



Volha Tomilin

volhatomilin.de

DAS KI-CONTENT-SYSTEM VON VOLHA

DIE REEL-MASCHINE

Wie du an einem Nachmittag Hooks, Skripte und einen ganzen Monat Content baust. Mit KI und deinem Handy. Kein Kurs, ein Werkzeug.

WAS DRIN IST

01 Methode und Fundament

02 Die 5 Master-Prompts

03 Erster Durchlauf, komplett

04 Hook-Swipe-File

05 Faceless, Tools, 30-Tage-Plan



INHALT

WAS DICH ERWARTET

- 01** Willkommen
- 02** Die Methode
- 03** Schritt 0: Fundament
- 04** Schritt 1: Säulen
- 05** Schritt 2: Hooks
- 06** Schritt 3: Skripte
- 07** Schritt 4: Caption + SEO
- 08** Erster Durchlauf
- 09** Hook-Swipe-File
- 10** Ohne dein Gesicht
- 11** Tools + Rhythmus
- 12** Häufige Fehler
- 13** 30-Tage-Plan
- 14** Zum Schluss



WILLKOMMEN AN BORD

WILLKOMMEN BEI DER REEL- MASCHINE

Schön, dass du da bist. Ich freue mich wirklich, dass du dir die Reel-Maschine geholt hast, denn das hier ist kein weiterer Online-Kurs, den du irgendwann durcharbeiten willst und der dann in der Ablage verstaubt. Es ist ein fertiges KI-System zum Sofort-Loslegen. Du bekommst also keine Theorie über Reels, die du dir erst mühsam aneignen musst, sondern ein Werkzeug: Du setzt dich hin, machst ein paar Angaben zu deinem Thema und hast danach echte, verwendbare Ideen in der Hand. Kein Lernen auf Vorrat, sondern arbeiten und Ergebnisse.

Und jetzt ganz ehrlich, damit du von Anfang an weißt, worauf du dich verlassen kannst und worauf nicht. Ich verspreche dir keine 100 fertig geschnittenen Videos, die du nur noch hochlädst. So etwas gibt es nicht, und wer dir das verkauft, flunkert. Was du bekommst, ist etwas viel Wertvolleres: einen Content-Vorrat, der für Wochen reicht. Konkret sind das Ideen für Reels, dazu die passenden Hooks (also die ersten Sekunden, die entscheiden, ob jemand hängen bleibt oder weiterwischt) und fertige Skripte, an denen du dich beim Sprechen oder Texten entlanghangeln kannst. Für eine Ernährungsberaterin, die berufstätige Mütter begleitet, heißt das zum Beispiel: ein Reel darüber, wie man in zehn Minuten ein Familienessen vorbereitet, ein Hook, der genau die überforderte Mama um 18 Uhr abholt, und ein

Skript, das sie fast eins zu eins vor dem Handy vorlesen kann.

Warum ich das so aufgebaut habe? Weil ich selbst keine Zeit habe. Ich bin Volha, dreifache Mama, und meinen Content mache ich nicht im Studio mit Team, sondern mit dem Handy und KI, in rund 30 Minuten am Tag, oft zwischen Wäsche und Abendessen. Genau dieses System, das bei mir im echten Familienalltag funktioniert, gebe ich dir hier weiter.

So nutzt du dieses Heft

Am besten gehst du der Reihe nach vor. Überspring nichts, auch wenn es verlockend ist, gleich zu den fertigen Skripten zu springen. Die Reihenfolge sorgt dafür, dass am Ende alles zu dir und deinem Thema passt und nicht nach Schema F klingt.

- Zuerst füllst du dein Fundament aus: dein Thema, deine Wunschkundin und was du eigentlich anbietest. Das ist die Basis, auf die die KI später alles aufbaut. Nimm dir hier ein paar Minuten mehr, es zahlt sich in jedem Reel danach aus.
- Dann kopierst du die Prompts (das sind die vorformulierten Anweisungen an die KI) Schritt für Schritt in dein KI-Tool und lässt dir deine Ideen ausgeben. Du musst nichts selbst formulieren, das ist schon für dich erledigt.
- Aus den Ideen suchst du dir die Hooks und Skripte heraus, die sich für dich richtig anfühlen, und passt sie mit deinen eigenen Worten an, damit es nach dir klingt und nicht nach Maschine.

- Zum Schluss nimmst du auf, mit dem Handy, ganz ohne Technik-Drama, und lädst hoch. Fertig.

Mein Tipp für den Start

Setz dir für den ersten Durchgang eine halbe Stunde und ein Getränk deiner Wahl. Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Ein einziges gutes Reel ist schon mehr, als die meisten je veröffentlichen. Ich freue mich, dass du jetzt anfängst. 🧡



DIE METHODE DAHINTER

WARUM DAS WIRKLICH FUNKTIONIERT

Die meisten glauben, das Anstrengende am Reels-Machen sei das Filmen oder das Schneiden. Ist es aber nicht. Der eigentliche Zeitfresser sitzt viel früher, nämlich bei der Frage, worüber du heute überhaupt posten sollst. Stell dir unsere Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter vor. Sie hat einen langen Tag mit Kindern, Küche und Kundinnen hinter sich, setzt sich abends um zehn aufs Sofa, öffnet Instagram und starrt auf ein leeres Feld. Sie weiß, dass sie sichtbar sein müsste, aber ihr Kopf ist leer. Diese Minuten, in denen du jeden Tag bei null anfängst und dich neu erfinden musst, kosten dich mehr Energie als das eigentliche Aufnehmen. Genau hier setzt die Reel-Maschine an.

Der erste Grundgedanke lautet deshalb: Vorrat statt Tagesform. Du erfindest dein Thema nicht mehr jeden Abend neu, sondern schöpfst aus einem Lager, das schon gefüllt ist. Statt dich zu fragen, was du posten könntest, greifst du in eine Kiste, in der die Ideen längst liegen. Das nimmt den ganzen Druck raus. Eine gute Idee unter Zeitdruck zu erzwingen ist fast unmöglich, aber aus dreißig fertigen Ideen die passende auszuwählen schafft jeder in zwei Minuten. Wer einmal vorgearbeitet hat, sitzt nie wieder mit leerem Kopf vor der Kamera oder vor dem leeren Textfeld.

Säulen, Hooks, Skripte: warum genau diese Reihenfolge

Damit dieser Vorrat nicht zum wilden Ideen-Haufen wird, arbeitet die Maschine in drei Stufen, die aufeinander aufbauen. Zuerst die Säulen, dann die Hooks, dann die Skripte. Diese Reihenfolge ist kein Zufall, sondern folgt der Art, wie Menschen dir wirklich zuhören. Du gehst vom Großen ins Kleine, also erst das Thema, dann der Aufhänger, dann der ausformulierte Text.

Die drei Stufen

- **Zehn Content-Säulen:** Das sind deine zehn festen Themenbereiche, über die du immer wieder sprichst. Bei der Ernährungsberaterin wären das zum Beispiel schnelle Familienrezepte, Heißhunger am Abend, Meal-Prep für die Woche, Zucker bei Kindern oder Energie trotz wenig Schlaf. Diese zehn Säulen sind dein Themen-Vorrat für Monate und sorgen dafür,

dass du als Expertin für ein klares Feld erkennbar bleibst, statt kreuz und quer zu posten.

- Hooks: Aus jeder Säule entstehen viele Aufhänger, also die erste Zeile, die im Vorbeiscrollen entscheidet, ob jemand hängen bleibt. Aus der Säule Heißhunger am Abend wird zum Beispiel ein Hook über den einen Grund, warum du um neun Uhr abends zum Schokoriegel greifst, und der hat nichts mit fehlender Willenskraft zu tun. Ohne guten Hook sieht niemand dein Wissen, egal wie wertvoll es ist.
- Skripte: Erst ganz am Ende schreibst du den eigentlichen Text zum Reel aus, und das ist plötzlich leicht. Es steht ja schon fest, worüber du sprichst und mit welchem Aufhänger du startest. Die schweren Entscheidungen sind längst getroffen, du füllst nur noch aus.

Würdest du diese Reihenfolge umdrehen und direkt mit dem Ausschreiben ganzer Reels beginnen, wärst du sofort wieder beim alten Problem. Jedes Reel wäre eine einzelne, mühsame Erfindung, ohne roten Faden und ohne erkennbares Profil. Die Stufen sorgen dagegen dafür, dass aus einer einzigen Entscheidung oben viele fertige Inhalte unten werden. Zehn Säulen ergeben Dutzende Hooks, und aus den Hooks werden Wochen an Reels. Du triffst die großen Entscheidungen einmal und lebst danach lange davon.

SO SIEHT DAS BEI UNSERER ERNÄHRUNGSBERATERIN AUS

Sie startet mit einer Säule, sagen wir Heißhunger am Abend. Die KI zieht ihr daraus zwölf Hooks. Sie wählt den einen aus, der sie sofort anspringt, nämlich den über den wahren Grund für die Lust auf Süßes um neun Uhr abends. Zum Schluss schreibt sie in fünf Minuten das Skript dazu, weil Thema und Aufhänger schon feststehen. Aus einem einzigen Wort, Heißhunger, ist ein fertiges Reel geworden, ohne dass sie auch nur eine Sekunde vor dem leeren Feld gesessen hätte.

Die KI liefert die Menge, die Meinung bleibt deine

Die dritte Idee ist die wichtigste, damit du dich mit dem Ganzen wohlfühlst. Die KI übernimmt genau den Teil, der dich lähmt, nämlich die schiere Ideenlast. Sie schlägt dir zwanzig Hooks vor, wo dir allein vielleicht zwei eingefallen wären. Sie füllt deine zehn Säulen mit Rohmaterial, damit die Kiste nie leer ist. Aber die KI weiß nicht, was du in Jahren mit echten Müttern erlebt hast. Sie kennt deine Haltung nicht, deinen Tonfall, die eine Sache, bei der du bewusst anders denkst als der Mainstream deiner Branche. Genau das bleibst du.

