



# 30 Days OF CONTENT

Keine Überforderung, kein planloses Posten mehr.  
30 Tage-Content-Plan mit kreativen Ideen für Wachstum und  
einen organischen Communityaufbau auf Instagram.

hello GIGI



**I SEE YOU!** Du meinst es ernst und möchtest dein Business auf Instagram entweder **ENDLICH** starten, oder aber deinen bestehenden Account so richtig aufpolieren und **WACHSEN** lassen.

Egal an welchem Punkt du gerade stehst: **Du bist hier genau richtig!**

**Let me tell you:**

Instagram ist ein so wichtiges und machtvolleres Tool, das uns die unglaubliche Möglichkeit bietet, die unterschiedlichsten Menschen auf der ganzen Welt zu erreichen – mit **UNSERER** Message.

In der Theorie klingt es ja eigentlich ganz einfach: Wir posten etwas, sind regelmässig aktiv, nutzen ein paar Hashtags und schon wächst unsere Followerzahl mit den (für unsere Nische) richtigen Menschen. Und zack: Los geht's mit Angebot kreieren und verkaufen und fett Kohle machen.

Joa, wer nice, oder? :) Content Creation & Community Aufbau kann aber ganz schön anspruchsvoll sein. Mit der Betonung auf "KANN". Denn, wenn man weiss, wie es geht, spart man sich viiiiele Nerven, viel Geduld und Zeit!

Und wie es geht, lernst du **JETZT!**

Kennst du das?

- Du hast schon länger nichts mehr gepostet und eigentlich solltest du mal wieder, aber du hast keine Ahnung was.
- Jedesmal wenn du etwas posten möchtest, taucht in dir diese nervige Stimme auf die meint: "C'mon, es interessiert eh niemanden, was du zu sagen hast!" – was dafür sorgt, dass du es schlussendlich sein lässt.
- Oder du möchtest eigentlich wirklich endlich damit beginnen, täglich auf Instagram aktiv zu sein, aber die Angst, was deine Grosstante Elsa, dein Ex-Lover Florian oder deine ehemalige Kindergartenfreundin, mit der du zerstritten bist, darüber denkt, wenn du das tust – hindert dich daran, es durchzuziehen.

**Glaube mir: I FEEL YOU! Das habe ich auch alles durch :)**

Und genau dafür hast du nun mit **"30 DAYS OF CONTENT"** den perfekten Guide an der Hand, der dich durch die nächsten Tage führt und mit dem du einen professionellen Instagram-Account aufbaust, den du **LIEBEN** wirst.

Dieser Guide unterstützt dich dabei:

- professionellen und starken Content zu kreieren für deinen Account
- Aufmerksamkeit für DEIN Thema, das dir so am Herzen liegt, zu bekommen
- eine Community aufzubauen, die liebt was du tust
- dich als Experte in deinem Gebiet zu positionieren
- dein Umsatzpotential zu steigern
- dein Business so zu stärken, dass du damit wirklich Geld verdienen kannst und deine Angebote schon bald weggehen wie warme Semmel

Ich kann es kaum erwarten, dich auf diesem Weg zu begleiten!

Und nun: **LET'S GET STARTED!**

Ganz viel Freude bei der Umsetzung!

Liebe für dich,

*deine Marina*

# day one

Format: Static Post

Kategorie: Personal

## Stelle dich der Welt vor

Zeige, wer du bist! Poste ein Bild von dir, das dich zeigt und schreibe in die Caption, was die Menschen auf deinem Profil in Zukunft erwarten werden.

Das ist deshalb wichtig, weil die neuen Menschen, die auf deinen Account kommen, wissen wollen, wer hinter dem Profil steckt. Indem du dies direkt preis gibst, können sich neue potentielle Follower sogleich ein Bild von dir und deiner Arbeit machen.

### Beispiel



Schreibe in den Post:

- Wer du bist
- Warum du tust, was du tust
- Was dein Beweggrund war, diesen Account (und dein Business) zu starten
- Was man in Zukunft auf deinem Profil erwarten kann
- Wenn du magst, beschreibe dich selbst und erzähle ein bisschen aus deinem Leben
- Begrüße die neuen Leute und drücke in deinen Worten aus, wie sehr du dich freust, dass sie da sind und auf dein Profil gefunden haben

# day two

Format: Story

Kategorie: Vertrauensaufbau

## Nimm deine Follower mit in deinen Tag

Mache es dir zur Gewohnheit, deine Follower mit in deinen Tag zu nehmen. Ja, auch dann, wenn du erst wenige Follower hast! Wenn die Menschen sehen, was du den Tag über so machst, woran du arbeitest, wie du lebst, dann hat das die Folge, dass sie sich mit dir identifizieren können, sich von dir inspirieren lassen und dass sie dich besser kennenlernen und Vertrauen zu dir aufbauen.

Vertrauen ist das A und O, wenn du später deine Produkte verkaufen möchtest. Menschen kaufen von Menschen, denen sie vertrauen.

### Beispiel



Mache über den Tag verteilt ein paar Storys, in denen du deine To Do's teilst und zeigst, wie du sie abarbeitest.

Verwirf den Gedanken, dass das ja eh niemanden interessiert. Es stimmt NICHT! :) Die Leute interessieren sich viel mehr dafür, als du denkst!

# day three

Format: Karussell-Post

Kategorie: Wissen

## Deine Top Hacks

Teile einen Post in dem du dein Wissen, deine Expertise zu deinem Thema vermittelst. Gib deinen Followern Mehrwert. Nutze dafür einen ansprechenden Hook (sozusagen die "Überschrift" deines Posts) und packe das, was du zu sagen hast, als kleine Texthäppchen in weitere Slides.

