild mit einer Bildunterschrift.

**Abhebung:** Im Gegensatz zu Stories und Reels bietet ein Beitrag mehr Raum für detaillierte Informationen, längere Bildunterschriften und eine permanente Präsenz auf dem Profil.

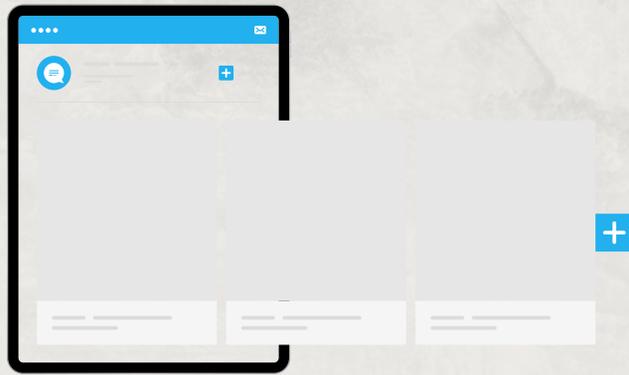
Anwendungsbereiche:

- Statische Bilder: Teile hochwertige Bilder, die deine Marke repräsentieren oder ein Produkt zeigen.
- Langform-Texte: Veröffentliche längere Bildunterschriften, um Geschichten zu erzählen oder Informationen zu teilen.
- Infografiken: Nutze mehrere Bilder, um informative Inhalte oder Schritt-für-Schritt-Anleitungen darzustellen.
- Zitate: Teile inspirierende Zitate oder Weisheiten, um deine Botschaft zu unterstreichen.

# Welche Formate gibt es?

## Für was ist was?

### Karussell



**Besonderheit:** Karussell-Posts bestehen aus mehreren Bildern, die in einem Beitrag durchgescrollt werden können.

**Aufbau:** Eine Serie von Bildern, die als Slideshow präsentiert werden.

**Abhebung:** Erlaubt detailliertere Erzählungen, Anleitungen oder Produktpräsentationen in einem einzigen Beitrag.

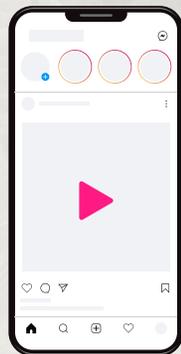
Anwendungsbereiche:

- Step-by-Step-Guides: Erstelle Karussells für detaillierte Anleitungen oder Tutorials.
- Produktserien: Präsentiere verschiedene Aspekte eines Produkts in einem einzigen Beitrag.
- Storytelling: Erzähle Geschichten durch eine Abfolge von Bildern oder Grafiken.
- Listicles: Teile Listen von Tipps, Produkten oder Ideen in einem einzigen Beitrag.

# Welche Formate gibt es?

**Für was ist was?**

## Reel



**Besonderheit:** Reels sind kurze, unterhaltsame Videos, die Musik, Spezialeffekte und Bearbeitungsfunktionen nutzen.

**Aufbau:** Typischerweise 15 bis 30 Sekunden lange Videos, max. 90 Sekunden. Sie erzählen eine Geschichte und könne viele Emotionen transportieren.

**Abhebung:** Reels ermöglichen kreative Ausdrucksformen durch Musik, schnelle Schnitte und verschiedene visuelle Effekte.

Anwendungsbereiche:

- Kurzvideos mit Musik: Erstelle unterhaltsame, kreative Kurzvideos, oft synchronisiert mit Musik.
- Tutorials und Tipps: Teile schnelle Anleitungen, Life Hacks oder Tipps zu einem bestimmten Thema.
- Produktpräsentation: Nutze Reels, um Produkte auf eine lebhafte und ansprechende Weise zu präsentieren.
- Challenge-Teilnahme: Beteilige dich an Trend-Challenges, um deine Reichweite zu erhöhen.

# Welche Formate gibt es?

**Für was ist was?**

## Live



**Besonderheit:** Live-Übertragungen ermöglichen Echtzeit-Interaktionen mit der Community.

**Aufbau:** Videoübertragung in Echtzeit, während Zuschauer Kommentare senden können.

**Abhebung:** Live bietet Authentizität und spontane Interaktionen. Die temporäre Natur der Live-Übertragungen schafft ein Gefühl von Exklusivität und Dringlichkeit.