Die KI ersetzt dich also nicht, sie räumt dir nur den Kopf frei. Du bist nicht länger Ideengeberin und Texterin und Kamerafrau in einer Person. Du bist die Frau mit der Meinung, die aus einem vollen Vorrat auswählt, das Unpassende verwirft, den Rest verfeinert und ihren eigenen Stempel draufsetzt. Aus einem KI-Vorschlag

über Heißhunger am Abend wird erst dann echter Content, wenn du deine eigene Erfahrung mit deinen Kundinnen hineinlegst. Die Maschine gibt dir Tempo, du gibst ihr Wahrheit.

Tipp

Der Kern in einem Satz: Du erfindest nicht mehr jeden Tag neu, sondern wählst aus einem gefüllten Vorrat aus. Die KI liefert die Menge, du lieferst die Meinung. Deshalb geht es schnell, ohne dass es am Ende nach Maschine klingt.



SCHRITT 0

ZUERST STEHT DEIN FUNDAMENT

Bevor du auch nur einen einzigen Prompt in die KI tippst, brauchst du Klarheit über drei Dinge: deine Nische, deine Zielgruppe und dein Angebot. Das klingt nach trockener Business-Theorie, ist aber der wichtigste Hebel für richtig gute KI-Ergebnisse. Denn die KI ist wie ein extrem fleißiger Praktikant, der sofort alles umsetzt, was du ihm sagst. Sagst du ihm nicht genau, für wen er schreibt und worum es geht, dann produziert er Texte, die für alle gedacht sind und deshalb niemanden wirklich berühren. Beliebige Eingabe, beliebiges Ergebnis. Stehen diese drei Dinge dagegen fest, kannst du sie in jeden Prompt einbauen, und plötzlich klingen die Ergebnisse nach dir und sprechen genau die Menschen an, die du

erreichen willst. Deshalb machen wir das hier ganz zuerst, in Ruhe, bevor es an die Prompts geht.

1. Deine Nische

Deine Nische ist das Thema, für das du stehst, und zwar so klar, dass man dich in einem einzigen Satz beschreiben kann. Nicht Ernährung allgemein, sondern ein klar umrissener Ausschnitt davon. Die Nische entscheidet, worüber du überhaupt Inhalte machst und wofür man dich mit der Zeit kennt. Die Frage, die du dir dafür stellst: Wofür möchte ich die erste Person sein, an die jemand denkt, wenn er ein bestimmtes Problem hat? Der häufigste Fehler ist, die Nische aus Angst vor zu wenig Kundschaft viel zu breit zu halten. Viele denken, je mehr Menschen ich anspreche, desto mehr Kunden bekomme ich. In Wahrheit ist es umgekehrt. Je breiter du bist, desto beliebiger wirkst du, und desto weniger fühlt sich der Einzelne persönlich gemeint. Eine enge Nische fühlt sich anfangs eng an, macht dich aber unverwechselbar.

2. Deine Zielgruppe

Deine Zielgruppe ist der konkrete Mensch, für den du arbeitest, mit einem echten Alltag, echten Sorgen und einer echten Sprache. Nicht eine anonyme Masse, sondern eine Person, die du dir richtig bildlich vorstellen kannst. Wo steht sie morgens, was nervt sie, wovor hat sie Angst, wovon träumt sie heimlich? Die Frage, die du dir dafür stellst: Wenn ich an eine einzige Person aus meiner Zielgruppe denke, wie sieht ihr ganz normaler Dienstag aus, und an welcher Stelle geht ihr mein Thema

durch den Kopf? Der häufigste Fehler ist, die Zielgruppe nur über nackte Daten zu beschreiben, also Frauen zwischen 30 und 45. Das ist keine Zielgruppe, das ist eine Statistik. Die KI kann damit wenig anfangen, und du im Grunde auch nicht. Beschreibe stattdessen den Menschen und seine Situation, dann bekommst du Texte, die sich anfühlen, als hätte jemand direkt mit dieser Person am Küchentisch gesprochen.

3. Dein Angebot

Dein Angebot ist das konkrete Ergebnis, das jemand bei dir kaufen oder buchen kann, zusammen mit der Veränderung, die er dadurch erlebt. Nicht das, was du tust, sondern das, was der andere danach hat.

Menschen kaufen keine Ernährungsberatung. Sie kaufen ein Ende vom schlechten Gewissen beim Familienessen oder mehr Energie am Nachmittag. Die Frage, die du dir dafür stellst: Was genau kann jemand bei mir bekommen, was kostet es ungefähr, und wie ist sein Leben danach besser als vorher? Der häufigste Fehler ist, gar kein klares Angebot zu haben und nur allgemein hilfreiche Inhalte zu posten. Dann baust du zwar Reichweite auf, aber niemand weiß, was er als Nächstes bei dir tun soll. Ohne klares Angebot bleibt dein Content nett, führt aber nirgendwo hin. Mit klarem Angebot bekommt plötzlich jeder einzelne Beitrag ein Ziel.

AUSGEFÜLLT: ERNÄHRUNGSBERATERIN FÜR BERUFSTÄTIGE MÜTTER

Nische: Ich helfe berufstätigen Müttern, ihre Familie im stressigen Alltag gesund zu ernähren, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Nicht Ernährungsberatung für alle, sondern genau dieser Ausschnitt.

Zielgruppe: Sandra, 38, zwei Kinder, arbeitet vier Tage die Woche im Büro. Abends ist sie leer, die Kinder haben Hunger, und aus purer Zeitnot landet doch wieder die Tiefkühlpizza auf dem Tisch. Danach hat sie ein schlechtes Gewissen und das Gefühl, es als Mutter nicht gut genug zu machen. Sie will keine komplizierte Diät. Sie will einfach mit gutem Gefühl kochen, ohne dass es sie jeden Abend zwei Stunden kostet.

Angebot: Ein Vier-Wochen-Programm namens Familienküche in 20 Minuten für 149 Euro. Sandra bekommt fertige Wochenpläne, eine Einkaufsliste zum Abhaken und schnelle Rezepte, die auch die Kinder freiwillig essen. Nach vier Wochen steht bei ihr an jedem Abend in zwanzig Minuten ein gesundes Essen auf dem Tisch, und das schlechte Gewissen ist verschwunden.

Tipp

Schreib diese drei Punkte einmal in ganzen Sätzen auf und leg den Zettel neben deinen Rechner. Du wirst Nische, Zielgruppe und Angebot in fast jeden Prompt in diesem Kurs einbauen, oft fast wörtlich. Alles, was du hier an Klarheit investierst, sparst du später zehnfach wieder ein, weil die KI dann sofort in deine Richtung arbeitet, statt dass du Ergebnis um Ergebnis mühsam nachbessern musst. Und keine Sorge, wenn sich das heute noch nicht perfekt anfühlt: Dein Fundament darf mit dir wachsen, du kannst es jederzeit schärfen. 🌱

III SCHRITT 1

DEINE 10 CONTENT-SÄULEN

Eine Content-Säule ist ein Thema, das bei dir immer wiederkommt. Kein einzelnes Reel und keine einzelne Idee, die morgen wieder verpufft ist, sondern ein fester Bereich, über den du regelmäßig etwas zu sagen hast. Stell dir dein Profil wie ein kleines Haus vor: Die Säulen sind die tragenden Pfeiler, auf denen alles ruht. Statt jeden Morgen bei null anzufangen und dich zu fragen, worüber du heute überhaupt posten sollst, greifst du einfach in eine deiner Säulen und holst dir daraus die nächste Idee. Das nimmt enorm viel Druck raus, gerade wenn du wenig Zeit hast und niemanden, der dir Themen zuarbeitet.

Warum ausgerechnet zehn? Weil zehn Säulen dir einen Vorrat geben, der viele Wochen trägt, ohne dass es langweilig wird. Rechne einmal mit: Wenn du pro Säule nur fünf verschiedene Reels findest, und das ist niedrig gegriffen, bist du schon bei fünfzig Ideen. Bei drei Reels pro Woche reicht das für über drei Monate, in denen du nie wieder vor einem leeren Blatt sitzt. Gleichzeitig sind zehn wenig genug, dass dein Profil einen roten Faden behält. Deine Zielgruppe erkennt nach ein paar Wochen, wofür du stehst, weil dieselben Themen in neuer Form wiederkehren. Genau diese Wiederholung macht dich für deine Leute merkbar. Menschen merken sich, wofür du da bist, und kommen wieder, wenn sie das nächste Mal genau dieses Thema brauchen.

So holst du dir deine 10 Säulen

Prompt: 10 Content-Säulen finden

Du bist meine Content-Strategin. Meine Nische: **[NISCHE]**. Meine Zielgruppe: **[ZIELGRUPPE]**. Gib mir 10 Content-Säulen (wiederkehrende Themen), die zu dieser Zielgruppe passen und auf denen ich monatelang Reels aufbauen kann. Pro Säule ein Satz, warum sie zieht.

Ersetze **[NISCHE]** und **[ZIELGRUPPE]** durch deine eigenen Angaben, bevor du den Prompt abschickst. Je genauer du hier bist, desto brauchbarer wird die Antwort. Schreib also nicht nur Mütter, sondern zum Beispiel berufstätige Mütter mit kleinen Kindern, die abends müde sind und keine Zeit zum Kochen haben. Die

KI kann nur so konkret antworten, wie deine Angabe konkret ist.

