



# Fast & Easy Posting Tricks

Sechs Content Strategien,  
mit denen Du entspannt  
regelmäßig sichtbar bist

BELLINDA BAUM

# Lass mich raten...

Du willst auf Instagram endlich Kund:innen gewinnen aber Du merkst:

Das ist ganz schön viel Arbeit!

Was als „ich poste einfach mal“ angefangen hat, frisst immer mehr Zeit in Deinem Kalender und irgendwie hast Du schon gar keinen Bock mehr drauf, weil da so viel Druck ist, immer was Neues rauszubringen.

Ultra nervig, ich weiß!

ABER: Es gehört zu Deinem Job.

Deshalb müssen wir jetzt Wege finden, die es Dir einfacher machen, schnell guten Content zu posten, damit Du dranbleibst!

In diesem PDF habe ich sechs Strategien für Dich gesammelt, die ich selbst nutze und allen meinen Kundinnen weitergebe, damit die Kreativität und der Spaß bleiben und Du viel effizienter wirst.

Du hast ja schließlich auch noch andere schöne Dinge zu tun, oder?

Dann lass uns loslegen!



Egal, wie viel Zeit Du zur  
Verfügung hast —  
es IST möglich!

### Checkliste:

Bist Du vorbereitet für die  
effiziente Content Creation?

- ☐ Deine Ziele: Reichweite und Kunden gewinnen
- ☐ Du kennst Deine Zielgruppe
- ☐ Du hast eine Expertise für die Du brennst
- ☐ Du willst Deine Arbeitszeit gut nutzen
- ☐ Du willst Dein Wissen endlich loswerden
- ☐ Der Austausch auf Insta macht Dir Spaß und Du willst mehr davon



## Regelmäßige Sichtbarkeit ist der Schlüssel zum Wachstum!

Wenn Du dauerhaft sehr gute Inhalte lieferst, hat das viele Vorteile:

- Die Menschen feiern und warten auf Deinen Content
- Infolgedessen empfiehlt Dich der Algorithmus mehr Menschen
- Du gewinnst Interessent:innen, also wärmst Deine Kontakte auf
- Du lernst, was Deine Zielgruppe interessiert und kannst auf dieses Bedürfnis zugeschnittene Produkte bauen
- Dein Name wird bekannt und Du entwickelst Dich zur Marke
- Zum Launch-Start Deines Produktes gibt es bereits Käufer:innen
- Du schaffst Strukturen und Prozesse in Deinem Business und „baust“ Dir Deinen eigenen Job

Und last but not least gibt's für Dich natürlich die gute, alte Anerkennung und die Freude darüber, wenn jemand gutes Feedback gibt und Du das Gefühl hast: Ich kann was bewirken. Unschlagbar.

## Hi, ich bin Bellinda!

Ich bin 36 Jahre alt, Business Mentorin und Mama einer Fünfjährigen.

Alles, was ich anbiete, ist minimalistisch und flexibel - genau richtig, wenn Du nicht viel Zeit für Dein Business hast!

Gleich zum Start meines Business - Anfang 2019 - habe ich 1:1 Mentorings und später Onlinekurse erfolgreich verkauft.

Meine Kundinnen gewinne ich über Instagram, denn dort kann ich meine Zielgruppe direkt ansprechen, Vertrauen aufbauen und sofort verkaufen.

Wer einmal bei mir bucht, bucht auch meistens nochmal. Die meisten meiner Kundinnen starten mit einem Mini-Kurs und kommen dann in meine weiterführenden Programme - es war aber auch schon andersrum.

Mittlerweile lebe ich schon seit fünf Jahren von meinem Business und das, obwohl ich nur drei bis vier Stunden Zeit am Tag habe.

Ich arbeite flexibel von zu Hause aus, während meine Tochter in der Kita ist und nachmittags genieße ich das Leben mit ihr (meistens bei Kaffee & Kuchen mit Freundinnen).

Ich kreierte jeden Tag Content für mich oder meine Kund:innen und ich liebe es! Über die Jahre habe ich mir ein effizientes System dafür geschaffen, mit dem ich meine vielen Ideen blitzschnell zu Posts mache.