Anwendungsbereiche:

- Fragerunden und Antworten: Gehe live, um direkt Fragen von deiner Community zu beantworten.
- Hinter den Kulissen: Teile Live-Einblicke in deine Arbeit, Produkte oder Veranstaltungen.
- Interviews und Gespräche: Führe Live-Interviews mit Gästen oder Fachleuten durch.
- Produktvorstellungen: Starte Live-Vorführungen von neuen Produkten oder Dienstleistungen.

# 30 Tage Content-Plan

Nun hast du alle Basics, um genialen Content zu erstellen, der deine Expertise zeigt, bei deinen Followern ein Verlangen weckt und deine Persönlichkeit repräsentiert. Damit du einen leichten und schnellen Start hast, bekommst du für die ersten 30 Tage einen exakten Content-Plan an die Hand.

Wichtig:

- Nur durch regelmäßiges Posten wird dein Account weiter wachsen und du wirst an Reichweite und Sichtbarkeit gewinnen.
- Verkopfe bitte nicht alles, sondern komm in die Umsetzung <3

Tipp: Vergiss deine Storys nicht. Auf den letzten Seiten findest du 10 Ideen für deine Storys. Nutze deinen täglichen Content auch in deinen Storys, geh auf des Thema noch mal ein oder stelle Fragen, wie es deiner Community mit diesem Thema geht.

# Überblick

01	Beitrag	Stelle dich vor
02	Beitrag	Lieblingszitat
03	Karusell	5 Tipps
04	Karusell/Beitrag	Deine persönliche Reise
05	Reel/Beitrag	Anstatt XY mach lieber AB um dein Ziel zu erreichen
06	Reel/Beitrag	Stell dir vor XY geht leichter
07	Reel/Karusell	10 Facts über dich
08	Reel/Beitrag	Dein Top Hack
09	Reel/Beitrag	Wie wäre es wenn du dein Ziel XY erreicht hast
10	Reel/Karusell	Meine 3 größten Fehler
11	Beitrag	Do's & Don'ts
12	Karusell	Stelle deine Arbeitsweise vor
13	Reel	Teile einen Gedanken zu deiner Nische
14	Karusell/Reel	5 Dinge die du wissen solltest bevor du startest
15	Beitrag	Testimonial
16	Beitrag/Reel	XY hat mein Leben verändert
17	Karusell/Reel	Anleitung
18	Beitrag	Deine Warum
19	Reel/Beitrag	Lieblingsroutine
20	Reel/Beitrag	Du brauchst XY, wenn du ... erreichen willst
21	Beitrag/Karusell	Deine Werte
22	Beitrag/Reel	Davon braucht die Nische/Welt mehr
23	Beitrag/Reel	Ein wichtiges Learning
24	Beitrag/Reel	Tue DAS, statt DAS
25	Beitrag/Reel	Hätte ich XY nur früher gewusst...
26	Beitrag/Reel	So geht es auf keinen Fall!
27	Beitrag	Teile Erfahrungsberichte
28	Reel/Beitrag	Räume mit einem Mythos auf
29	Reel/Beitrag	Heute verrate ich dir mein Geheimnis
30	Karusell	Angebot

# Tag 01

## Stelle dich der Welt vor

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Persönlichkeit / Sympathie / Vertrauen**

Das Allererste, was die Menschen, die auf dein Profil kommen, interessiert, ist wer du bist. Stelle dich in einem Beitrag vor. Poste ein Bild von dir, das dich von vorne zeigt und erzähle die wichtigsten Punkte über dich und deinem Account.

Schreibe in den Post:

- Wer bist du?
- Was ist dein Lebensweg in Bezug auf diesen Account
- Warum gibt es diesen Account und dein Business?
- Was erwartet die Menschen hier auf deinen Account?
- Begrüße auch gerne alle, die sich die Zeit nehmen und sich für dich und deinen Account interessieren :)

# Tag 02

## Lieblingszitat

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Persönlichkeit / Sympathie / Vertrauen**

Welches Zitat hat dich inspiriert oder dir in herausfordernden Zeiten geholfen? Vielleicht gibt es einen bestimmten Satz, den du dir regelmäßig sagst und der dir Kraft verleiht oder besonders gut zu deinem Thema passt. Nutze diesen Satz oder dein bevorzugtes Zitat, gestalte einen ansprechenden Post und teile in der Bildunterschrift, warum diese Worte für dich so bedeutungsvoll sind und welche Bedeutung sie für dich haben.

# Tag 03

## 5 Tipps um XY zu erreichen

**Format: Karussell**

**Kategorie: Expertise / Wissen**

Gebe 5 Tipps zu deiner Nische weiter. Das zeigt, dass du Experte auf dem Thema bist und schafft Vertrauen, weil du dein Wissen weiter gibst.