So beurteilst du die Ausgabe und sortierst schwache Säulen aus

Die KI spuckt dir sofort zehn Säulen aus, aber nimm sie nicht blind. Deine Aufgabe ist jetzt, wie eine Redakteurin draufzuschauen. Geh jede Säule mit drei Fragen durch. Erstens: Habe ich zu diesem Thema wirklich genug zu sagen, kommen mir spontan mindestens fünf Reel-Ideen in den Kopf? Wenn dir schon bei der Säule selbst nichts einfällt, wird sie dich in vier Wochen im Stich lassen. Zweitens: Interessiert das meine Zielgruppe wirklich, oder klingt es nur nach mir und meinem Fachwissen? Eine Säule, die zeigt, wie klug du bist, aber am Alltag deiner Leute vorbeigeht, zieht nicht. Drittens: Ist die Säule konkret genug? Gesunde Ernährung ist keine Säule, das ist ein ganzer Kontinent. Schnelle Frühstücksideen für stressige Morgen dagegen ist greifbar. Streiche gnadenlos jede Säule, die zu allgemein ist, die sich mit einer anderen überschneidet oder bei der du selbst innerlich gähnst. Dein Ziel bleiben aber zehn starke Säulen, nicht sechs laue. Für jede gestrichene Säule schickst du den Prompt einfach noch einmal und bittest die KI um Nachschub in eine bestimmte Richtung, die dir noch fehlt. So stehen am Ende zehn Themen, die wirklich tragen.

Ein Beispiel aus der Praxis

NADJAS SÄULEN (ERNÄHRUNGSBERATERIN FÜR BERUFSTÄTIGE MÜTTER)

Nadja berät berufstätige Mütter, die abends erschöpft sind, kaum Zeit zum Kochen haben und trotzdem ihre Familie gut ernähren wollen. Vier ihrer Säulen sehen so aus.

1. Schnelle Familienrezepte unter 20 Minuten. Zieht, weil ihre Mütter abends müde sind und sofort eine Lösung sehen wollen, die heute noch auf dem Tisch steht, nicht erst nach einem Wochenend-Kochmarathon.
2. Heißhunger am Nachmittag verstehen. Zieht, weil fast jede Mutter den Griff zur Schokolade um 16 Uhr kennt und richtig aufatmet, wenn ihr jemand erklärt, dass sie nicht willensschwach ist, sondern morgens nur das Falsche gefrühstückt hat.
3. Meal-Prep für Leute, die Meal-Prep eigentlich hassen. Zieht, weil das Wort sonst nach durchgeplanten Sonntagen mit zehn Vorratsdosen klingt und Nadja zeigt, dass schon 15 Minuten Vorbereitung den ganzen Abend retten.
4. Was in der Brotdose wirklich satt macht. Zieht, weil jede Mutter morgens vor genau dieser Frage steht und dankbar für alltagstaugliche Antworten ist, die das Kind auch ohne Diskussion am Frühstückstisch mitnimmt.

Tipp

Die erste Antwort der KI klingt oft noch ein bisschen glatt und nach Werbebroschüre. Bleib nicht bei Version eins stehen. Schick direkt danach den folgenden Prompt hinterher, dann wird aus zehn hübschen Überschriften etwas, das nach dir klingt und nach dem echten Alltag deiner Zielgruppe. 🌱

Nachschärf-Prompt

Mach das konkreter am Alltag von **[ZIELGRUPPE]**, streich alle Floskeln und jedes Marketing-Sprech, und schreib es um, als würdest du es einer Freundin erzählen: kürzer und mehr gesprochen.

SCHRITT 2

100 HOOKS, DIE DAUMEN STOPPEN

Ein Hook ist der Haken, der jemanden mitten im Scrollen anhält. Konkret sind das die ersten ein bis drei Sekunden deines Reels: die erste Zeile, die groß auf dem Bildschirm steht, und der erste Satz, den du sprichst oder der als Untertitel läuft. Mehr ist es nicht. Kein Logo, kein langer Einstieg, keine Begrüßung. Nur der eine Gedanke, der jemanden dazu bringt, den Daumen liegen zu lassen statt weiterzuwischen.

Und genau dieser Moment entscheidet über alles. Instagram misst in den ersten Sekunden, ob Menschen bei deinem Reel hängen bleiben oder sofort

weitscrollen. Ist der Hook schwach, wischen die meisten in der ersten Sekunde weg, die Haltequote fällt, und der Algorithmus hört auf, dein Video überhaupt noch jemandem zu zeigen. Es landet bei hundert Leuten und stirbt. Ist der Hook stark, bleiben die Menschen dran, die Verweildauer steigt, und Instagram schiebt dasselbe Video an die nächste, größere Gruppe weiter. Das Verrückte ist: Der Inhalt dahinter kann exakt derselbe sein. Zwei Reels mit demselben Wissen, der eine floppt bei hundert Aufrufen, der andere geht auf hunderttausend. Der einzige Unterschied sind die ersten drei Sekunden. Deshalb bauen wir hier nicht einen oder zwei Hooks, sondern hundert.

Die sechs Kern-Formeln (plus eine Bonus-Formel)

Gute Hooks fallen dir nicht spontan ein, sie folgen Mustern. Es gibt eine Handvoll Formeln, die im Kopf des Zuschauers zuverlässig etwas auslösen: Neugier, Betroffenheit, Widerspruch. Wenn du diese Formeln kennst, musst du nie wieder auf die Muse warten. Du wählst eine Formel und füllst sie mit deinem Thema. Sechs davon sind deine Kern-Formeln, eine kommt als Bonus dazu. Als durchgehendes Beispiel nehmen wir Nadja, eine Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter.

Die sechs Kern-Formeln

- Fehler oder Warnung: Du benennst einen konkreten Fehler, den dein Zuschauer wahrscheinlich gerade selbst macht. Das Gehirn will sofort wissen, ob es betroffen ist, und bleibt dran. Bei Nadja: Dieser eine

Frühstücksfehler macht deine Kinder schon um zehn Uhr müde.

- Zahl oder Liste: Eine konkrete Zahl verspricht Struktur und ein klares Ende. Der Zuschauer weiß, worauf er sich einlässt, und das senkt die Hürde zu bleiben. Bei Nadja: Drei Snacks für die Schultasche, die satt machen und kein Zuckertief geben.
- Vorher-Nachher: Du machst die Kluft zwischen dem jetzigen Zustand und dem Wunschzustand sichtbar. Der Zuschauer erkennt sich im Vorher wieder und will das Nachher. Bei Nadja: Von der Fertigpizza am Abend zu einem warmen Essen in fünfzehn Minuten.
- Frage: Du stellst eine Frage, die dein Wunschzuschauer im Kopf sofort mit Ja beantwortet. Dieses stille Ja zieht ihn tiefer in den Reel. Bei Nadja: Kennst du das, wenn du abends einfach zu erschöpft zum Kochen bist?
- Mythos-Bruch: Du greifst einen Glaubenssatz an, den fast alle für wahr halten, und drehst ihn um. Der Widerspruch reizt und hält fest. Bei Nadja: Frühstück ist nicht die wichtigste Mahlzeit, wenn deine Kinder morgens im Stress sind.
- Geheimnis: Du deutest an, dass du etwas weißt, das der Zuschauer noch nicht hat. Diese Neugierlücke im Kopf muss geschlossen werden, also bleibt er. Bei Nadja: Was ich als Ernährungsberaterin meinen eigenen Kindern nie in die Brotdose lege.

Dazu kommt eine siebte Formel für dein Swipe-File, die Bonus-Formel Höre auf damit. Du gibst dem Zuschauer einen direkten Stopp-Befehl und benennst eine

Gewohnheit, die er sofort weglassen soll. Das klingt fast ein bisschen frech und funktioniert gerade deshalb. Bei Nadja: Höre auf, morgens Müsli mit Fruchtjoghurt zu geben, wenn dein Kind bis zum Mittag durchhalten soll. Nimm diese sieben Formeln als festen Werkzeugkasten mit in den nächsten Schritt.

Jetzt lässt du dir von der KI in einem Rutsch hundert Hooks schreiben, zehn pro Säule aus deinem Themenplan. Das klingt nach viel, ist aber genau der Punkt: Aus der Masse fischst du gleich die wenigen heraus, die wirklich zünden. Kopiere diesen Prompt in dieselbe Unterhaltung, in der schon deine zehn Säulen stehen.

Dein Prompt

Super. Erstelle jetzt pro Säule 10 scroll-stoppende Hooks für Instagram-Reels (also 100 insgesamt). Nutze verschiedene Hook-Formeln: Fehler/Warnung, Vorher-Nachher, Zahl/Liste, Frage, Mythos-Bruch, Geheimnis, höre auf damit. Maximal 12 Wörter pro Hook, gesprochene Sprache, kein Marketing-Sprech. Gib es als nummerierte Liste pro Säule aus.

Aus 100 mach deine besten 12 bis 15

Und jetzt kommt der wichtigste Teil, den die meisten überspringen: Nimm nicht einfach den ersten Hook von oben. Der erste ist fast nie der beste, er ist nur der erste. Lies dir alle hundert langsam durch, am besten halblaut. Achte dabei auf deinen Körper. Bei welchem Hook zuckt etwas in dir, ein kleines Oh, ein Schmunzeln oder ein

leises Unbehagen, weil er einen wunden Punkt trifft? Genau diese markierst du. Frag dich bei jedem zwei Dinge: Würde ich selbst hier aufhören zu scrollen? Und: Würde meine Wunschkundin sich ertappt oder gemeint fühlen? Die braven, glatten, austauschbaren Hooks streichst du ohne schlechtes Gewissen. Am Ende bleiben zehn bis fünfzehn übrig, die du dich wirklich traust zu sagen. Das ist Bauchgefühl, keine Tabelle. Vertrau ihm.

6 FERTIGE HOOKS FÜR NADJA

1. Dieser Frühstücksfehler macht dein Kind schon um zehn wieder hungrig. (Fehler/Warnung)
2. Von Fertigpizza am Abend zu warmem Essen in fünfzehn Minuten. (Vorher-Nachher)
3. Drei Snacks aus dem Discounter, die dein Kind wirklich satt machen. (Zahl/Liste)
4. Kennst du das, wenn du abends zu müde zum Kochen bist? (Frage)
5. Frühstück ist nicht die wichtigste Mahlzeit für gestresste Mütter. (Mythos-Bruch)
6. Was ich meinen eigenen Kindern nie in die Brotdose lege. (Geheimnis)

Tipp

Speichere alle hundert Hooks in einer Notiz und wirf die rund fünfundachtzig, die du heute nicht nimmst, nicht weg. Das ist dein Swipe-File, dein Vorrat für die nächsten Monate. Und denk dran: Dein Bauch trifft nur die Vorauswahl, das echte Urteil fällt Instagram. Poste denselben Inhalt einmal mit deinem stärksten und einmal mit deinem zweitstärksten Hook und schau, welcher die Leute länger hält. So lernst du mit jedem Reel dazu, welche Formel bei deiner Zielgruppe wirklich zieht.