### Beispiel



Überlege dir einen coolen Hook, mit dem du deine Expertise rausgeben möchtest. Zum Beispiel "Meine Top 3 Hacks zum Thema XY" oder "3 Dinge, die ich vor einem Jahr gerne gewusst hätte" oder "Diese 3 Dinge solltest du unbedingt über XY wissen". Sei kreativ.

Anschließend gestaltest du weitere Slides mit dem eigentlichen Inhalt und postest das Ganze als Karussell-Post.



# day four

Format: Story (oder Post oder beides)

Kategorie: Personal

## Deine persönliche Journey

Teile deine Geschichte! Was hast du erlebt? Wo standest du noch vor ein paar Jahren? Was hast du verändert? Was konntest du überwinden/erschaffen/aufbauen? Was hast du in den letzten Jahren gelernt, welches Wissen hast du dir angeeignet, womit du nun, heute, deiner Community (und natürlich deinen zukünftigen Kunden) helfen und sie auf ihrem Weg unterstützen kannst?

## Beispiel

Menschen LIEBEN Geschichten. Zeige (wenn du hast) Fotos von dir früher, als du an dem Punkt standest, wo deine Zielgruppe jetzt steht. Dokumentiere deine Journey. Erzähle DEINE Geschichte, von damals, bis heute. Du kannst das entweder als Story machen oder auch einen Post mit deiner Geschichte gestalten.



day five

Format: Static Post

Kategorie: Inspiration

## Teile dein Lieblingszitat

Welches Zitat inspiriert dich, oder hat dir selbst durch schwere Zeiten geholfen? Oder hast du sogar einen Satz, den du dir selbst immer wieder sagst, der dir Kraft gibt oder einfach gut zu deinem Thema passt?

Nimm diesen Satz oder dein Lieblingszitat, gestalte es zu einem schönen Post und schreibe unter das Bild in die Caption, warum dir diese Worte so gut gefallen und was sie dir bedeuten.

# day six

Format: Story

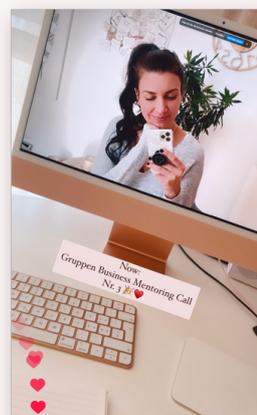
Kategorie: Wissen / Vertrauen / Information

## Zeige deine Arbeit

Nimm deine Community heute mit hinter die Kulissen – an deinen Arbeitsplatz. Zeige ihnen, woran du gerade arbeitest. Nimm sie mit in den Entstehungsprozess deines Produktes oder deinem Business allgemein. Mache das, indem du über den Tag verteilt Fotos und Videos in die Storys postest.

## Beispiel

Überlege gar nicht zu viel, sondern mache einfach über den Tag verteilt immer mal wieder ein schönes Foto, ein kurzes Video, wo du deiner Community deine Arbeit zeigst und wodurch sie ein Gefühl dafür bekommen, was du tust.



# day seven

Format: Karussell Post

Kategorie: Wissen

## 5 Dinge, die du Wissen solltest

Erstelle einen Karussell Post, in dem du deiner Community 5 Dinge über dein Businesssthema offenbarst, die sie unbedingt wissen sollten.

### Beispiel

---

"5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du dein Business startest"

"5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du die Diagnose ADHS hast"

"5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du mit Meditieren beginnen willst"

"5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du dir einen Hund zulegen möchtest"

"5 Dinge, die du unbedingt wissen solltest, wenn du die Pille absetzen möchtest"

Get it?

Übertrage diesen Hook einfach auf dein Thema und zeige dein Expertenwissen.

# day eight

Format: Story

Kategorie: Personal / Vertrauen

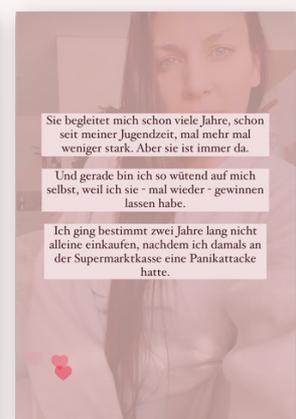
## Teile einen verletzlichen Moment

Deine Community möchte sich mit dir identifizieren können. Das heisst, sie wollen nicht nur deine Highlights und shiny Welt sehen, sondern auch deine Struggles und Herausforderungen. Auch wenn du ein Business aufbauen willst, und als Expertin wahrgenommen werden möchtest, heisst das nicht, dass du nur das zeigen darfst/sollst, was gut läuft.

Nimm deine Follower mit und erzähle von deinen (vergangenen) Herausforderungen! Teile einen verletzlichen Moment und erzähle, wie du damit umgehst. Zeige dich authentisch! <3

## Beispiel

Habe keine Angst davor, dich verletzlich zu zeigen. Glaube mir, deine Community wird es lieben und schätzen, dass du dich so authentisch zeigst. Denn es ist gleichzeitig ein Vertrauensbeweis von dir an sie.



# day nine

Format: Reel

Kategorie: Wissen

## "Tue das, statt das"

Let's make it REEL! :) Kreiere ein Reel, in dem du aufzeigst, was deine Zuschauer ab sofort nicht mehr tun sollten und was sie stattdessen tun sollten, wenn sie Ziel XY erreichen möchten. Suche dir dafür einen passenden Sound aus und starte los mit filmen! Falls du noch neu im "Reels-Game" bist, lass dich auch gerne von anderen Accounts inspirieren. Inspirieren ist nicht gleich kopieren.

## Beispiel

---

Du möchtest ein erfolgreiches Onlinebusiness auf Instagram starten?