Beispiele:

- 5 Tipps die dir helfen dein Gewicht zu halten
- 5 Tipps die dich unterstützen effektiv Sport zu machen
- 5 Tipps die dir helfen Essen vorzubereiten
- 5 Tipps wie du dein Geld wachsen lässt

# Tag 04

## Deine persönliche Reise

**Format: Karussell / Beitrag**

**Kategorie: Expertise / Persönlichkeit**

Menschen LIEBEN Geschichten!

Teile heute deine persönliche Geschichte! Was hast du erlebt? Wie bist du gestartet? Welche Herausforderungen hattest du? Was hast du erschaffen/aufgebaut? Was hast du bis jetzt gelernt? Welches Wissen hast du dir über die Jahre angeeignet? Wobei kannst du, mit diesem Wissen, deiner Community (und Kunden) helfen/unterstützen/voranbringen?

Wenn deine Transformation "sichtbar" ist, dann zeige gerne vorher/nachher Bilder. Nimm die Menschen mit und erzähle deinen Weg von früher bis jetzt.

# Tag 05

**Anstatt XY mache lieber AB, um dein Ziel zu erreichen**

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Wissen / Expertise**

Gebe heute wieder dein Wissen/Erfahrung weiter und teile deiner Community einen Tipp mit, was sie machen können um ihr Ziel zu erreichen. "Anstatt XY sollten sie lieber AB machen, um ihr Ziel zu erreichen."

Beispiele:

- Anstatt Netflix zu schauen, nutze lieber diese Zeit um dein online Business aufzubauen
- Anstatt Schokolade zu essen, solltest du lieber eine Apfel essen um erfolgreich abzunehmen
- Anstatt deiner Lieblingsfarbe, solltest du eine Farbe wählen, die deine Zielgruppe anspricht

# Tag 06

**Stell dir vor, XY geht leichter**

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Verlangen wecken**

Heute kannst du das Verlangen bei deiner Community wecken. Wenn du auf Instagram ein Business aufbauen willst, solltest du deinen Kunden eine Transformation (von Zustand A zu Zustand B) anbieten. Heute beschreibst du ihnen, wie es sich anfühlt, wenn sie ihren Traum schon erreicht haben. Dadurch erreichst du ein "Kopf-Nicken" und Zustimmung. Ein Gefühl von "JA das will ich auch".

Beispiele:

- Stell dir vor, du erschaffst spielend leicht deine neuen Instagram Posts
- Stell dir vor, es fällt dir leicht täglich zum Sport zu gehen
- Stell dir vor, du ziehst Kunden mit Leichtigkeit an

# Tag 07

## 10 Facts über dich

**Format: Karussell / Reel**

**Kategorie: Vertrauen / Persönlichkeit / Sympathie**

Heute geht es wieder um Aufbau von Vertrauen und Zeigen von Persönlichkeit. Erstelle am besten ein Reel von dir, indem du 10 Facts über dich zeigst; am besten Fakten, die nicht schon jeder kennt und womit die meisten nicht gleich gerechnet haben.

Zusatz-Tipp:

Erstelle 10 + 1 Fakt und einer ist "falsch". Lass deine Community raten welcher nicht richtig ist. :)

# Tag 08

## Deine top Hacks

**Format: Reel / Karussell**

**Kategorie: Expertise / Vertrauen**

Teile einen Beitrag, indem du dein Fachwissen und deine Expertise zu deinem Thema präsentierst. Biete deinen Followern echten Mehrwert. Verwende dazu einen fesselnden Einstieg (den sogenannten "Hook") als Aufmacher deines Beitrags und verteile den Inhalt in leicht verdaulichen Textabschnitten auf mehrere Folien.

Überlege dir einen ansprechenden Auftakt, um deine Expertise zu teilen.

Zum Beispiel:

- "Entdecke meine besten 3 Hacks für Thema XY",
- "3 Erkenntnisse, die mir vor einem Jahr gefehlt haben"
- "Diese 3 wesentlichen Dinge über XY musst du wissen."

Lass deiner Kreativität freien Lauf.

Tag 09

## Wie wäre es wenn du dein Ziel XY erreicht hättest?

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Verlangen wecken**

Den "Wunschzustand" deiner zukünftigen Kunden immer wieder zu thematisieren ist super wichtig. Es bringt sie zum Nachdenken, zum Träumen und im besten Fall dazu, dass sie dem ganzen eine Chance geben und für sich losgehen.