SCHRITT 3 · REELS

FERTIGE REEL-SKRIPTE AUF KNOPFDRUCK

In den ersten beiden Schritten hast du deine Themen gesammelt und deine besten Hooks herausgezogen. Jetzt machen wir daraus etwas, das du wirklich abfilmen kannst: fertige Reel-Skripte, die du nur noch einsprechen musst. Kein leeres Blatt mehr, kein Grübeln am Sonntagabend. Du gibst der KI deine stärksten Hooks, und sie baut dir daraus komplette kleine Drehbücher, jedes nach demselben bewährten Muster.

Die Anatomie eines guten Reel-Skripts

Jedes starke Reel besteht aus drei Bauteilen. Das erste und wichtigste ist der Hook in Sekunde 0 bis 3. In dieser winzigen Zeitspanne entscheidet der Zuschauer, ob er

bleibt oder weiterwischt. Der Hook ist kein netter Einstieg, sondern ein Haken: eine Frage, ein überraschender Satz oder ein Fehler, den fast alle machen. Ein Beispiel aus der Ernährungsberatung für berufstätige Mütter: Du denkst, du isst gesund, aber ein einziger Snack am Nachmittag sabotiert deinen ganzen Tag. Der Zuschauer will sofort wissen, welcher Snack gemeint ist, und bleibt dran.

Der zweite Bauteil sind drei knappe Kernpunkte. Nicht fünf, nicht acht, genau drei. Drei ist die Zahl, die man sich merkt, und sie zwingt dich, das Thema auf das Wesentliche einzudampfen. Jeder Kernpunkt ist ein kurzer, klarer Gedanke, den du in einem Atemzug sagen kannst. Bei unserer Ernährungsberaterin wären das zum Beispiel: Der Snack besteht fast nur aus Zucker, er lässt deinen Blutzucker danach abstürzen, und dieser Absturz macht dich am Abend erst richtig heißhungrig. Drei Punkte, eine klare Linie, kein Abschweifen.

Der dritte Bauteil ist ein einziger Call-to-Action am Ende. Ein Reel ohne Handlungsaufforderung verpufft. Der Zuschauer hat dir gerade dreißig Sekunden seiner Zeit geschenkt, also sag ihm genau, was er als Nächstes tun soll: das Reel speichern, dir folgen, kommentieren oder dir ein bestimmtes Wort schreiben. Wichtig ist, dass es genau eine Aufforderung ist und nicht drei auf einmal. Ein Ziel pro Reel, sonst tut der Zuschauer am Ende gar nichts.

Diese drei Bauteile, also Hook, drei Kernpunkte und ein Call-to-Action, sind das Gerüst für jedes einzelne Skript. Und genau nach diesem Gerüst lässt du dir jetzt

fünfzehn fertige Reels bauen. Nimm die Hook-Liste aus Schritt 2 und gib der KI diesen Auftrag:

Prompt für 15 fertige Reel-Skripte

Wähle die 12 bis 15 stärksten Hooks aus und mach daraus ebenso viele fertige Reel-Skripte. Format pro Skript: Hook (Sekunde 0 bis 3), 3 knappe Kernpunkte, ein Call-to-Action am Ende. Maximal 130 Wörter, locker gesprochen, Du-Form. Nummeriere sie.

SO LIEFERT DIE KI EIN FERTIGES SKRIPT

Reel 1

Hook (Sekunde 0 bis 3): Du bist nicht undiszipliniert, du hast einfach den falschen Nachmittag.

Kernpunkt 1: Dein Heißhunger um vier Uhr kommt nicht von schwachem Willen, sondern von deinem Mittagessen. War zu wenig Eiweiß dabei, fährt dein Blutzucker danach Achterbahn.

Kernpunkt 2: Zwischen Büro, Kinder abholen und Abendessen kochen bleibt keine Sekunde für Planung, also landet der Schokoriegel in der Hand. Völlig menschlich.

Kernpunkt 3: Der Trick ist ein fertiger Notfall-Snack in der Tasche, eine Handvoll Nüsse und ein Apfel. Der fängt den Absturz ab, bevor er dich abends überrollt.

Call-to-Action: Speicher dir dieses Reel für deinen nächsten Nachmittagstiefpunkt und schreib mir das Wort Snack, dann schicke ich dir meine Liste mit fünf bürotauglichen Ideen.

Tipp zum Einsprechen

Wenn du das Skript einsprichst, entscheidet der allererste Satz alles. Sprich den Hook mit spürbar mehr Energie als den Rest, so als würdest du einer guten Freundin etwas Aufregendes zurufen. Lächle dabei, das hört man wirklich heraus. Nimm nur den Hook ruhig drei- oder viermal auf und such dir die Version mit dem meisten Schwung. Der Rest des Reels darf danach ruhiger werden, aber die ersten drei Sekunden müssen ziehen. ✨

GEFUNDEN WERDEN 2026

INSTAGRAM SUCHT, WAS DU SAGST

Vielleicht hast du dir bisher die meiste Mühe mit Hashtags gemacht: dreißig Stück unter jeden Beitrag, ordentlich sortiert nach groß, mittel und klein. Die gute Nachricht für 2026: Das darfst du dir weitgehend sparen. Hashtags sind nur noch ein kleines Signal am Rand und entscheiden längst nicht mehr über deine Reichweite. Instagram hat sich in eine echte Suchmaschine verwandelt und durchsucht nicht mehr deine Rauten, sondern deinen Inhalt selbst.

Was Instagram heute wirklich liest

Wenn jemand oben ins Suchfeld tippt, zum Beispiel gesunde mittagspause, dann gleicht Instagram diese Wörter mit allem ab, was es über deinen Beitrag weiß. Und es weiß erstaunlich viel. Es versteht per

automatischer Transkription, was du im Video sagst. Es erkennt per Bilderkennung, was auf dem Bild und im Cover-Text zu sehen ist. Es liest deine Caption, es liest den Alt-Text (den du selbst hinterlegen kannst) und es liest deinen Profilnamen samt Bio. Aus all diesen Quellen baut sich Instagram ein Bild davon, worum es bei dir geht, und entscheidet dann, bei welchen Suchen du überhaupt auftauchst. Deshalb reicht es nicht mehr, ein hübsches Reel zu posten und auf Hashtags zu hoffen. Du musst deinem Beitrag in Worten mitgeben, wofür er gefunden werden soll.

Wohin deine versteckten Such-Keywords gehören

Weil so viele Stellen mitgelesen werden, streust du dein wichtigstes Suchwort nicht an eine einzige Stelle, sondern an mehrere. Nicht gestapelt und nicht erzwungen, sondern jeweils einmal und natürlich eingewoben, sodass ein Mensch es gar nicht als Keyword bemerkt. Das sind die fünf Plätze, die am meisten zählen:

Die fünf wichtigsten Plätze

- Die ersten Sekunden im gesprochenen Text. Sag dein Hauptthema laut und früh, denn genau das landet im Transkript und wird durchsucht.
- Der Text auf dem Cover und im Bild. Ein bis zwei klare Wörter, die Instagram per Bilderkennung mitnimmt.
- Der erste Satz der Caption. Er wird am stärksten gewichtet, also gehört dein wichtigstes Suchwort nach vorne und nicht ganz ans Ende.

- Der Alt-Text. Unter erweiterte Einstellungen beim Posten kannst du selbst beschreiben, was zu sehen ist. Die meisten lassen dieses Feld leer, du füllst es bewusst mit deinem Suchwort.
- Dein Profil. Das Namensfeld unter deinem Handle (nicht der Klarname mit dem @) ist durchsuchbar, dazu ein klares Suchwort in der Bio.

Das klingt nach viel Handarbeit, ist es aber nicht. Du lässt dir Caption und passende Suchwörter in einem einzigen Schritt schreiben und verteilst sie danach auf die fünf Plätze. Dafür nutzt du diesen Prompt:

Dein Prompt

Schreibe zu Skript Nr. [X] eine Instagram-Caption: 2 bis 3 Sätze, ein Gedanke, eine Frage am Ende. Danach gib mir 10 Such-Keyworts (keine Hashtags), die meine Zielgruppe bei Instagram eingeben würde, zum natürlichen Einbauen in Caption, Alt-Text und gesprochenen Text.

**SO SIEHT DAS ERGEBNIS AUS
(ERNÄHRUNGSBERATERIN FÜR BERUFSTÄTIGE
MÜTTER)**

Caption:

Zwischen Kita-Abgabe und erstem Meeting bleibt für dein eigenes Mittagessen oft nur der schnelle Snack vom Bäcker. Dabei brauchst du kein stundenlanges Meal-Prep, sondern drei Handgriffe am Abend vorher, die dich am nächsten Tag bis in den Nachmittag satt und wach halten. Was steht bei dir gerade in der Mittagspause auf dem Tisch?