### Tue DAS:

"Poste 5x pro Woche einen Post"

"Zeige dich täglich in den Storys"

"Kreiere ein Angebot und verkaufe es in deinen DMs"

"Buche ein Business Mentoring und spare dir den mühsamen Weg"

### Statt DAS:

→ "Planlos Nonsense posten"

→ "Nur 1x pro Woche Storys machen"

→ "Mit der Produktentwicklung warten, bis du 1000 Follower hast"

→ "Wochenlang YouTube Tutorials schauen und alles alleine schaffen wollen."

# day ten

Format: Static Post

Kategorie: Personal

## **Teile deine Meinung/Gedanken zu Thema XY**

Es wird mal wieder Zeit für ein Selfieeee. Poste ein Bild von dir und schreibe in der Caption deine Gedanken oder deine Meinung zu einem dir wichtigen Thema. In deinen Worten und ganz authentisch.

Was beschäftigt dich gerade? Welche Gedanken hast du zu einem bestimmten Thema (das dein Businesssthema oder aber auch dein Leben oder deine Weltansicht betrifft)? Was willst du, dass die Leute (über dich) erfahren?

Lass deinen Worten freien Lauf und hab keine Angst davor, für deine Meinung verurteilt oder abgelehnt zu werden. Je echter du dich zeigst, desto besser können dich deine künftigen Soulclients finden.

# day eleven

Format: Story

Kategorie: Wissen / Vertrauen

## **Lerne deine Community kennen**

Starte heute eine Umfrage in deiner Story, in welcher du bei deiner Community nachhast. Was beschäftigt sie gerade? Was sind ihre Struggles? Was läuft gerade gut, was nicht so?

Lerne die Menschen hinter deiner Followerzahl (ganz egal wie gross sie ist) kennen! Hinter jedem Profil steckt eine Person mit einer Geschichte. Nutze die Tools, die Instagram zur Verfügung stellt: Das Fragekästchen, wie auch die Umfrageboxen mit mehreren Antwortmöglichkeiten.

# day twelf

Format: Post / Story

Kategorie: Wissen

## Reagiere auf die gestrige Umfrage

Aufgrund der gestrigen Umfrage weißt du nun, was deine Community beschäftigt, wo sie gerade steht und welche Struggles sie hat. Kreiere daraus nun Content! Auch wenn nur wenige Antworten reingekommen sein sollten, reagiere mit deinem Wissen auf die Anliegen deiner Follower.

### Beispiel

---

Erstelle einen Post, in dem du auf die Probleme deiner Follower eingehst, eine Frage beantwortest, einen hilfreichen Tipp oder sonstigen Mehrwert an sie rausgibst.

Solltest du genug Antworten bekommen haben, kannst du diese natürlich auch zusätzlich in deiner Story durchgehen und deinen Input dazu geben. Oder die Antworten einfach sammeln für weitere Posts.

# day thirteen

Format: Static Post

Kategorie: Personal

## Dein WARUM

Heute wirds mal wieder persönlich. Poste ein Bild von dir und nimm deine Community in der Caption mit in dein WARUM.

Warum tust du, was du tust? Warum ist dir dein Thema wichtig? Warum ist es dir wichtig, deine Stimme zu nutzen und anderen Menschen mit deinem Wissen zu helfen? Warum gehst du los für dein Thema?

# day fourteen

Format: Story  
Kategorie: Expertise / Vertrauen

## Story Quiz

Erstelle mehrere Story-Slides mit einem Quiz zu deinem Thema. "Teste" deine Community, wie gut sie bereits Bescheid weiss über das, was du auf deinem Account thematisierst. Du kannst dafür die "Quiz"-Funktion nutzen, die Instagram zur Verfügung stellt.

## Beispiel

---



Überlege dir coole Fragen (mindestens 8) zu deinem Thema.

Das macht 1. Spass für deine Follower, die zu beantworten und mitzurätseln,  
2. Lernen sie damit auch direkt etwas Neues zu deinem Thema und  
3. Zeigst du ihnen damit deine Expertise und stärkst das Vertrauen zu deinen Followern.

# day fifteen

Format: Reel  
Kategorie: Wissen

## DAS brauchst du, wenn du...

Zeit für dein nächstes Reel! Kreiere ein Reel, in dem du deiner Community erzählst, WAS sie brauchen, wenn sie XY erreichen wollen. Auch hier natürlich wieder auf dein Thema abgestimmt. Suche dir dazu wieder einen coolen Sound und nimm ein qualitativ hochwertiges Video auf.

Falls du dich noch nicht traust, vor die Kamera zu treten, kannst du übrigens auch Videos verwenden, wo etwas gezeigt wird, wo zu deinem Thema passt.

## Beispiel



Was braucht deine Zielgruppe, um ans Ziel zu kommen?

In meinem Fall sieht das so aus:

DAS brauchst du, wenn du dein Onlinebusiness ERFOLGREICH starten willst:

1. Willen, das Ding wirklich anzugehen
2. Disziplin, durchzuziehen und dranzubleiben
3. Mut und Bereitschaft, persönlich zu wachsen
4. Eine fckin Obsession für deine Vision!

# day sixteen

Format: Static Post  
Kategorie: Wissen / Personal

## Truth Bomb!

In deinem Business bist du deine eigene Marke. Das bedeutet auch, dass du eine eigene Meinung hast, zu der du stehst und die du nach Aussen vertreten darfst. Habe keine Angst davor, sie zu teilen! Nur, wenn du dich so zeigst, wie du bist, mit deinen Werten, werden auch die für dich richtigen Menschen auf dich aufmerksam.