Beispiel:

- Wenn du dein Wunschgewicht erreicht hast, dann fühlst du dich endlich wohl in deiner Haut, kannst die Kleidung tragen, die dir gefällt, kannst mit deinen Kindern wieder richtig fetzen und Spaß haben...
- Wenn du Content hast, der magnetisch ist, dann musst du keine Kaltakquise machen, keine unnütze Zeit verschwenden, Instagram arbeitet 24/7 für dich,...

Tag 10

## Meine 3 größten Fehler

**Format: Reel / Karusell**

**Kategorie: Persönlich / Wissen**

Teile heute drei deiner Fehler, die du in Bezug auf dein Business schon gemacht hast. Fehler einzugestehen ist eine Stärke und deine Community kann aus deiner Vergangenheit lernen.

Beispiel:

Welche Fehler sind dir passiert bevor du Expertin warst? Was hast du daraus gelernt und was kannst du anderen weiter geben? Menschen, die den gleichen Weg gehen wie du, laufen mit großer Wahrscheinlichkeit in ähnlich Fehler wie du und du kannst dazu beitragen, dass sie diese nicht machen müssen. Falls sie diese Fehler selbst schon gemacht haben, schaffst du so eine Verbindung zu ihnen.

Tag 11

## Do's & Don'ts

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Wissen / Expertise**

Hau heute ein paar Do's & Don'ts raus. Es reichen hier knackige Stichpunkte. Hier bietet sich perfekt eine tabellarische Darstellung dafür an.

Tag 12

## Stelle deine Arbeitsweise vor

**Format: Beitrag / Karusell**

**Kategorie: Wissen**

Zeige, wie die Arbeit mit dir aussieht. Vielen ist nicht bewusst, wie du arbeitest. Auch in einer Nische hat jeder seinen eigenen Stil und seine Arbeitsweise. Hol deine zukünftige Kunden ab und erkläre ihnen ganz genau, was sie bei dir und einer Zusammenarbeit erwartet.

# Tag 13

## Teile einen Gedanken/Meinung zu deiner Nische

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Persönlichkeit / Vertrauen**

Teile heute einen Gedanken/Meinung zu einem Thema aus deiner Nische. Es kann sowohl kritisch als auch positiv sein. Das entscheidest ganz du. Schreibe so ehrlich wie möglich und vertritt DEINE Meinung. Oft fällt es uns schwer auf Social Media wirklich das zu sagen, was wir wirklich denken.

Was geht in deinem Kopf vor? Welche Überlegungen hast du zu einem spezifischen Thema, sei es in Bezug auf dein Geschäft, dein Leben oder deine Weltanschauung? Welche Aspekte möchtest du, dass die Menschen über dich erfahren? Lass deinen Gedanken freien Lauf und scheue dich nicht davor, deine Meinung zu äußern, selbst wenn dies bedeuten könnte, beurteilt oder abgelehnt zu werden. Je authentischer du bist, desto besser können potenzielle Interessenten dich kennenlernen.

# Tag 14

## 5 Dinge, die du wissen solltest

**Format: Karusell / Reel**

**Kategorie: Expertise / Vertrauen**

Heute darfst du wieder in deiner Expertise-Schatzkiste kramen. Teile 5 Dinge, die deine Community unbedingt wissen muss. Erstelle dazu einen Karussell-Post.

Beispiele:

- 5 Dinge, die du wissen solltest, bevor du abnehmen willst
- 5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, bevor du dein Business startest
- 5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du Reels erstellen willst, die viral gehen
- 5 Dinge, die du auf jeden Fall wissen solltest, wenn du deinen Traumkunden anziehen willst

# Tag 15

## Testimonial

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Vertrauen / Verlangen wecken**

Heute geht es darum, dass ihr euer Vertrauen bei euren potentiellen Kunden weiter aufbaut. Eine geniale Möglichkeit ist es, "die Macht der Dritten Person" zu nutzen. Lasst andere für euch sprechen, indem ihr Testimonials (Erfahrungsberichte) teilt, die andere mit euch schon gemacht haben.

Falls du noch sehr am Anfang deines Business stehst und noch keine hast, dann verschenke doch mal eine Beratungsstunde und bitte um ein Testimonial.