10 Such-Keywords zum natürlichen Einbauen (in Caption, Alt-Text und gesprochenen Text):
gesunde mittagspause im büro, meal prep für berufstätige mütter, schnelle gesunde rezepte wenig zeit, was essen in der mittagspause, gesund essen ohne langes kochen, energie am nachmittag statt mittagstief, familienessen schnell vorbereiten, ausgewogene ernährung trotz stress, mittagstief vermeiden ohne kaffee, gesund abnehmen als mama

Volhas Tipp

Sprich dein wichtigstes Suchwort in den ersten drei Sekunden deines Videos laut aus und schreib es fast genauso in den Alt-Text. Dann findet Instagram dasselbe Thema gleich an drei Stellen (im Ton, im Bildtext, in der Caption) und dein Reel wird berufstätigen Müttern, die genau danach suchen, viel wahrscheinlicher angezeigt. Wichtig bleibt trotzdem: Du schreibst zuerst für Menschen und erst dann für den Algorithmus. Eine Keyword-Liste wie beim Einkaufszettel erkennt Instagram und straft sie eher ab, als dass sie dir hilft. 🧡



IN 30 MINUTEN

DEIN ERSTER DURCHLAUF

Jetzt gehen wir die ganze Kette einmal komplett durch, damit du siehst, wie ein Schritt in den nächsten greift. Dafür begleiten wir Nadja. Nadja ist Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter, sie hat zwei Kinder, wenig Zeit und keine Lust, vor die Kamera zu springen. Sie startet bei null, bei einem leeren Blatt, und am Ende dieser dreißig Minuten hält sie ein fertiges Reel-Skript mit Caption und Keywords in der Hand. Lies mit, wie jede Stufe auf der vorigen aufbaut.

Stufe 0: Nadjas Fundament

NISCHE, ZIELGRUPPE, ANGEBOT

Nische: Ernährungsberatung ausschließlich für berufstätige Mütter, die abends ausgelaugt sind und trotzdem gesund essen wollen. Kein allgemeines Abnehmen für alle, sondern genau dieser eine Alltag.

Zielgruppe: Mütter zwischen 32 und 45, Voll- oder Teilzeit im Job, ein bis drei Kinder. Sie kennen das Nachmittagstief im Büro, den Heißhunger auf dem Heimweg und die Tiefkühlpizza um 18 Uhr, weil einfach nichts vorbereitet ist. Sie fühlen sich schuldig und glauben, es liege an ihrer fehlenden Disziplin.

Angebot: Ein Vier-Wochen-Programm namens Familienküche in 20 Minuten für 149 Euro, das zeigt, wie man mit wenig Zeit vorkocht und trotzdem jeden Abend gesund isst. Als kostenloser Einstieg in Nadjas Welt gibt es einen fertigen Wochenplan zum Herunterladen.

Dieses Fundament ist der Boden, auf dem alles Weitere wächst. Wer hier sauber arbeitet, muss später nie wieder raten, worüber er reden soll.

Stufe 1: Nadjas Content-Säulen

3 VON NADJAS 10 SÄULEN

Aus dem Fundament fallen sofort zehn Themenbereiche, über die Nadja glaubwürdig reden kann. Hier drei davon:

Säule 1, Meal-Prep für Menschen ohne Zeit: Vorkochen nach dem Baukastenprinzip, eine Basis für mehrere Gerichte, Reste verwerten, ohne dass es nach Resten schmeckt.

Säule 2, Heißhunger verstehen und stoppen: Warum das Nachmittagstief kommt, was der Blutzucker damit zu tun hat und welcher Snack wirklich satt macht statt nur kurz zu trösten.

Säule 3, Ein Essen für die ganze Familie: Kochen ohne zwei Töpfe, kindertauglich und trotzdem gesund, damit niemand extra bekocht werden muss.

Jede einzelne dieser Säulen liefert für sich schon Dutzende Ideen. Damit du die Kette klar siehst, gehen wir jetzt nur mit einer einzigen weiter.

Stufe 2: Die Hooks aus einer Säule

5 HOOKS AUS SÄULE 1 (MEAL-PREP)

Wir bleiben bei Säule 1, Meal-Prep. Daraus zieht das System fünf Hooks, also die ersten Sekunden, die im Feed den Daumen stoppen:

1. Wenn du abends zu müde zum Kochen bist, liegt das nicht an dir, sondern an deinem Sonntag.
2. Diese eine Box im Kühlschrank rettet deine ganze Woche.
3. Vorkochen heißt für Berufstätige nicht drei Stunden am Herd. Ich zeige dir, warum.
4. Ich habe fünf Mütter gefragt, woran Meal-Prep scheitert. Alle nannten denselben Fehler.
5. Einmal kochen, dreimal essen, und kein einziges Mal schmeckt es nach aufgewärmten Resten.

Jeder dieser fünf Hooks könnte ein eigenes Video werden. Wir nehmen den ersten und machen daraus ein komplettes Skript.

Stufe 3: Das fertige Reel-Skript

SKRIPT AUS HOOK 1

Hook (die ersten drei Sekunden): Wenn du abends zu müde zum Kochen bist, liegt das nicht an dir, sondern an deinem Sonntag.

Kernpunkt 1: Der Fehler passiert nicht am Dienstagabend, sondern davor. Wenn du am Wochenende einmal entscheidest, was es unter der Woche gibt, muss dein müdes Ich abends gar nichts mehr entscheiden.

Kernpunkt 2: Koche nur eine Basis vor, zum Beispiel ein großes Blech Ofengemüse plus eine Portion Linsen oder Hähnchen. Daraus baust du an drei Abenden drei verschiedene Teller: einmal als Bowl, einmal als Wrap, einmal als Suppe.

Kernpunkt 3: Stell alles in einer Box auf Augenhöhe in den Kühlschrank. Was du beim Öffnen nicht siehst, kochst du auch nicht. Sichtbarkeit schlägt Motivation.

CTA: Speicher dir das Reel für Sonntag. Und wenn du meinen kostenlosen Wochenplan willst, schreib mir das Wort Woche in die Kommentare, dann schicke ich ihn dir.

Stufe 4: Caption und Such-Keywords

CAPTION PLUS 6 KEYWORDS

Caption:

Kennst du das? Es ist 18 Uhr, die Kinder quengeln, du bist leer, und die Tiefkühlpizza gewinnt schon wieder. Ich sage dir ganz ehrlich: Das hat nichts mit Disziplin zu tun. Dein Dienstagabend wird am Sonntag entschieden. Wer einmal eine Basis vorkocht, setzt unter der Woche nur noch zusammen, in zehn Minuten, ohne Drama am Herd. Speicher dir das Reel für deinen nächsten Sonntag. Und wenn du meinen kostenlosen Wochenplan möchtest, schreib mir das Wort Woche in die Kommentare. 🥗

6 Such-Keywords für die Auffindbarkeit:

meal prep berufstätige mütter, gesund kochen mit wenig zeit, vorkochen für die familie, schnelle familienrezepte, ernährungsberatung für mütter, abendessen ohne stress

Tipp

Der eigentliche Wert steckt nicht in einer einzelnen Stufe, sondern darin, wie sie ineinandergreifen. Stufe 0 füttert die Säulen, eine Säule füttert die Hooks, ein Hook wird zum Skript, das Skript bekommt seine Caption und die Keywords. Kein Schritt startet je wieder bei einem leeren Blatt, weil der vorige ihn schon versorgt. Genau das ist der ganze Sinn des Systems. Und darum reicht ein einziger Durchlauf: Aus dem Fundament fallen zehn Säulen, aus jeder Säule mehrere Hooks, aus jedem Hook ein Reel. In dreißig Minuten hast du nicht ein Video, sondern eine ganze Landkarte mit Dutzenden fertigen Ideen. Das ist Content für Wochen, aus einem einzigen Nachmittag.

DEIN SCHNELLZUGRIFF

DAS HOOK-SWIPE-FILE

Das hier ist deine Rettung für den Moment, in dem der Kopf leer ist und der Cursor blinkt. Jede der folgenden sieben Formeln ist ein fertiges Gerüst, das schon funktioniert. Du musst dir keinen Hook mehr aus dem Nichts erdenken, du füllst nur noch aus. Überall, wo eine eckige Klammer steht, kommt dein Inhalt rein: bei **[Thema]** dein Thema, bei **[Zielgruppe]** die Menschen, die du erreichst, bei **[Ergebnis]** das, was sie sich wünschen. Du kannst die Vorlagen eins zu eins übernehmen oder ein, zwei Wörter an deine Stimme anpassen, damit sie nach dir klingen und nicht nach Schablone. Mein Tipp: lies

dir alle sieben einmal in Ruhe durch und markiere die drei, die sich für dich am natürlichsten anfühlen. Mit diesen dreien fängst du an, der Rest wächst mit der Übung.

SO FÜLLST DU EINE FORMEL IN DREISSIG SEKUNDEN AUS

Nimm die Formel Fehler und Warnung. Aus dem leeren Gerüst Der größte Fehler bei **[Thema]**, den fast alle machen wird bei einer Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter zum Beispiel dieser Satz: Der größte Fehler beim Abnehmen als berufstätige Mama ist, dass du morgens das Frühstück ausfallen lässt und abends im Heißhunger landest. Du siehst, was passiert ist. Aus einem abstrakten Gerüst ist ein konkreter Satz geworden, der sitzt, weil er eine echte Alltagssituation trifft. Genau so gehst du bei allen sieben Formeln vor: Klammer auf, dein Thema rein, fertig. Je konkreter und alltagsnäher du die Klammern füllst, desto stärker zieht der Hook.

Formel 1, Fehler und Warnung: du deckst einen teuren Denkfehler auf, und der Leser will sofort wissen, ob er ihn selbst macht.

- Der größte Fehler bei **[Thema]**, den fast alle machen (und meistens nicht mal merken)
- Hör bitte auf mit **[verbreitete Handlung]**, bevor du dir damit **[negatives Ergebnis]** einhandelst
- Wenn du bei **[Thema]** noch **[verbreitete Handlung]** machst, verschenkst du gerade **[Ressource oder Ergebnis]**

- Diese eine Sache bei **[Thema]** kostet dich jeden Tag **[Ressource]**, und du siehst es nicht
- Achtung bei **[Thema]**: **[verbreiteter Tipp]** funktioniert nicht, und gleich erkläre ich dir warum
- 3 Fehler bei **[Thema]**, die dich **[negatives Ergebnis]** kosten, und Nummer 2 habe ich selbst jahrelang gemacht
- Bevor du das nächste Mal **[Handlung]**, lies unbedingt diesen einen Satz

Formel 2, Zahl und Liste: eine konkrete Zahl verspricht schnelle Übersicht und zieht das Auge magisch an.