Deshalb, teile heute eine TRUTH BOMB. Poste einen Post, in dem du deine Meinung zu einem Thema (bzw. DEINEM Businesssthema) teilst. Was denkst du immer wieder, hast es aber noch nie laut ausgesprochen? Welchen Mythos willst du aufdecken? Was wird oft verschwiegen oder schöngeredet in deiner Bubble?

## Beispiel



Nutze dafür als Beispiel das "Twitter-Format" und schreibe deine Meinung, deine Truth Bomb zu Thema XY in das Feld.

Trau dich!

# day seventeen

Format: Story  
Kategorie: Personal

## Zeige deine Fails

Sind wir mal ehrlich, Instagram ist oftmals eine shiny Welt, wo überwiegend das Schöne und das, was gut läuft gezeigt wird. Jedoch macht es doch jemanden umso sympathischer, wenn er auch einmal zeigt, was gerade so schief und nicht nach Plan läuft.

Deshalb zeige deinen Followers heute einmal, was bei dir gerade so schief läuft. Was fckt dich gerade richtig ab? Womit strugglest du in deinem daily Business, bei deinem Business-Aufbau oder in deinem Alltag?

## Beispiel

---

Bist du zum Beispiel gerade beim Reels aufnehmen und irgendwie funktioniert die Technik nicht so, wie du es gerne hättest? Schaffst du es nicht, die Lipsync auswendig zu lernen (haha)? Hast du eine Story gerade zum 10x aufgenommen weil du dich dauernd versprichst?

Hast du gerade um ein Haar den Postboten verpasst, der ein wichtiges Paket bringen sollte? Sitzt du an einer Arbeit, an der du gerade nicht weiterkommst? Hast du gerade ein kreatives Blackout?

Was auch immer es ist, teile es und zeige dich authentisch.

# day eighteen

Format: Swipe-Post

Kategorie: Personal / Wissen

## Drei Fehler, die ich gemacht habe

Wenn wir gerade schon bei Fails und Authentizität sind: Erstelle heute einen Post, wo du mit deiner Community 3 Fehler teilst, die du in der Vergangenheit gemacht, und daraus gelernt hast. Natürlich hier auf dein Businesssthema bezogen.

### Beispiel



Welche Fehler sind dir passiert, damals, als du noch nicht die Expertin in deinem Thema warst, die du heute bist?

Und was hast du daraus gelernt?

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass deine Zielgruppe dieselben, oder ähnliche Fehler gemacht hat oder noch machen wird, weswegen du ihnen mit diesem Post helfen kannst, sie zu verhindern.

Oder, falls sie sie schon gemacht haben, zeigen, dass sie damit nicht alleine sind/waren und so Verbindung und Vertrauen zwischen dir und deiner Community schaffen.

# day nineteen

Format: Story

Kategorie: Personal / Wissen

## Sprich in die Kamera!

Falls du dich bisher noch nicht getraut hast, in die Kamera zu sprechen und Face-to-Face mit deiner Community zu interagieren, dann ist JETZT der Zeitpunkt dafür gekommen. Die ersten Male werden sich vielleicht noch unsicher und ungewohnt anfühlen, aber glaube mir: Sobald du das regelmässig tust, wird es besser! Du wirst dich mit jedem Mal wohler und sicherer fühlen und irgendwann ist es das Normalste der Welt :)

## Beispiel

Es ist egal, worüber du sprichst, wenn es das erste Mal ist. Du kannst auch einfach darüber sprechen, dass es das erste Mal ist und du das in Zukunft öfters machen wirst (genau das sagte ich damals in meiner ersten Story hehe). Wichtig aber: Schreibe UNTERTITEL! Ja, es ist aufwändig, aber es erhöht deine Storyviews! Viele schauen die Storys tonlos oder haben keine Geduld, sie zu Ende zu schauen und sind daher froh um Untertitel.



# day twenty

Format: Reel

Kategorie: Personal / Vertrauen

## One Day in my Life

Filme dich heute immer wieder bei allem was du tust. Auch dann, wenn es dir langweilig oder unspannend scheint – und schneide die Kurzvideos abends zu einem Reel. Dokumentiere deinen Tag. Zeige den Leuten, was du den ganzen Tag über so machst!

Und auch wenn du glaubst, es interessiert niemanden – doch, tut es. Probiere es aus.

### Beispiel

---

Wie startest du üblicherweise in den Tag? Filme es. Was isst du zum Frühstück? Filme es. Woran arbeitest du gerade? Filme es. Du gehst auf einen Mittags-Spaziergang? Filme es. Du hast einen Zoom-Call? Filme es. Du spielst mit deinen Katzen? Filme es. Du kochst Abendessen? Filme es.

Natürlich filmst du immer nur kurze Ausschnitte, ein Reel hat übrigens eine Maximallänge von 90 Sekunden. Wenn du das Video geschnitten hast, dann kannst du es noch mit deiner Stimme dokumentieren, indem du im Reel-Editor auf "Voice Over" klickst.

Ja, es ist relativ aufwendig, aber es lohnt sich, vertraue mir :)

# day twentyone

Format: Story  
Kategorie: Connection

## Teile Screenshots

Hast du Nachrichten bekommen von Followern oder Kunden, die dich happy gemacht haben? Oder Nachrichten, in denen du etwas gefragt wurdest zu deinem Thema? Mache einen Screenshot und teile sie in deiner Story! So stellst du 1. Connection her zu deiner Community UND deine Follower sehen, dass du aktiv bist in den DMs und fühlen sich inspiriert, dir auch einmal eine DM zu schreiben.

## Beispiel



Teile Feedback deiner Kunden IMMER in den Storys.

Falls du noch keine aktiven Kunden hast, dann teile spannende Fragen oder sonstige schöne Nachrichten, die du bekommen hast.