Meine besten Strategien teile ich jetzt mit Dir - viel Spaß!

Deine  
Bellinda♥



# 6 Fast & Easy Posting Tricks

- 1 **Formate und Vorlagen**  
Baue nicht jeden einzelnen Post neu
- 2 **Die Content Woche**  
Plane die Posting-Produktion fest in Deinen Kalender ein
- 3 **Automatisiert posten**  
Nutze ein kostenloses Tool, um schlau vorzuplanen
- 4 **Content Recycling**  
Verwerte Inhalte, die schon einmal performt haben, immer wieder
- 5 **Konkurrenzanalyse**  
Lerne von Deinen Mitbewerbern, was funktioniert und was nicht
- 6 **ChatGPT**  
Lass Dir von KI Ideen und Texte generieren – adieu Schreibblockade!



## 1. Trick:

# Formate und Vorlagen

Dir jedes Mal ein neues Reel oder einen neuen Karussell-Post zu überlegen, kostet richtig viel Zeit!

Ich kann an einem Karussell-Post schon mal gut und gerne eineinhalb Stunden rumbasteln - ein No-Go, wenn Du wenig Zeit hast.

Deshalb empfehle ich Dir, Dir 2-3 Formate zu überlegen, die Du immer wieder spielst.

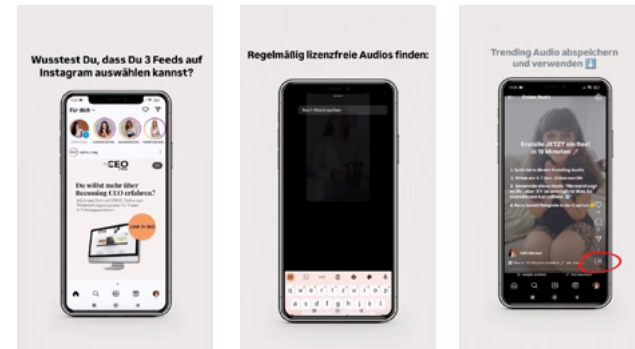
Formate sind zum Beispiel ein Tutorial für etwas oder ein Talking Head Reel.

Du überlegst Dir einmal, wie diese Formate aussehen sollen und baust sie einfach immer wieder nach.

Das hat einige Vorteile:

- Du sparst unglaublich viel Zeit
- Es sieht übersichtlich aus
- Neue Follower:innen können Deinen Account schnell erfassen

TIPP: Mittlerweile kannst Du auch Karussell-Posts in der Instagram App erstellen. Du brauchst also theoretisch kein Canva mehr! Falls die Funktion bei Dir noch nicht freigeschaltet ist: Erstelle die Slides in der Story-Funktion, speichere das Bild ab und verwirf die Story. Die Bilder kannst Du dann mit „+“ > „Beitrag“ einfach einfügen.

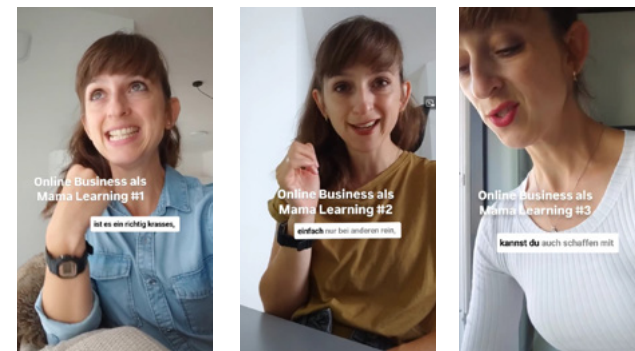


## Reel Format 1: Tutorial

Hintergrund: beige

Object: Handy + Video

Schriftfarbe: schwarz



## Reel Format 2: Talking Head

Hintergrund: -

Object: Bellinda + Voice

Schriftfarbe: weiß

Untertitel



## Karussell Post Format:

Hintergrund: 1-2 versch. Fotos

Schriftfarbe: schwarz auf weiß

## 2. Trick

# Die Content Woche

Da die Contentproduktion eine wiederkehrende Aufgabe ist, macht es Sinn, dass Du in Deinem Kalender feste Zeiten dafür einplanst.