# Tag 16

## XY hat mein Leben verändert

**Format: Beitrag / Reel**

**Kategorie: Wissen / Persönlichkeit**

Heute könnt ihr entweder über euer Business reden ODER etwas Persönliches teilen. Überlegt euch etwas, was euch wirklich voran gebracht hat und was anderen auch helfen wird, ihr Leben oder Business zu verbessern. Eventuell findet ihr auch etwas, was beide Bereiche kombiniert.

Beispiel:

- Warum ich nie wieder auf meine Yoga-Runde am Tag verzichte
- Die besten Ideen kommen mir bei guter Musik & frischer Luft (nicht am Schreibtisch)
- Branding mit WOW-Effekt hat mir meine Traumkunden verschafft!

Seid gerne kreativ :)

# Tag 17

## Anleitung

**Format: Karusell / Reel**

**Kategorie: Expertise / Wissen**

Heute darfst du eine "Anleitung" posten :)

Es kann entweder eine Schritt für Schritt Anleitung sein 1.)..., 2.)... 3.)... oder ohne klare Reihenfolge: beachte dies, und dies und das. Achte darauf, dass die Anleitung so exakt wie möglich ist und zu deiner Nische passt, damit du mit deiner Expertise glänzen kannst!

Beginne deinen Post mit dem Wort "So":

Beispiele:

- So schaffst du dauerhaft abzunehmen
- So schaffst du Content zu erstellen, der deine Zielgruppe anzieht
- So schneidest du deine Hecke richtig
- So putzt du deine Wohnung nachhaltig

# Tag 18

## Dein Warum

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Vertrauen / Persönlichkeit / Sympathie**

Deine WARUM

Heute wird es persönlich. Teile ein Bild von dir und nimm in der Bildunterschrift deine Community mit auf die Reise deines WARUMs. Was treibt dich an, das zu tun, was du tust? Warum ist dir dein Anliegen so bedeutend? Welche Relevanz hat es für dich, deine Stimme zu erheben und anderen Menschen mit deinem Wissen zu helfen? Welcher Antrieb steckt hinter deinem Engagement für dieses Thema?

# Tag 19

## Lieblingsroutine

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Vertrauen / Verbindung**

Routinen geben uns ein Gefühl von Sicher- und Geborgenheit, sie schenken Vertrauen und dienen zur Orientierung im Alltag. In jedem Businessalltag gibt es viele Routinen, die uns helfen uns zu strukturieren. Teile deine Routinen, die dir dabei helfen nicht den "roten Faden" zu verlieren.

# Tag 20

## Du brauchst XY wenn du, AB erreichen willst

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Wissen / Expertise**

Gib heute wieder dein Experten-Wissen preis. Geh heute auf einen Punkt ein, der sehr wichtig ist, wenn deine Community ihr Ziel erreichen will.

Beispiel:

- Du brauchst ein einzigartiges und zielgruppenorientiertes Branding, wenn du verzaubern willst
- Du brauchst hilfreichen Mehrwert, wenn du eine starke Community aufbauen willst
- Du brauchst einen Überblick über deine Kalorien, wenn du dauerhaft abnehmen willst
- Du brauchst regelmäßige Sporteinheiten, wenn du Kraft aufbauen willst

# Tag 21

## Deine WERTE

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Verbindung / Vertrauen / Persönlichkeit**

Heute geht es um deine WERTE. Warum sind sie wichtig und wieso solltest du sie mit deiner Community teilen? Sie schaffen Verbindung und Vertrauen. Einer meiner Werte ist Struktur. Viele Business-Starter suchen nach Mentoren, die eine klare Struktur aufweisen und nicht planlos arbeiten. Teile unbedingt immer wieder deine Werte und was dir wichtig ist. Sei hier gerne kreativ und verpacke deine Werte in verschiedene Beiträge.

# Tag 22

## Du brauchst XY, wenn du AB erreichen willst

**Format: Beitrag / Reel**

**Kategorie: Expertise / Wissen**

Heute wird wieder etwas Wissen weitergegeben. Überlege dir eine Sache, die unerlässlich ist, wenn du ein bestimmtes Ziel erreichen willst. Das ganze sollte natürlich mit deinem Business zusammenhängen :)

Beispiele:

- Du brauchst Ausdauer, wenn du auf Instagram erfolgreich werden willst
- Du brauchst ein geiles Mindset, wenn du dein Traumleben kreieren willst
- Du brauchst genialen Mehrwert, wenn du Reichweite aufbauen willst

# Tag 23

## Ein wichtiges Learning

**Format: Beitrag / Reel**

**Kategorie: Expertise / Persönlichkeit**

Heute gibt wieder deine Expertise in Kombination mit deiner Persönlichkeit :)

Teile deiner Community ein wichtiges Learning von dir mit. Was hast du vielleicht auch schmerzlich lernen dürfen. Jede Herausforderung, die wir meistern, lässt uns wachsen und größer werden.