- **[Zahl]** Wege, wie du **[Ergebnis]** erreichst, ganz ohne **[unangenehme Voraussetzung]**
- **[Zahl]** Dinge, die ich gerne früher über **[Thema]** gewusst hätte
- **[Zahl]** Minuten, **[Zahl]** Schritte, **[Ergebnis]**: so einfach ist **[Thema]** wirklich
- Die **[Zahl]** häufigsten Fragen zu **[Thema]**, alle auf einmal beantwortet
- **[Zahl]** Anzeichen, dass **[Problem oder Zustand]** gerade auf dich zutrifft
- **[Zahl]** kleine Tricks für **[Zielgruppe]**, die dir jede Woche **[Ressource]** sparen
- Ich habe **[Zahl]** Wochen lang **[Handlung]** getestet, und das ist ehrlich das Ergebnis

Formel 3, Vorher und Nachher: du machst

Veränderung sichtbar und weckst die Hoffnung, dass sie auch beim Leser möglich ist.

- Vor [Zeitraum] noch [Ausgangszustand], heute [Ergebnis], und so bin ich da hingekommen
- Von [Problem] zu [Ergebnis] in [Zeitraum], ganz ohne [unangenehme Voraussetzung]
- So sah [Thema] bei mir vorher aus, und so sieht es jetzt aus
- Früher habe ich [alte Handlung], heute mache ich [neue Handlung], und der Unterschied ist riesig
- [Zielgruppe], die von [Ausgangszustand] zu [Ergebnis] wollen, brauchen oft nur diesen einen Schritt
- Der Moment, in dem [Thema] bei mir endlich Klick gemacht hat
- Gleiche Person, [Zeitraum] Unterschied: was sich bei [Thema] wirklich verändert hat

Formel 4, Frage: du sprichst den Leser direkt an und triffst genau seinen wunden Punkt, sodass er sich erkannt fühlt.

- Kennst du das, wenn [Alltagssituation mit Problem]?
- Was wäre, wenn [Wunschzustand] gar nicht so kompliziert wäre, wie du bisher dachtest?
- Fragst du dich auch, warum [Problem] bei dir einfach nicht besser wird?
- Wie oft hast du dir schon vorgenommen, [Ziel], und es dann doch wieder gelassen?
- Wusstest du, dass [überraschende Tatsache über Thema]?

- Warum tappen **[Zielgruppe]** bei **[Thema]** immer wieder in dieselbe Falle?
- Hand aufs Herz: wie geht es dir gerade wirklich mit **[Thema]**?

Formel 5, Mythos-Bruch: du widersprichst einem verbreiteten Glaubenssatz und sorgst damit für den gesunden Aha-Moment.

- Nein, du musst nicht **[verbreitete Annahme]**, um **[Ergebnis]** zu erreichen
- Der größte Mythos über **[Thema]** lautet **[Annahme]**, und in Wahrheit ist es genau andersrum
- Alle sagen dir, du sollst **[verbreiteter Ratschlag]**. Ich sehe das anders, und gleich weißt du warum
- Vergiss alles, was du bisher über **[Thema]** gehört hast
- **[Verbreitete Annahme]** ist ein Märchen. Was bei **[Thema]** wirklich zählt, ist **[Wahrheit]**
- Du brauchst weder **[Voraussetzung 1]** noch **[Voraussetzung 2]** für **[Ergebnis]**
- Das glauben fast alle über **[Thema]**, und genau dieser Glaube hält sie klein

Formel 6, Geheimnis und Blick hinter die Kulissen: du zeigst etwas, das sonst niemand offen teilt, und wirkst dadurch nahbar und echt.

- Das sagt dir kaum jemand über **[Thema]**, obwohl es alles verändert
- Was ich als **[Rolle oder Beruf]** wirklich tue, wenn **[Situation]**
- Der Trick, mit dem **[Zielgruppe oder Profis]** **[Ergebnis]** erreichen und den fast niemand teilt

- Ich zeige dir einmal ungeschönt, wie **[Prozess oder Alltag]** bei mir tatsächlich abläuft
- Hinter den Kulissen von **[Thema]**: das habe ich lange für mich behalten
- Die eine Sache, die bei **[Thema]** den Unterschied macht und über die viel zu selten geredet wird
- So machen es die, bei denen **[Ergebnis]** scheinbar mühelos klappt

Bonus-Formel, Höre auf damit: ein klarer Stopp-Befehl, der beim Scrollen sofort die Bremse zieht.

- Hör auf mit **[verbreitete Handlung]**, wenn du **[Ziel]** erreichen willst
- Bitte hör auf, dir bei **[Thema]** einzureden, dass **[Glaubenssatz]**
- Streich **[Handlung oder Sache]** von deiner Liste, bei **[Thema]** bringt sie dir nichts
- Hör auf zu warten, bis **[unrealistische Voraussetzung]**, und fang stattdessen mit **[kleiner Schritt]** an
- Schluss mit **[Handlung]**, das hält dich bei **[Thema]** nur zurück
- Hör auf, dich bei **[Thema]** mit **[Vergleich oder Person]** zu vergleichen, mach ab heute lieber das hier
- Lass **[verbreitete Angewohnheit]** einfach weg, dein **[Ergebnis]** wird es dir danken

Tipp

Diese sieben Formeln sind dein Startkapital, nicht die Obergrenze. Jede einzelne davon lässt sich mit dem Hook-Prompt aus Schritt 2 beliebig erweitern. Du gibst der KI einfach die Formel plus dein Thema und lässt dir zehn, zwanzig oder fünfzig frische Varianten in genau dieser Machart ausgeben. So geht dir nie wieder ein Hook aus, egal für welches Thema du gerade schreibst.



SICHTBAR OHNE KAMERA

REELS OHNE DEIN GESICHT

Du musst nicht vor die Kamera, um sichtbar zu werden. Faceless Reels sind kein Notnagel für schüchterne Menschen, sondern ein eigenes Format, das oft ruhiger und professioneller wirkt als ein hektisches Selfie-Video zwischen Tür und Angel. Es gibt drei Grundtypen, und jeder passt zu einer anderen Situation. Wenn du sie einmal verstanden hast, entscheidest du in Sekunden, welcher zu deinem heutigen Thema passt, statt jedes Mal bei null anzufangen und dich zu fragen, wie du das jetzt bloß umsetzen sollst.

Typ 1: B-Roll plus Voiceover

B-Roll sind ruhige Bildaufnahmen ohne Ton: deine Hände, die Gemüse schneiden, das fertige Meal-Prep in Boxen, ein Blick aus dem Küchenfenster. Darüber legst du deine gesprochene Stimme, das sogenannte

Voiceover. Die Zuschauerin sieht also Bilder und hört dich, ohne dass dein Gesicht je zu sehen ist. Nimm diesen Typ, wenn du einen konkreten Tipp oder eine kleine Anleitung hast, zum Beispiel drei Snacks, die eine berufstätige Mutter abends ohne Heißhunger über die Runden bringen. Die Bilder tragen die Ruhe, deine Stimme trägt den Inhalt. Der Fehler, den du unbedingt vermeiden musst: wahllose Bilder, die nichts mit deinen Worten zu tun haben. Wenn du über das Frühstück sprichst und im Bild läuft ein zufälliger Sonnenuntergang, spürt das Gehirn den Bruch sofort und scrollt weiter. Jede Sekunde Bild soll genau das zeigen, wovon du gerade redest.

Typ 2: Text-on-Screen-Story

Hier läuft ein ruhiges Bild oder eine schlichte B-Roll im Hintergrund, dazu leise Musik, und der ganze Inhalt steht als Text mitten im Bild. Keine Stimme, nur Lesen. Das funktioniert so gut, weil die meisten Menschen Reels ohne Ton schauen, oft heimlich neben dem schlafenden Kind. Nimm diesen Typ, wenn du eine kleine Geschichte oder eine klare Liste hast, zum Beispiel den Moment, in dem eine Kundin nach drei Wochen zum ersten Mal ohne schlechtes Gewissen zu Mittag gegessen hat. Text-on-Screen ist stark, wenn der erste Satz ein echter Haken ist und der Rest die Geschichte auflöst. Der Fehler, den du vermeiden musst: zu viel Text auf einmal und zu schnell weggeschnitten. Wenn deine Leserin nicht bis zum Ende einer Zeile kommt, bevor die nächste erscheint, ist sie weg. Lieber wenige Wörter pro Bild und

jedes lang genug stehen lassen, dass man in Ruhe zu Ende lesen kann.

Typ 3: KI-Avatar spricht

Ein KI-Avatar ist eine computergenerierte Person, die deinen Text spricht, erstellt zum Beispiel mit einem Tool wie HeyGen. Im Bild sieht es aus wie ein echter Mensch, der direkt in die Kamera redet, nur bist du es eben nicht. Nimm diesen Typ, wenn du das Gefühl eines klassischen Talking-Head-Videos willst, also jemand, der dir etwas erklärt, dich aber selbst nicht filmen möchtest oder schlicht keine Zeit dafür hast. Für ein wiederkehrendes Format, etwa jeden Montag ein Ernährungs-Mythos aufgeklärt, spart dir das enorm viel Aufwand. Der Fehler, den du vermeiden musst: den erstbesten Standard-Avatar nehmen, den auch tausend andere benutzen. Dann sieht dein Kanal aus wie eine Vorlage, und genau das Vertrauen, das du eigentlich aufbauen willst, geht verloren. Wähle einen Avatar, der zu deiner Nische passt, und bleib bei diesem einen, damit deine Zuschauer ein festes Gesicht wiedererkennen. Ein ehrlicher kleiner Hinweis in der Bio, dass du mit KI arbeitest, schadet dabei nie.