# day twentytwo

Format: Swipe Post

Kategorie: Wissen

## Poste eine "Anleitung"

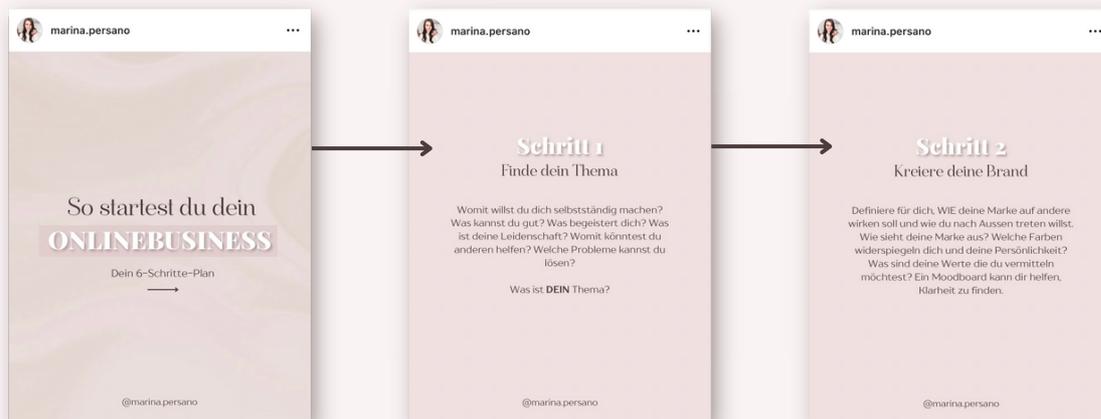
Zeit, deine Expertise mal wieder zu zeigen. Erstelle heute einen Post, in dem du deiner Community einen exakten Plan gibst, wie sie XY erreichen können. Natürlich auch hier wieder auf deine Nische abgestimmt.

## Beispiel

Verwende für den Post als erstes das Wort "So":

- "So startest du dein Onlinebusiness"
- "So richtest du dein Wohnzimmer gemütlich ein"
- "So stärkst du dein Selbstvertrauen"
- "So giesst du deine Zimmerpflanzen richtig"
- "So schläfst du abends besser ein"

Und danach teile in den weiteren Slides deine Anleitung.



# day twentythree

Format: Story

Kategorie: Personal / Vertrauen

## Quiz about YOU

Damit dich deine Community besser kennenlernen kann, erstelle heute ein Quiz über dich in deiner Story. Benutze dafür die Quizfunktion von Instagram und überlege dir kreative Fragen. Das macht nicht nur dir Spass beim Erstellen, sondern auch deinen Followern beim rätseln :)

### Beispiel

---

Was glaubst du, war ich als Kind eher

- a) schüchtern
- b) extrovertiert
- c) verfressen

Was denkst du, wie viele Geschwister habe ich?

- a) 1
- b) 2
- c) 5

Was könnte ich JEDEN Tag essen?

- a) Sushi
- b) Pasta
- c) Pizza

Sei kreativ :)

# day twentyfour

Format: Static Post  
Kategorie: Personal / Vertrauen

## Deine Journey - vorher/nachher

Nimm deine Community heute mit in deine Journey. Wer warst du früher, bevor du das getan hast, was du heute tust? Bevor du das Problem für dich gelöst hast, welches du heute für deinen (zukünftigen) Kunden löst?

### Beispiel

Zeige ein Bild von dir, wie du früher ausgesehen hast, bevor du deine persönliche Hürde überwunden hast. Falls du in einer Nische bist, wo es nicht um Persönlichkeitsentwicklung oder ähnliches geht, dann zeige ein Bild, welches dein Thema zeigt.



Als Beispiel:

Du hilfst Menschen dabei, aus ihrem Daheim eine Wohlfühloase zu zaubern? Dann zeige vorher/nachher Bilder deiner Kunden ODER deiner früheren Wohnung, bevor du gemastert hast, wie Inneneinrichtung geht.

Du bist Visagistin? Dann zeige vorher/nachher Bilder deiner Kunden ODER Bilder, wie du dich früher geschminkt hast, und wie du es heute drauf hast.

# day twentyfive

Format: Story

Kategorie: Connection

## Blick hinter die Kulissen

Bist du gerade dabei, ein neues (oder dein erstes) Produkt zu erstellen? Nimm deine Community mit in den Prozess! Zeige ihnen, woran du gerade arbeitest, was hinter den Kulissen entsteht und was sie bald erwarten können. Wenn du noch nicht zu viel über dein Produkt verraten magst, dann kannst du das auch ein bisschen geheimnisvoll verpacken, damit die Neugier und die Spannung bei deinen Followern steigt.

## Beispiel

---



Indem du immer wieder zeigst, was du machst und woran du gerade arbeitest, können sich deine Follower bereits (unbewusst) darauf einstellen, dass da bald was Tolles kommt von dir!

# day twenty six

Format: Story

Kategorie: Connection

## Was will deine Community?

Bitte heute deine Community um Hilfe und lade sie ein, mit dir zu connecten. Frage sie, was oder wovon sie auf deinem Account gerne mehr sehen wollen würden.

Nutze dafür zum Beispiel den Antwortesticker, wenn du eine offene Frage stellst, oder aber den Sticker mit Mehrfach-Antwortmöglichkeiten.

Hierbei geht es darum, dass du 1. genauer weisst, was deine Community will und gut findet und 2. dass sie die Bereitschaft entwickelt, dir zu helfen.

# day twentyseven

Format: Story Highlights

Kategorie: Connection

## Erstelle Story Highlights

Du hast in den letzten Tagen bereits einige coole Storys gemacht. Zeit, sie in Story Highlights zu packen.