Du könntest zum Beispiel eine „Content-Woche“ einführen, in der Du keine Termine annimmst und Dich stattdessen voll den Posts für die nächsten vier Wochen widmest.

Blockiere diese Wochen schon zu Jahresbeginn in Deinem Kalender!

Damit bist Du auf der sicheren Seite und kannst so viele Posts vorbereiten, dass Du Dich die nächste Zeit nicht drum kümmern musst und auch die kommende Produktionswoche steht ja schon fest. So entspannend!

Du stellst damit sicher, dass Du immer für Deine Follower:innen präsent bist, weil Du nicht auf den letzten Drücker irgendeinen unüberlegten und sinnlosen Post raushaust und auch wenn Dir mal was dazwischen kommt (z.B. Kind krank) leidet Deine Sichtbarkeit nicht.

Stattdessen kannst Du Dich einmal im Monat darauf konzentrieren, strategischen Content zu erstellen, der Kund:innen für Dich anzieht.



### 3. Trick

## Automatisiert posten

Wie nervig ist es bitte, sonntagmorgens den Wecker zu stellen, um dann Texte hin und herzukopieren und Grafiken hochzuladen?

Wo man sich doch am liebsten nochmal umdrehen oder gemütlich nen Kaffee trinken möchte!

Nee, das geht gar nicht. Du solltest unbedingt ein Tool nutzen, wo Du Deine Posts einplanen und automatisch veröffentlichen kannst.

Das geht jetzt schon bei den meisten direkt in der App. Klicke bei der Erstellung einfach auf „weitere Optionen“ und plane Deinen Beitrag vor.

Sollte das noch nicht funktionieren, empfehle ich dazu die Meta Business Suite (für Karussell-Posts!).

Hier findest Du eine Anleitung zur Einrichtung:

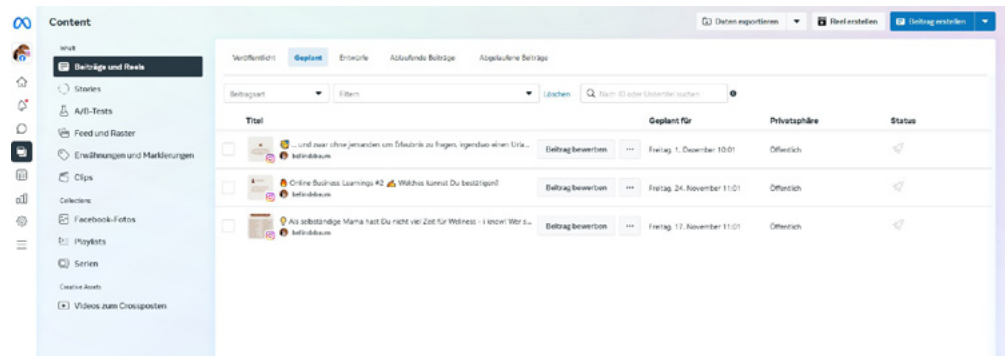
[>> Zum Artikel](#)

Hier kannst Du direkt loslegen:

[>> Zum Business Manager](#)

Die Meta Suite ist kostenlos und super einfach zu bedienen. Außerdem hast Du dann auch alle Kommentare, Nachrichten und Statistiken übersichtlich an einem Ort.

Das ist wie eine Kommandozentrale für Dein Business. Später kannst Du von hier aus auch zum Werbeanzeigenmanager wechseln, um Ads zu schalten.



#### 4. Trick

## Content Recycling

Wenn Du in Deine Insights schaust, kannst Du sicherlich einige Posts finden, die besser performt haben, als der Rest.

Mehr Reichweite, mehr Likes, mehr Follower:innen gewonnen, mehr Speicherungen, mehr Kommentare usw.

Du solltest sie Dir unbedingt genau anschauen und folgende Fragen beantworten:

- Welches Format hast Du verwendet?
- Ist es ein statischer Post, Karussell oder Reel?
- Was ist besonders/anders/außergewöhnlich daran?
- Wie sieht der Post aus?
- Um was für ein Thema geht es?
- Warum denkst Du, hat der Post so eingeschlagen?