Deine Stimme klonen

Wenn du oft Voiceover machst, aber nicht jedes Mal ins Mikro sprechen willst, kannst du deine eigene Stimme einmal klonen und danach jeden Text von ihr sprechen lassen. Mit einem Tool wie ElevenLabs geht das in wenigen Minuten. So machst du es sauber:

- Nimm zwei bis drei Minuten sauberes Audio auf: ruhiger Raum, kein Hall, Handy nah am Mund. Lies dabei einen ganz normalen Text vor, so wie du wirklich sprichst, nicht abgehackt Wort für Wort.
- Lade diese Aufnahme im Tool hoch und erstelle daraus deinen Stimm-Klon. Das Tool lernt aus deiner Betonung, deinem Tempo und deiner Wärme, deshalb ist die Qualität dieser einen Aufnahme so wichtig.
- Gib deinen fertigen Reel-Text ein, aber schreibe ihn zum Sprechen: kurze Sätze, viele Kommas als Atempausen, lieber ein Punkt zu viel als ein langer Schachtelsatz.
- Hör dir das Ergebnis an und bessere nach, wo es holpert. Oft reicht ein Komma mehr oder ein Wort anders geschrieben (zum Beispiel gross statt groß, wenn die Betonung kippt), damit der Satz sitzt.

Natürlich statt roboterhaft klingt es vor allem durch zwei Dinge. Erstens durch deine Ausgangsaufnahme: Wenn du sie mit echter Betonung und ein bisschen Gefühl einsprichst, klingt auch der Klon lebendig. Zweitens durch die Satzzeichen in deinem Text, denn die KI atmet an deinen Kommas und macht an deinen Punkten eine Pause. Ein Text ohne Kommas wird zur flachen Maschinenstimme, ein Text mit natürlichen Pausen klingt wie du an einem entspannten Tag.

Die 3 Fehler, die sofort nach KI aussehen

- Die tote, zu perfekte Stimme. Kein Atem, keine Betonung, alles im exakt gleichen Tempo. Echte

Menschen werden lauter und leiser, machen Pausen und verschlucken auch mal ein Wort.

- Der glatte Stockfoto-Look mit flackernden Schnitten. Zu perfekte, gesichtslose Bilder, die alle drei Sekunden wechseln, schreien förmlich Vorlage. Besser sind wenige, ruhige Bilder aus deinem echten Alltag.
- Die Werbe-Sprache statt deiner Sprache. Wörter wie revolutionär, ganzheitlich oder in der heutigen schnelllebigen Zeit klingen nach Textgenerator. Schreib so, wie du deiner besten Freundin am Küchentisch von deiner Arbeit erzählen würdest.

Tipp

Bau in jedes faceless Reel ein einziges echtes Detail ein: deinen Vornamen, den Namen deiner Stadt, das konkrete Ergebnis einer echten Kundin oder eine kleine Szene aus deinem eigenen Familienalltag. Dieses eine wahre Detail macht das ganze Video menschlich, auch wenn Bild und Stimme aus dem Computer kommen. 🧡



DEIN SETUP UND DEIN TAKT

DEINE TOOLS UND DEIN RHYTHMUS

Du brauchst keinen teuren Technik-Park und kein Studio. Du brauchst eine Handvoll Tools, die gut zusammenspielen, und einen Takt, den du auch an einem chaotischen Familientag durchhältst. Genau darum geht es in diesem Abschnitt. Zuerst zeige ich

dir mein Setup, also welches Tool wofür da ist und warum. Danach kommt der Rhythmus, mit dem das Ganze wirklich läuft, ohne dass es dir dein halbes Leben frisst.

Meine Tools

- Text und Ideen: Claude oder ChatGPT. Hier entstehen deine Hooks, deine kurzen Skripte und deine ersten Caption-Entwürfe. Du gibst Nische, Thema und Zielgruppe vor, die KI liefert dir Rohmaterial, das du nur noch in deine eigene Stimme bringst. Das nimmt dir das gefürchtete leere Blatt komplett ab. Für Nadja, unsere Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter, heißt das: statt zwanzig Minuten auf den Cursor zu starren, hat sie in zwei Minuten zehn Hook-Ideen zum Thema Abendessen vor sich.
- KI-Stimme: ElevenLabs. Wenn du nicht selbst sprechen willst oder magst, liest hier eine natürliche KI-Stimme dein Skript vor. So kannst du vollständige Reels bauen, ohne dein eigenes Mikrofon und ohne einmal vor der Kamera zu stehen. Genau das ist für viele Mütter der Punkt, an dem Sichtbarkeit plötzlich machbar wird, weil die größte Hürde, das eigene Gesicht und die eigene Stimme, einfach wegfällt.
- Untertitel und Schnitt am Handy: CapCut oder Submagic. Beide setzen automatisch mitlaufende Untertitel, schneiden Pausen und Versprecher raus und geben deinem Video den typischen, sauberen Reels-Look. Das meiste läuft direkt auf dem Handy, sodass du zwischen zwei Terminen oder auf dem Sofa schneiden kannst. Untertitel sind dabei kein Extra,

sondern Pflicht, weil die meisten Reels ohne Ton geschaut werden.

- Bilder: ein KI-Bild-Tool wie Ideogram oder Canva mit KI-Funktion (meine aktuellen Empfehlungen stehen im KI-Toolkit). Für Thumbnails, für Karussell-Folien oder für ein ruhiges Hintergrundbild, wenn du gerade kein passendes Foto hast. Du beschreibst die Szene in Worten, zum Beispiel eine entspannte Mutter am Küchentisch mit fertigen Meal-Prep-Boxen, und bekommst in Sekunden ein Bild dazu. So sieht dein Profil hochwertig aus, ohne dass du ein Fotoshooting brauchst.
- Das komplette KI-Toolkit: alle Tools, die ich wirklich selbst nutze, mit Links und einer kurzen Einordnung, findest du gesammelt unter volhatomilin.de/freebies. Wichtig: Fang mit einem einzigen Tool an, nicht mit allen gleichzeitig. Sonst verbringst du deine Zeit mit Einrichten statt mit Veröffentlichen.

Wie du dranbleibst

Der häufigste Fehler am Anfang ist der Versuch, jeden Tag spontan ein Reel aus dem Boden zu stampfen. Das kostet dich jeden einzelnen Tag aufs Neue Überwindung, und an einem stressigen Tag mit krankem Kind fällt es dann einfach aus. Genau darum arbeitest du nicht täglich, sondern in Blöcken. Das nennt sich Batching und ist der wichtigste Trick, damit Content neben Familie und Job überhaupt Platz hat. Du setzt dir feste Fenster und erledigst darin gebündelt immer den gleichen Arbeitsschritt, statt jeden Tag bei null anzufangen und alle Schritte auf einmal zu jonglieren.

So batchst du deine Woche

- Ideen sammeln: einmal pro Woche zehn Hook-Ideen an einem Stück, zum Beispiel Sonntagabend mit einer Tasse Tee, mithilfe von Claude oder ChatGPT.
- Skripte schreiben: alle Skripte für die Woche in einem Rutsch, weil du im gleichen Kopf-Modus bleibst und nicht ständig neu reindenken musst.
- Aufnehmen und vertonen: mehrere Videos direkt hintereinander, gleiches Licht, gleiches Setup, oder eben alle Stimmen an einem Nachmittag über ElevenLabs.
- Schneiden und planen: alles am Stück schneiden, Untertitel setzen und die Reels vorplanen. Danach läuft deine Woche praktisch von allein, ohne dass du noch etwas tun musst.

Und jetzt der Teil, der dich wirklich entlastet: Du brauchst keine sieben Reels pro Woche. Drei bis fünf reichen völlig. Sieben klingt nach mehr Reichweite, führt aber bei einer Mutter ohne Team fast immer in die Überforderung und von dort in den kompletten Stillstand. Drei gute, durchdachte Reels, die du vier Wochen am Stück konsequent durchhältst, schlagen sieben hektische, die nach zehn Tagen abrupt aufhören. Der Algorithmus belohnt Regelmäßigkeit, nicht Strohfeuer. Lieber weniger, dafür dauerhaft und mit ruhigem Kopf. 😊

Ein starker Hook ist außerdem viel zu wertvoll, um ihn nur ein einziges Mal zu benutzen. Wenn ein Reel bei dir besonders gut lief, dann leg dir diesen Hook bewusst zur Seite. Nach etwa vier Wochen greifst du ihn wieder auf

und baust ein frisches Reel darum herum, mit einem anderen Beispiel, einer neuen Aufnahme oder einem zusätzlichen Gedanken. Das ist keine Faulheit, sondern kluge Arbeit. Deine Reichweite besteht kaum je aus denselben Menschen, jede Woche sehen dich neue Leute, und selbst treue Follower erinnern sich nach vier Wochen nicht mehr an jeden Satz. Du gibst einem bewährten Gedanken also einfach eine zweite Chance, vor einem größeren Publikum.

Woran du einen Hook zum Recyceln erkennst

- Viele Speicherungen, denn das heißt, die Leute wollen deinen Inhalt später wiederfinden.
- Viele Kommentare oder Nachrichten, in denen Leute dir schreiben oder das Reel an andere weiterschicken.
- Überdurchschnittliche Watch-Time, also die Leute schauen bis zum Ende statt weiterzuwischen.
- Ein Reel, das dir spürbar neue Follower oder sogar erste Anfragen gebracht hat.

BEISPIELWOCHE FÜR NADJA

So sieht eine ruhige, machbare Woche für Nadja aus, unsere Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter. Drei Reels, drei feste Tage, alles am Sonntag davor gebündelt vorbereitet, sodass sie unter der Woche nichts mehr entscheiden muss. Montag, Säule Meal-Prep: ein Reel mit dem Titel Drei Boxen, die dir die ganze Woche das Abendessen retten. Sofort umsetzbarer Nutzen, der genau den Alltagsstress der Zielgruppe trifft. Mittwoch, Säule Heißhunger am Abend: ein Reel dazu, warum der Heißhunger ausgerechnet um 21 Uhr auf dem Sofa kommt und was in dem Moment wirklich hilft. Es löst ein Problem, das fast jede berufstätige Mutter kennt, und schafft dadurch sofort Nähe. Freitag, eine Frage an die Community: eine kurze Frage in Story und Reel, zum Beispiel Was ist abends dein größter Stolperstein, die späte Uhrzeit oder der Süßhunger. Das bringt Kommentare, Nadja lernt ihre Leute besser kennen und hat nebenbei gleich frischen Stoff für die Reels der nächsten Woche.