Story Highlights sind deshalb so wichtig, weil neue Personen sich damit ein Bild von dir und deiner Arbeit machen können, wenn sie neu auf dein Profil stossen.

Und auch wenn deine Story für einmal leer sein sollte, haben neue Personen etwas anzuschauen und verweilen viel eher auf deinem Profil. Zudem ist die Chance um einiges grösser, dass sie auch auf "Folgen" klicken.

### Beispiel

---



Gehe durch dein Storyarchiv und wähle zwei, drei Themen, über die du oft sprichst und die natürlich mit deinem Businessstema zu tun haben. Wähle die Storys, die du in das Highlight speichern möchtest bedacht aus, das heisst, nehme nicht zu viele Storys in EIN Highlight auf, damit man sich später nicht durch Dutzende Storys wählen muss.

Wähle lieber weniger aus, dafür inhaltlich starke.

# day twentyeight

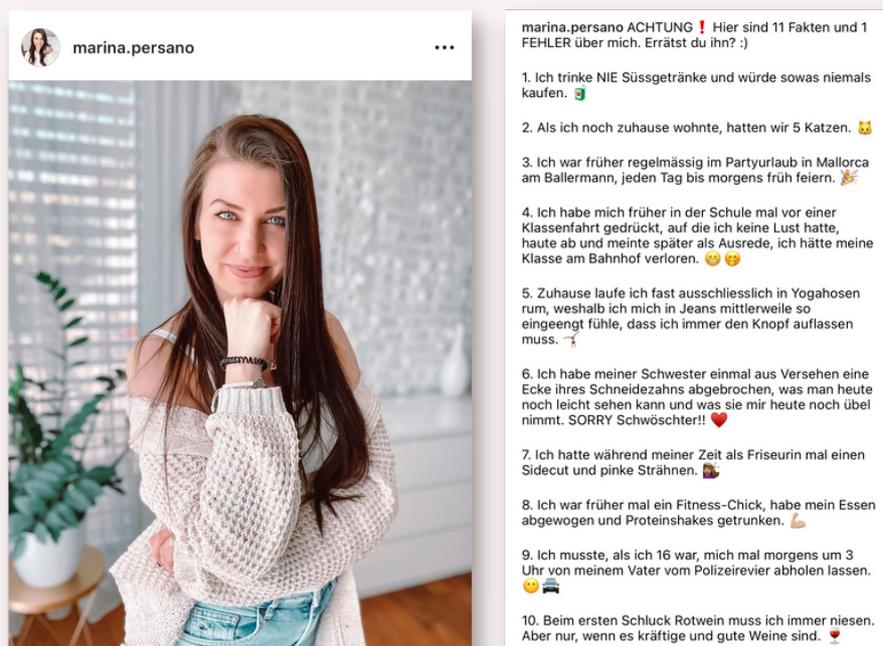
Format: Personal Post  
Kategorie: Vertrauen / Connection

## Facts about YOU

Poste ein Bild von dir in deinen Feed und schreibe in der Caption verschiedene Facts über dich. So lernen dich deine Follower nochmals besser kennen. Das können interessante, lustige, weirde Facts sein und gerne auch Dinge, mit denen niemand rechnen würde :)

Wenn du magst, kannst du einen auch komplett frei erfinden. Danach lässt du deine Community in den Kommentaren erraten, welcher dieser Facts frei erfunden ist. Damit erzeugst du direkt auch wieder Interaktion mit deinen Followern.

## Beispiel



Überlege dir ein paar coole Facts über dich und lass deine Community raten, welche falsch ist.

This is FUN! :)

# day twenty-nine

Format: Story

Kategorie: Wissen / Vertrauen / Connection

## Inspiriere deine Community

Mache ein paar schöne Storyslides, in denen du deine Community mit deinem Wissen inspirierst. Nimm dafür ein schönes Video, das du gemacht hast, von einem Sonnenuntergang, der Natur oder von dir beim Yoga machen oder was auch immer du gerade fühlst, hinterlege es mit schöner, emotionaler Musik und schreibe einen schönen Text, den du einfügst.

### Beispiel

---

Entweder kannst du von einer Erfahrung von dir erzählen, die mit deinem Thema zu tun hat, eine schöne Geschichte, die zum Nachdenken anregt oder einfach Gedanken teilen, die dich gerade beschäftigen.

Ganz egal, Hauptsache es hat mit deinem Thema zu tun und du holst deine Community emotional ab UND inspirierst sie gleichzeitig.



dany thierzy

Format: Promotion

Kategorie: Wissen / Connection

## **Bewerbe dein Produkt!**

Hast du in den letzten Wochen an einem Produkt gearbeitet, das du nun verkaufen kannst? Dann TUE ES JETZT! Erzähle über dein Angebot. Teile Infos in der Story, poste einen Post dazu, mache ein LIVE, sprich darüber!

Wenn du bis hierher gekommen bist, dann weiss ich, dass du Instagram nicht nur zum Spass benutzt, sondern ein BUSINESS aufbauen möchtest (was natürlich auch Spass machen sollte :)). Und darum ist es wichtig, dass du dein Angebot unter die Leute bringst und VERKAUFST!

Starte noch heute damit!

## **Beispiel**

---

Erkläre deiner Community, worum es in deinem Produkt geht, was sie erwartet und welche Transformation sie erleben werden, wenn sie es buchen. Wichtig ist, dass du selbst zu 100% von deinem Produkt ÜBERZEUGT bist, dann geht auch das Verkaufen leicht.