# Tag 24

## Tue DAS statt DAS

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Expertise / Wissen / Verlangen wecken**

Mache heute deutlich, welche Handlungen deine Zuschauer ab sofort vermeiden sollten und welche Schritte sie stattdessen unternehmen können, um ihr Ziel XY zu erreichen.

Bau dir ein WOW-Effekt-Branding auf:

**Tue DAS:**

“Nutze immer gleiche Farben, Schriften, Größen, Designelemente”

“Überlege dir eine Brandfarbe, die deine Zielgruppe anspricht”

“Gib deinem Design Raum zum Atmen”

“Einheitlicher Stil: passe Canva-Vorlagen an”

**Statt DAS:**

“Jeder Post sieht anders aus und sie passen nicht zueinander”

“Nutzt deine Lieblingsfarbe”

“Überlade deine Beiträge”

“Immer einen anderen Stil verwenden”

# Tag 25

## Hätte ich XY nur früher gewusst

**Format: Beitrag / Reel**

**Kategorie: Expertise / Wissen / Persönlichkeit / Vertrauen**

Heute darfst du dich selbst ehrlich fragen, welches Wissen hättest du gerne schon früher erlangt. Was hat dich wirklich voran gebracht. Dieses Wissen ist sicher für deine Community auch hilfreich.

Beispiel:

- Dieses Wissen hätte ich gerne früher gewusst: ein einheitliches Branding verstärkt meinen Expertenstatus
- Hätte ich gewusst, dass Besucher in den ersten 2-3 Sekunden entscheiden, ob sie Follower werden, hätte ich mich früher um einen einheitlichen Look gekümmert

# Tag 26

## So geht es auf keinen Fall

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Expertise / Vertrauen / Verbindung**

Wechsel doch auch mal die Blickrichtung. Erzähle nicht immer wie es geht, sondern berichte auch gerne mal wie es nicht geht. Wir neigen dazu immer in einen Tunnelblick zu verfallen und den "Wald vor lauter Bäumen" nicht zu sehen. Da kann es ungemein helfen, wenn wir Tatsachen gezeigt bekommen, wie es nicht geht.

Beispiele:

- Du möchtest gerne einen einheitlich Feed, dann nutze nicht jeden Tag eine andere Farbe
- Es geht nicht um schnellen Erfolg, sondern um nachhaltige Entwicklung
- Du willst dein Leben ändern, dann höre auf, exakt das gleiche wie jeden Tag zu machen
- Es geht nicht um Follower-Zahlen, sondern um echte Verbindungen

# Tag 27

## Teile Erfahrungsberichte

**Format: Beitrag**

**Kategorie: Verlangen wecken / Vertrauen**

Teile heute Erfahrungsberichte von deinen Kunden. Zum Einen weckst du das Verlangen deiner potentiellen Kunden, weil sie sehen was alles möglich ist und zum Anderen schaffst du damit wieder Vertrauen dir gegenüber. Es zeigt, dass du weißt was du machst und eine Expertin auf deinem Gebiet bist.

# Tag 28

## Räume mit einem Mythos auf

**Format: Beitrag / Reel**

**Kategorie: Wissen / Verbindung**

Heute kannst du mit einem Vorurteil, das dich schon lange nervt, aufräumen. Instagram ist oft eine Glitzer-/Glamour-Welt, wo nur ein perfekter Zustand dargestellt und gezeigt wird. Zeige heute doch einfach mal den IST-Zustand ohne ein Blatt vor den Mund zu nehmen.

# Tag 29

## Heute verrate ich dir ein Geheimnis

**Format: Reel / Beitrag**

**Kategorie: Expertise / Vertrauen / Verbindung**

Sprich heute über ein Geheimnis. Das kann aus deinem persönlichen Bereich oder aus deinem Businessbereich kommen. Deine Community sieht, dass auch du nicht perfekt bist und dich auch nicht immer an alle Regeln/Strukturen gehalten hast. So what? Wir sind alle nur Menschen und das verbindet uns doch :)

Beispiel:

- Ein gut gehütetes Geheimnis ist, das selbst ich als Designer am Anfang kein einheitliches Branding hatte
- Heute Lüfte ich ein Geheimnis: Auch ich habe mir am Anfang so schwer getan meine Zielgruppe zu definieren

# Tag 30

## Angebot machen

**Format: Beitrag / Reel / Story**

**Kategorie: Wissen / Connection**

Werde zum Botschafter deines Produkts!