Tipp

Bau dir einmal eine feste Vorlage und friere sie ein: gleicher Schnitt-Stil, gleiche Schriftart bei den Untertiteln, immer dieselben zwei bis drei Farben. Dann musst du diese Entscheidungen nie wieder treffen. Deine Reels wirken sofort wie aus einer Hand, dein Profil sieht professionell aus, und das Schneiden geht jede einzelne Woche spürbar schneller, weil du nur noch Inhalt einsetzt statt jedes Mal neu zu gestalten.

Aufnehmen mit dem Handy

Kurz zur Technik, falls du doch selbst sprichst: Licht kommt von vorne (stell dich zum Fenster), der Ton wird mit einem günstigen Ansteckmikro sofort besser, und das Handy steht hochkant auf Augenhöhe. Mehr braucht es wirklich nicht. Und wer gar nicht vor die Kamera möchte, geht einfach den Faceless-Weg aus dem nächsten Kapitel mit einer KI-Stimme.



EHRlich GESAGT

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

Vorweg, ganz ohne erhobenen Zeigefinger: Diese Fehler machen fast alle am Anfang, ich auch. Sie sind kein Zeichen, dass du es nicht kannst, sondern ganz normale erste Schritte. Wenn du sie einmal kennst, sparst du dir Monate an Frust. Hier sind die

sieben, die ich am häufigsten sehe, und was stattdessen wirklich funktioniert.

****Fehler:** Du nimmst den ersten Hook, den die KI dir ausspuckt. ****** Der erste Vorschlag ist fast nie der beste, er ist nur der naheliegendste. Die KI greift zum Durchschnitt, und Durchschnitt scrollt weg. Lass dir stattdessen immer fünf bis zehn Varianten geben und lies sie laut vor. Nimm die, bei der du selbst kurz stockst, weil sie so ehrlich ist. Für unsere Ernährungsberaterin für berufstätige Mütter heißt das: nicht Gesunde Ernährung im Alltag, sondern eher Warum du abends um neun vor dem offenen Kühlschrank stehst, obwohl du tagsüber so diszipliniert warst. Der zweite Satz trifft eine echte Situation, und genau die bleibt hängen.

****Fehler:** Du willst erst posten, wenn alles perfekt ist. ****** Perfektion ist hier meistens nur Angst in hübsch. Du feilst am Komma, während die Frau, die deine Hilfe braucht, weiter ratlos vor ihrem Kühlschrank steht. Sichtbarkeit entsteht durch Wiederholung, nicht durch das eine makellose Posting. Setz dir eine klare Grenze: gut genug und raus. Ein Beitrag, der lebt und kleine Ecken hat, wirkt näher und menschlicher als einer, der glattpoliert ist und trotzdem niemanden berührt. Du darfst dich unterwegs verbessern, ganz sichtbar.

****Fehler:** Du fängst jeden Tag bei null an und suchst verzweifelt ein neues Thema. ****** Das kostet dich die meiste Energie und führt genau zu diesem Gefühl, ständig durchzuhängen. Profis erfinden nichts täglich neu, sie variieren. Ein starker Gedanke wird zum Reel, zum Karussell, zur Story und zur E-Mail. Unsere

Ernährungsberaterin muss den Heißhunger am Abend nicht zwanzigmal neu denken. Sie zeigt ihn einmal als schnellen Tipp, einmal als eigene Geschichte, einmal als Mini-Rezept, einmal als Frage an ihre Leserinnen. Ein Thema, vier Beiträge, ein Bruchteil der Mühe.

****Fehler:** Ich kann ja nicht vor die Kamera, also lasse ich es lieber ganz. ****** Dein Gesicht ist ein netter Bonus, aber kein Eintrittsticket. Es gibt unzählige sichtbare Menschen, die nie ihr Gesicht zeigen und trotzdem gelesen, gefolgt und gebucht werden. Text, Stimme, Bildschirmaufnahme, eine schöne Zitat-Grafik, all das trägt dich genauso. Unsere Ernährungsberaterin kann einen fertigen Teller filmen, eine Sprachnotiz einsprechen oder einfach klar und warm schreiben, ohne je in die Linse zu schauen. Verwechsle Kamerascheu nicht mit Unsichtbarkeit. Das eine ist eine Vorliebe, das andere wäre eine Entscheidung gegen dich selbst.

****Fehler:** Du postest wild durcheinander, mal dies, mal das, ohne roten Faden. ****** Wer alles anspricht, bleibt bei niemandem hängen. Ohne wiederkehrende Themen kann sich kein Mensch merken, wofür du eigentlich stehst. Deshalb arbeitest du mit festen Content-Säulen, am besten zehn, die immer wiederkehren. Bei unserer Ernährungsberaterin könnten das zum Beispiel sein: Heißhunger, Meal-Prep für stressige Wochen, der Kinderteller, schnelle Frühstücksideen, Ausreden und Wahrheiten, und so weiter bis zehn. Jeder Beitrag zählt auf genau eine dieser Säulen ein. So entsteht ein Bild, an das man sich erinnert, statt bunter Zufall, den man sofort wieder vergisst.

****Fehler:** Du kopierst den KI-Text eins zu eins, so glatt wie er aus der Maschine kommt. ****** Man riecht diese Texte sofort: viele große Worte, wenig Wärme, dieses seltsam gleichmäßige Nicken. Die KI liefert dir den Rohbau, deine Stimme macht daraus erst ein Zuhause. Lies drüber, wirf Füllwörter raus, streu einen eigenen Satz ein, den nur du so sagen würdest. Statt In der heutigen schnelllebigen Zeit schreibst du lieber so, wie du es einer Freundin am Telefon sagst: Ich weiß genau, wie sich dieser Sechs-Uhr-Abend anfühlt, das Kind quengelt und der Kühlschrank ist leer. Erst durch dich klingt es nach Mensch statt nach Vorlage.

****Fehler:** Dein Beitrag endet einfach, ohne zu sagen, was als Nächstes passieren soll. ****** Ein guter Beitrag, der ohne Aufforderung ausläuft, ist wie ein gutes Gespräch, bei dem du dich am Ende wortlos umdrehst und gehst. Menschen tun viel eher etwas, wenn du sie freundlich führst. Nenn am Schluss genau einen klaren nächsten Schritt: Speicher dir das für heute Abend, schreib mir Heißhunger in die Kommentare, hol dir meine Wochenplan-Vorlage. Nur einen, nicht fünf, sonst tut niemand irgendwas. Für unsere Ernährungsberaterin ist das oft der ganze Unterschied zwischen einem netten Like und einer echten neuen Kundin.

Dein erster Schritt

Und ganz ehrlich: Du musst diese sieben nicht auf einmal lösen, das würde dich nur wieder blockieren. Nimm dir für die nächsten Wochen einen einzigen davon vor, zum Beispiel jeden Beitrag mit genau einem klaren nächsten Schritt zu beenden. Wenn das sitzt und sich leicht anfühlt, nimmst du dir den nächsten. So wirst du Woche für Woche besser, ohne dich zu überfordern. 🌱



VIER WOCHEN, EIN BLICK

DEIN 30-TAGE-PLAN

Trag deine besten Hooks ein und verteil sie über die Woche. Vier dieser Wochen sind dein Monat. Plane drei bis fünf Reels pro Woche, nicht sieben, lieber wenige, die sitzen.

WOCHE 1

TAG	IDEE (SÄULE + HOOK)	✓
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 2

TAG	IDEE (SÄULE + HOOK)	✓
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 3

TAG	IDEE (SÄULE + HOOK)	✓
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

WOCHE 4

TAG	IDEE (SÄULE + HOOK)	✓
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

♥ ZUM SCHLUSS

FORTSCHRITT SCHLÄGT PERFEKTION

Wenn du bis hierher gekommen bist, hast du schon mehr getan als die meisten. Du hast dir Zeit genommen, du hast nachgedacht, du hast dich mit deiner Sichtbarkeit beschäftigt, obwohl dein Tag als Selbstständige mit Kindern ohnehin randvoll ist. Das zählt wirklich. Der wichtigste Schritt ist nämlich nicht der perfekte, sondern der erste. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen. Such dir eine einzige Sache aus diesem Produkt aus, die dich am meisten angesprochen hat, und fang heute damit an, noch heute, mit dem, was gerade da ist.

Und dann bleib dran, nicht mit Druck, sondern mit kleinen, regelmäßigen Schritten. Deine erste Hook wird nicht deine beste sein, dein erster Post bekommt vielleicht drei Likes, und genau so soll es sein. Die

Ernährungsberaterin, die jede Woche einfach postet, ist in drei Monaten sichtbar. Die, die auf den perfekten Moment wartet, in drei Monaten immer noch nicht. Fortschritt schlägt Perfektion, an jedem einzelnen Tag. Ich glaube an dich, und das ist keine nette Floskel: Ich habe selbst mit drei Kindern und ohne Team angefangen. Wenn ich das geschafft habe, schaffst du das auch. 🧡

Und wenn du magst, gehen wir deinen Weg gemeinsam durch. In einem Clarity Call schauen wir uns zu zweit deine Nische, deine Hooks und deinen konkreten Plan an, damit du nicht allein vor dem leeren Blatt sitzt. Kein Druck, kein Verkaufsgespräch, einfach Klarheit für deinen nächsten Schritt. Wenn sich das für dich gut anfühlt, buch dir deinen Termin auf volhatomilin.de.

WENN DU WEITERKOMMEN WILLST

ICH SCHAU PERSÖNLICH DRAUF

Deine Nische, deine Hooks und dein Plan,
gemeinsam in 60 Minuten. Buch deinen Clarity Call.

volhatomilin.de/coaching →

Beste Grüße, deine Volha

Volha Tomilin · KI-Content & Reels · volhatomilin.de