# 30 Tage auf einen Blick

<b>01</b>	Post	Stelle dich vor!
<b>02</b>	Story	Nimm deine Follower mit in deinen Tag
<b>03</b>	Post	Deine Top Hacks
<b>04</b>	Story /Post	Deine persönliche Journey
<b>05</b>	Post	Teile dein Lieblingszitat
<b>06</b>	Story	Zeige deine Arbeit
<b>07</b>	Post	5 Dinge, die du wissen solltest
<b>08</b>	Story	Teile einen verletzlichen Moment
<b>09</b>	Reel	Tue dies, statt das
<b>10</b>	Post	Teile deine persönlichen Gedanken / Meinung zu Thema XY
<b>11</b>	Story	Lerne deine Community kennen
<b>12</b>	Story/Post	Reagiere auf die gestrige Umfrage
<b>13</b>	Post	Dein "Warum"
<b>14</b>	Story	Story Quiz
<b>15</b>	Reel	DAS brauchst du, wenn du...
<b>16</b>	Post	Truth Bomb!
<b>17</b>	Story	Zeige deine Fails
<b>18</b>	Post	3 Fehler, die ich gemacht habe
<b>19</b>	Story	Sprich in die Kamera
<b>20</b>	Reel	One Day in my Life
<b>21</b>	Story	Teile Screenshots
<b>22</b>	Post	Poste eine Anleitung
<b>23</b>	Story	Quiz about you!
<b>24</b>	Post	Deine Story - vorher/nachher
<b>25</b>	Story	Blick hinter die Kulissen
<b>26</b>	Story	Was will deine Community?
<b>27</b>	Story	Erstelle Story Highlights
<b>28</b>	Post	Facts about you
<b>29</b>	Story	Inspiriere deine Community
<b>30</b>	Post/Story	Bewirb dein Produkt!

You did it!!! Whooop!

So, jetzt habe ich dich mit so einigen Ideen eingedeckt :)

**Nun geht's ans Kreieren!**

Wertvoller und hilfreicher Content ist SUPER. Aber damit er auch richtig wirkt, sollte er schön präsentiert werden. Instagram ist eine visuelle Plattform.

Leider ist es tatsächlich so, dass deine Posts noch so geilen Inhalt haben können – wenn sie optisch nicht ansprechend sind, ist es schwer, auf Instagram zu wachsen.

Jeder Besucher, der auf dein Profil findet, entscheidet innert Millisekunden, ob er auf den Follow-Button klickt, oder nicht. Umso wichtiger, dass dein Feed ordentlich und professionell aussieht und dort kein Farben-, Schriften- und Stilwirrwarr herrscht!

Wir beurteilen ein Buch nach dem Cover. Wir buchen das Airbnb, das uns von den Bildern anspricht. Wir gehen in das Geschäft, wessen Schaufenster uns auf den ersten Blick gefällt.

Und: Wir folgen denjenigen Instagram Accounts, die uns optisch ansprechen, die schön designt sind und professionell wirken.

**Tust dich schwer damit, schöne Posts zu gestalten, die deine Brand widerspiegeln und einen harmonischen Feed ergeben?**

Ich hätte da DIE Lösung für dich!!





## Ich habe für dich 30 Post-Vorlagen designt! 😊

30 Instagram-Post-Vorlagen, damit du dein Expertenwissen auch **visuell** richtig nice präsentieren kannst.

Das Beste? Jede Vorlage ist individuell anpassbar. Das heisst, du kannst sie mit **deinen** Brandingfarben, **deinen** Schriften und **deinen** eigenen Texten und Bildern umgestalten. Wie cool ist das?! :)

### Diese Vorlagen sind für dich:

- damit du nicht mehr Stuuuunden für deine "perfekten" Post-Designs aufwenden musst
- damit du deine wertvolle Zeit für **DIE** Tasks nutzen kannst, die **wirklich** wichtig sind für dein Business
- damit du dein Wissen und deine Message ganz easy in die vorbereiteten Textvorlagen einfügen kannst
- damit du sie im Handumdrehen deinem persönlichen Branding anpassen kannst
- damit dein Feed (von Anfang an) übersichtlich und harmonisch aussieht
- damit du von Anfang an als professionelles Online-Business wahrgenommen wirst, auch wenn du kein Pro im Designen bist

Die Vorlagen kannst du ganz easy über Canva bearbeiten. Falls du noch nie mit Canva gearbeitet hast – NO PROBLEM! Ich habe ich für dich extra ein Video aufgenommen, wo ich dir Step-by-Step zeige, wie du vorgehst und die Instagram-Vorlagen nach deinem Geschmack anpassen kannst.

Die 30 von mir persönlich designten Vorlagen gibt es für gerade einmal **29 Euro!**

Klicke auf den Button unten und gelange direkt  
zu deinen Instagram-Vorlagen!

HIER LANG

Ich wünsche dir jetzt SO VIEL FREUDE beim Gestalten deiner Posts! Und ich bin mir sehr sicher, dass Instagram dir schon ganz bald (wieder) richtig viel Spass machen wird!

**DANKE für dein Vertrauen in mich und meine Arbeit!**

Ich freue mich riesig über dein Feedback zu 30 DAYS OF CONTENT und über die Instagram-Vorlagen. Schreibe mir dazu einfach eine DM oder eine E-Mail an: [kontakt@marinapersano.com](mailto:kontakt@marinapersano.com)

Liebe für dich!

*deine Marina*







# 50 Post-Vorlagen

für deinen professionellen Auftritt bei Instagram

Jeder Post ist individuell anpassbar, damit du ihn auf dein Personal Branding abstimmen kannst. Inkl. Einführungs-Video von Marina.