Und dann fragst Du Dich:

- Welche verwandten Themen gibt es noch?
- Wie kannst Du den Erfolg replizieren?
- Kannst Du aus Teilen des Posts einen neuen bauen?

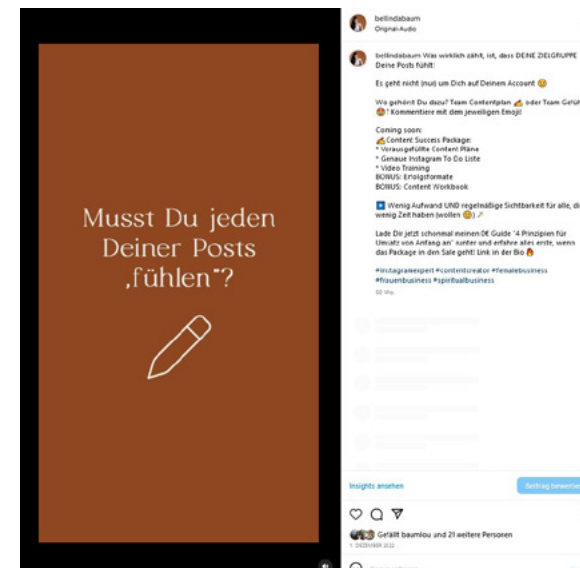
Merken das die Leute?

Nein, solange Du nicht stumpf duplizierst. Das Kernthema Deines Business solltest Du im Laufe der Zeit immer wieder wiederholen, denn es kommen ja auch ständig neue Leute dazu, die Dich noch nicht kennen.

Die Frage ist also nicht: Wie finde ich neuen Content?  
Sondern: Wie kann ich den alten kreativ aufbereiten?

#### Beispiele:

Klicke auf die Beiträge, um sie auf Instagram zu sehen.



## 5. Trick

# Konkurrenzanalyse

Hey, Du musst gar nicht alles selbst rausfinden!

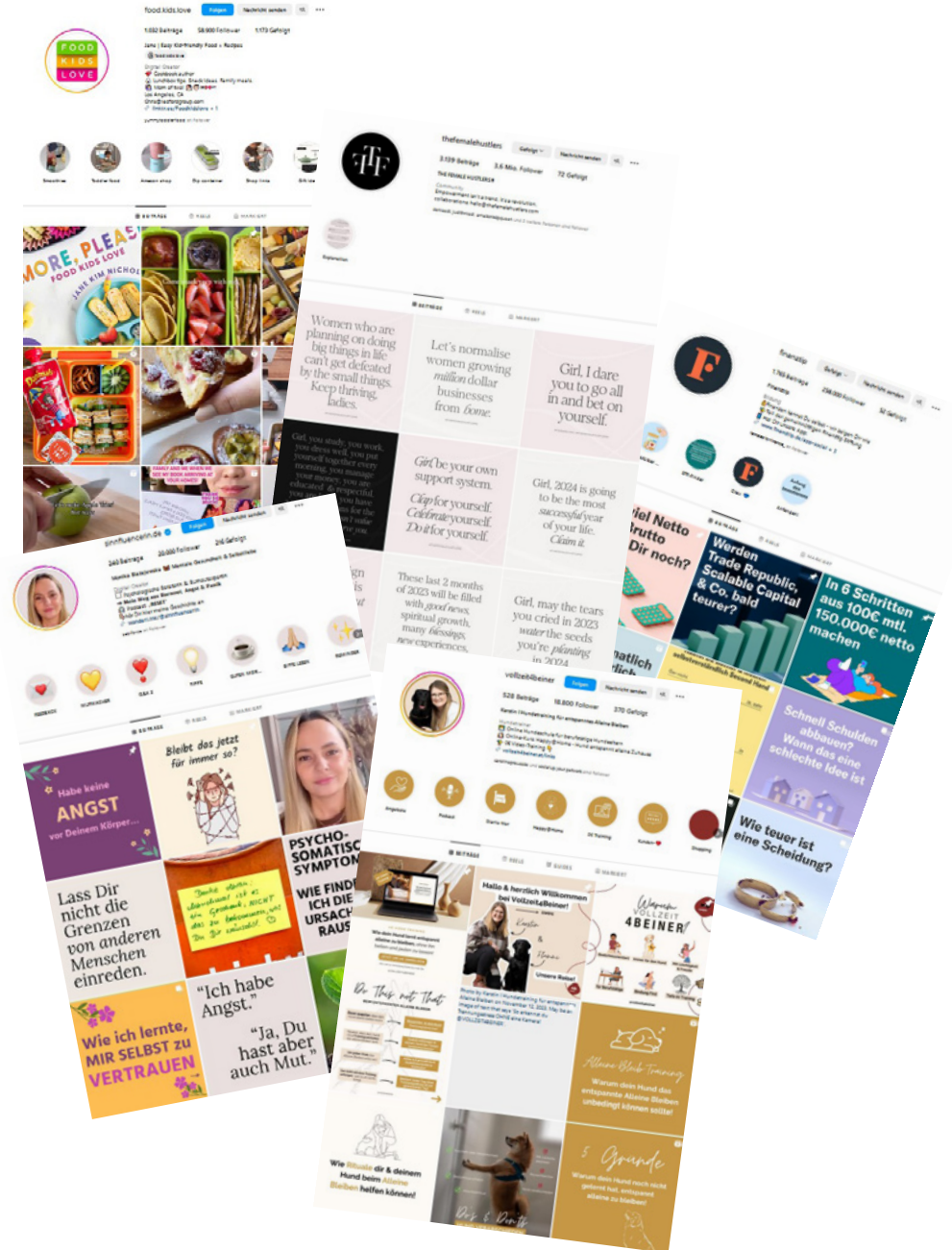
Genau genommen ist es sogar ein bisschen fahrlässig, bei Null zu starten und dann im Blindflug draufloszuposten.