Hast du in den vergangenen Wochen an einem Produkt gearbeitet, das nun bereit für den Verkauf ist? Dann LOS GEHT'S! Präsentiere dein Angebot, teile Informationen in deiner Story, veröffentliche einen Post darüber, führe eine Live-Session durch, sprich darüber! Wenn du bis hierher gelesen hast, dann bist du sicher nicht nur aus Spaß auf Instagram, sondern möchtest ein BUSINESS aufbauen (was natürlich auch Spaß machen sollte :)). Deshalb ist es entscheidend, dass du deine Angebote präsentierst und aktiv VERMARKTEST! Beginne noch heute damit! Erkläre welche Transformation dein Angebot bereit hält!

# Wow, du bist der absolute Wahnsinn!!!

Du kannst so stolz auf dich sein, dass du deine ersten 30 Tage GEROCKT hast!

Für die Zukunft: bleibe bei den 3 Kategorien - Expertise/Wissen vermitteln, Persönlichkeit zeigen und Vertrauen aufbauen und wecke das Verlangen deiner Community den Weg zu gehen und ihn mit DIR zu gehen.

Wertvoller und hilfreicher Content ist großartig. Doch um seine Wirkung voll zu entfalten, sollte er auch visuell ansprechend präsentiert werden. Auf Instagram, als visuelle Plattform, zählt nicht nur der Inhalt, sondern auch das ästhetische Erscheinungsbild.

Leider bleibt die Realität so, dass selbst Posts mit exzellentem Inhalt Schwierigkeiten haben zu wachsen, wenn sie optisch nicht ansprechend sind.

Jeder Besucher, der auf dein Profil stößt, trifft innerhalb von Millisekunden die Entscheidung, ob er auf den Follow-Button klicken möchte.

Daher ist es umso entscheidender, dass dein Feed einen ordentlichen und professionellen Eindruck vermittelt, ohne von Farb-, Schrift- oder Stil-Unstimmigkeiten beeinträchtigt zu sein.

Das erste Kriterium nachdem wir "Neues" beurteilen, geschieht visuell. Bücher beurteilen wir nach ihrem Cover, Hotels/Apartments wählen wir anhand Fotos aus, Geschäfte betreten wir, wenn uns das Schaufenster zusagt.

Und: Wir folgen den Instagram-Accounts, die uns optisch ansprechen, die durch schönes Design und einen professionellen Eindruck überzeugen. Findest du es herausfordernd, ansprechende Posts zu gestalten, die deine Marke repräsentieren und einen stimmigen Feed ergeben?

**Ich habe DIE Lösung für dich!**



# Grundlagen Canva Basics



Ich habe dir einen Onlinekurs gezaubert, in dem du die wichtigsten Funktionen von Canva vorgestellt bekommst!

In diesem Onlinekurs zeige ich dir, alle wichtigen Funktionen, damit du professionelle Designs, mit Canva, erstellen kannst. In Canva gibt es schon unzählige Vorlagen, die für Instagram abgestimmt sind.

Ich selber nutze für meine Beiträge Canva und empfehle dieses Programm auch JEDEM! Es geht super schnell seine Beiträge professionell zu designen. Vorlage auswählen, anpassen und abspeichern. That's all :)  
Somit lässt sich der Zeitaufwand stark reduzieren.

In meinem Onlinekurs: Canva Basics bekommst du alles an die Hand um dich in Canva zurecht zu finden. Folgendes ist enthalten:

- Einführung in Canva
- Organisation in Canva
- Vorlagen suchen & anpassen
- Erstellung von:
  - Beitrag
  - Karussell
  - Reel
  - Storys
- Export für Instagram

Du musst KEIN Technikfreak sein und auch keine Erfahrungen mitbringen.

Ich zeige dir Schritt für Schritt wie Canva aufgebaut ist und wie du es nutzen kannst um ein einheitliches Instagramprofil aufzubauen.

Damit kannst du in wenigen Minuten professionelle Designs erstellen - auch wenn du absolut keine Vorkenntnisse hast.

Durch den Onlinekurs, kannst du so oft du willst, dir jede Sequenz anschauen, bis du genügend Sicherheit, bei der Umsetzung, hast.