Klicke



30 Instagram-Post-Vorlagen, damit du dein Expertenwissen auch visuell richtig nice präsentieren kannst.

Jede Vorlage ist individuell anpassbar. Das heisst, du kannst sie mit deinen Brandingfarben, deinen Schriften und deinen eigenen Texten und Bildern versehen. Wie cool ist das?! :)

### Diese Vorlagen sind für dich, ...:

- damit du nicht mehr Stunden auf Canva verbringen musst
- damit du nicht mehr deine wertvolle Zeit damit vergeudest, den "perfekten" Post zu designen
- damit du dein Wissen ganz easy in die vorbereiteten Textvorlagen einfügen kannst
- damit du sie ganz easy deinem persönlichen Branding anpassen kannst
- damit dein Feed von Anfang an übersichtlich, professionell, harmonisch und nach DIR aussieht

Die Vorlagen kannst du ganz easy über Canva bearbeiten. Falls du noch nie mit Canva gearbeitet hast, habe ich für dich ein Video aufgenommen, wo ich dir Step-by-Step zeige, wie du vorgehst und die Instagram-Vorlagen nach deinem Geschmack anpassen kannst.



Klicke



30 Instagram-Post-Vorlagen, damit du dein Expertenwissen auch visuell richtig nice präsentieren kannst.

Jede Vorlage ist individuell anpassbar. Das heisst, du kannst sie mit deinen Brandingfarben, deinen Schriften und deinen eigenen Texten und Bildern versehen. Wie cool ist das?! :)

### Diese Vorlagen sind für dich, ...:

- damit du nicht mehr Stunden auf Canva verbringen musst
- damit du nicht mehr deine wertvolle Zeit damit vergeudest, den "perfekten" Post zu designen
- damit du dein Wissen ganz easy in die vorbereiteten Textvorlagen einfügen kannst
- damit du sie ganz easy deinem persönlichen Branding anpassen kannst
- damit dein Feed von Anfang an übersichtlich, professionell, harmonisch und nach DIR aussieht

Die Vorlagen kannst du ganz easy über Canva bearbeiten. Falls du noch nie mit Canva gearbeitet hast, habe ich für dich ein Video aufgenommen, wo ich dir Step-by-Step zeige, wie du vorgehst und die Instagram-Vorlagen nach deinem Geschmack anpassen kannst.

day two

Format: Story  
Kategorie: Vertrauensaufbau

### Nimm deine Follower mit in deinen Tag

Mache es dir zur Gewohnheit, deine Follower mit in deinen Tag zu nehmen, wenn du erst wenige Follower hast! Wenn die Menschen mit dir über so machst, woran du arbeitest, wie du lebst, dann hat das mit dir identifizieren können, sich von dir inspirieren lassen und kennenlernen und Vertrauen zu dir aufbauen.

Vertrauen ist das A und O, wenn du später deine Produkte verkaufen möchtest. Menschen kaufen von Menschen, denen sie vertrauen.

#### Beispiel



Mache über den Tag vertraulich, du deine To Do's teilst und arbeitest.

Verfälsche den Gedanken, dass sie nicht interessiert sind. Es können sich viel mehr interessieren als du denkst.

COPYRIGHT © 2023 - MARINA PERSANO

# 30 Days OF CONTENT

Keine Überforderung, kein planloses Posten mehr.  
30 Tage-Content-Plan mit kreativen Ideen für Wachstum und einen organischen Communityaufbau auf Instagram.

COPYRIGHT © 2023 - MARINA PERSANO

day nineteen

Story  
Personal / Wissen

### Kamera!

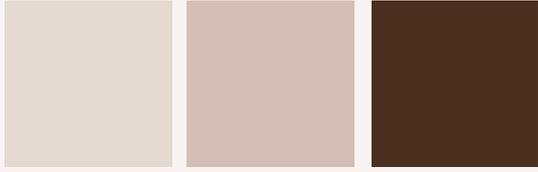
Wenn es dir nicht geht, nicht getraut hast, in die Kamera zu sprechen und Face-to-Face zu interagieren, dann ist JETZT der Zeitpunkt dafür! Du wirst dich vielleicht noch unsicher und ungewohnt fühlen, aber das ist normal. Du wirst dich mit der Zeit sicherer fühlen und irgendwann ist es das Normalste.

Wenn es das erste Mal ist, Du brauchst auch einfach nur ein Smartphone. Du brauchst nicht die neueste Kamera. Du brauchst nur ein Smartphone. Du brauchst nicht die neueste Kamera. Du brauchst nur ein Smartphone. Du brauchst nicht die neueste Kamera. Du brauchst nur ein Smartphone.



COPYRIGHT © 2023 - MARINA PERSANO

Days





# 30 Days OF CONTENT

Keine Überforderung, kein planloses Posten mehr.  
30 Tage-Content-Plan mit kreativen Ideen für Wachstum und  
einen organischen Communityaufbau auf Instagram.

FREE

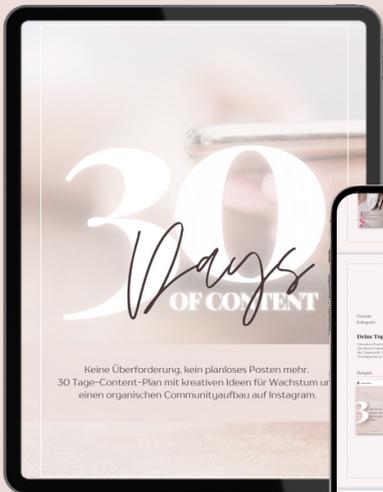


# Mein Geschenk an dich!

Keine Überforderung, kein planloses Posten mehr.  
30 Tage-Content-Plan mit kreativen Ideen für Wachstum und  
einen organischen Communityaufbau auf Instagram.

**Trage dich jetzt ein und  
starte direkt los!**

FREE



FREE