Als allererstes solltest Du nämlich Deinen Markt genau anschauen und vor allem: Die dicksten Fische im Becken ausmachen, denn von ihnen kannst Du viel lernen!

Mache Dir eine Liste von drei bis vier Accounts, die bei Deinem Thema führend sind und analysiere sie genau:

- Über welche Themen sprechen sie?
- Welche ihrer Beiträge waren besonders erfolgreich?
- Wie oft sind sie sichtbar?
- Um was geht's in ihren Stories?
- Welche Produkte verkaufen sie?
- Was fehlt Dir als Zuschauer:in dort?
- Wie hebt sich Dein eigenes Wissen davon ab?

Natürlich solltest Du sie nicht einfach kopieren aber es macht schon Sinn, zu wissen, was gut funktioniert in Deiner Bubble, damit Du das für Dich nutzen und schnell wachsen kannst.



## 6. Trick

# Nutze ChatGPT

Adieu Ideenloch! Adieu Schreibblockade!

Mit ChatGPT wird die Contenterstellung einfacher denn je.

Die künstliche Text-Intelligenz weiß nämlich ganz genau, welche Themen Deine Zielgruppe interessieren. Sie kann Dir dabei helfen, Ideen zu brainstormen, Du kannst sie nach ihrer Meinung zu einem Post fragen, einen Redaktionskalender erstellen lassen, sie bitten Deinen Post umzuschreiben, klickstarke Überschriften generieren und so weiter und so weiter.

Um mithilfe von ChatGPT Inhalte erstellen zu können, müssen die Textbefehle (Prompts), die Du eingibst, sitzen.

Wischiwaschi Prompts = Wischiwaschi Ergebnis

Damit Du schnell und effizient lernst, wie Du richtig gute Beiträge mit ChatGPT schreibst, findest Du hier einen genialen Beispiel-Prompt, um zielgruppenspezifische Posting-Ideen zu finden.

### You

Ich bin Human Design Coach und meine Zielgruppe sind Mütter. Sie möchten unbedingt verstehen, wie ihre Kinder am besten einschlafen. Welche Fragen stellen sie sich? Gib mir eine Liste mit drei Themen mit Bezug zu Human Design, zu denen ich Social Media Posts erstellen kann und die ihre Aufmerksamkeit gewinnen."