[Klicke hier und erhalte mehr Infos](#)





# Entwickle deine Personal Brand

- ...die auf den ersten Blick verzaubert
- ...die Vertrauen zu deinen Kunden aufbaut
- ...die aus Followern Fans macht
- ...die deine Expertise ausdrückt

Warum brauche ich ein Branding?

Du legst Wert auf Substanz und Professionalität – doch kommt das auch so rüber?

In der digitalen Sphäre geht es nicht mehr nur darum, wer am lautesten schreit, sondern vielmehr um die Verkörperung von Können und ein Auftreten, das Vertrauen weckt.

Die Investition in deine professionelle Markenidentität ist entscheidend für deine Sichtbarkeit und Glaubwürdigkeit. Sie ermöglicht dir, dich auf eine konsistente und ansprechende Art zu präsentieren, die deine Wunschkunden anspricht und von deinem Fachwissen überzeugt. Deine Marke wird lebendig, spürbar und überzeugend – eine kraftvolle Botschaft inmitten des lauten digitalen Geschehens.

[Klicke hier und erhalte mehr Infos](#)

Was erwartet dich in diesem Kurs?

Du bist danach in der Lage, deine Personal Brand zu erstellen, die deine Zielgruppe anspricht und verzaubert, deine Werte widerspiegelt und dich von der Konkurrenz abhebt.

Du erstellst dir deinen persönlichen Styleguide, der wie ein Kompass dir immer den richtigen Weg zum perfekten Design zeigt.

Der Styleguide beinhaltet:  
Farbe, Schrift, Format, Layout, Bildstile, Auszeichnungen, uvm.

Umsetzung ist das A&O und deswegen zeige ich dir wie du deinen Styleguide in fertige Canva-Vorlagen umsetzt.

Your are your own brand



# BONUS

## Story Time

### 10 Ideen für deine Storys:

- 1 Nimm deine Follower mit in den Tag: z.B ToDo-Listen zeigen
- 2 Erzähle von deiner Reise
- 3 Zeige deine Arbeit z.B Arbeitsplatz, woran arbeitest du?
- 4 Zeige eine verletzte Seite von dir (schafft Identifikation - zeige nicht nur die "heile Welt")
- 5 Lerne deine Community kennen (mache eine Umfrage in deiner Story: Was beschäftigt sie gerade? Was sind ihre Struggles? Was läuft gerade gut, was nicht so?)
- 6 Erstelle mehrere Story-Slides mit einem Quiz zu deinem Thema. ("Teste" deine Community, wie gut sie über dein Thema Bescheid weiß. Das hilft dir, um gezielter Content zu erstellen!) Überlege dir coole Fragen (mindestens 8) zu deinem Thema.

# BONUS

## Story Time

- 7 Damit deine Community dich besser kennen lernen kann, gestalte heute ein Quiz über dich in deiner Story. Nutze dafür die Quizfunktion von Instagram und denke dir dabei kreative Fragen aus. Das sorgt nicht nur für Spaß beim Erstellen, sondern auch für unterhaltsames Rätselvergnügen bei deinen Followern :)
- 8 Blick hinter die Kulissen: Bist du gerade dabei ein neues Produkt zu erstellen? Nimm deine Community mit in den Prozess! Wenn du noch nicht allzu viel über dein Produkt preisgeben möchtest, kannst du es auch geheimnisvoll verpacken. So steigt die Neugier, Vorfreude und die Spannung bei deinen Followern
- 9 Inspiriere deine Community: Erstelle ein paar ansprechende Storyslides, in denen du deine Follower mit deinem Wissen inspirierst. Verwende dazu ein stimmungsvolles Video, sei es von einem malerischen Sonnenuntergang, der Natur oder von dir beim Tee trinken oder bei einer Tätigkeit, die deine aktuelle Stimmung widerspiegelt. Zitate und Musik kannst du nach Belieben einfügen. Eine schöne Geschichte, die zum Nachdenken anregt oder einfach Gedanken teilen, die dich gerade beschäftigen.
- 10 Was will deine Community?  
Frag deine Follower, welche Inhalte oder Themen sie gerne häufiger auf deinem Account sehen würden. Verwende dazu beispielsweise den Antwortesticker für offene Fragen oder den Sticker mit Mehrfach-Antwortmöglichkeiten. Damit lernst du die Bedürfnisse deiner Community kennen und gibst ihnen die Möglichkeit bei deinen Produkten mit zu gestalten.