### ChatGPT

Hier sind drei Themen mit Bezug zu Human Design, die speziell auf die Bedürfnisse von Müttern zugeschnitten sind und ihre Aufmerksamkeit gewinnen könnten:

1. **"Human Design Typen im Schlaf: Entdecke die individuellen Bedürfnisse deines Kindes"**
  - Welche Auswirkungen haben die verschiedenen Human Design Typen auf den Schlaf von Kindern?
  - Wie können Mütter die spezifischen Bedürfnisse ihres Kindes basierend auf seinem Human Design besser verstehen?
  - Teile konkrete Beispiele und praktische Ratschläge, wie Mütter den Schlaf ihrer Kinder anhand ihres Human Designs optimieren können.
2. **"Schlaf und emotionale Resonanz: Wie das Human Design Müttern helfen kann, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu erkennen"**
  - Wie beeinflussen emotionale Aspekte des Human Designs den Schlaf von Kindern?
  - Welche Anzeichen können Mütter erkennen, um die emotionale Resonanz ihrer Kinder besser zu verstehen?
  - Biete Ratschläge und Übungen, wie Mütter eine tiefergehende Verbindung zu den emotionalen Bedürfnissen ihrer Kinder herstellen können, um einen ruhigen Schlaf zu fördern.
3. **"Human Design im Familienalltag: Tipps für harmonische Schlafenszeiten"**
  - Wie kann das Wissen über die Human Design Typen der Familienmitglieder zu harmonischeren Schlafenszeiten beitragen?
  - Welche Rolle spielt die Interaktion zwischen den verschiedenen Human Design Typen innerhalb der Familie beim Schlaf?
  - Stelle Ideen vor, wie Mütter das Human Design nutzen können, um einen ausgewogenen und friedlichen Familienabend vor dem Schlafengehen zu gestalten.

Diese Themen bieten eine Verbindung zwischen Human Design und den speziellen Anliegen von Müttern im Zusammenhang mit dem Schlaf ihrer Kinder. Sie ermöglichen eine personalisierte Herangehensweise, die auf den individuellen Human Design Typen basiert, und bieten

Na, hast Du jetzt auch schon Lust auf die nächste Content – Runde?

Mit diesem Guide hast Du auf jeden Fall sechs Strategien, die Du direkt anwenden kannst und die Dich beim Posts vorbereiten schneller, effizienter und besser machen.

Merke:

Smarte Content-Erstellung

=

Mehr Zeit für Kaffee  
und Kuchen 😊

Wenn Du gerade Dein Business startest und lernen möchtest, wie Du auf Instagram Deine Kurse und Coachings verkaufst, dann folge mir jetzt auf meinem Account:

[@bellindabaum](https://www.instagram.com/bellindabaum)



# Mein Angebot passt perfekt zu Dir!

Meine Kurse sind alle minimalistisch aufgebaut, das heißt es gibt kein unnötiges Blabla.  
Alles ist auf den Punkt, schnell lernbar und vor allem: Direkt praktisch umsetzbar.  
Perfekt für Mamas, Angestellte und alle, die nicht viel Zeit für ihren Businessaufbau haben!

Mehr Verkäufe über Instagram

## Content Rakete 🚀



Anleitung für virale Reels & Karussells

Komplettes Verkaufs-Content System

Geniale Hooks schreiben lernen

Zahlreiche Praxis-Beispiele

Bonus: Story Selling Masterclass

5 Content Zeitspar-Strategien

Tutorials komplett ohne Canva!

299€ statt 329€

30€ Rabatt mit Deinem Code: „ICHBINNERAKETE“  
für Dein komplettes Content System!

[Direkt loslegen >>](#)

Extrem gute Inhalte:

## 30 komplett ausformulierte Posts



BELLINDA BAUM

30 Tage Content Challenge

30 Muster für Reels und Karussell-Posts, die verkaufen!

49€

Content erstellen - einfacher geht's nicht!

[Das will ich >>](#)



#### Urheberrechtshinweis

©Copyright Bellinda Baum 2025 – Das Werk einschliesslich aller Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Bellinda Baum. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Die Verwendung dieses Werkes oder auszugsweise seiner Inhalte kann ausschließlich nach ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung erfolgen.

#### Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte.

Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden.