DEIN FREEBIE

10 Claude-Prompts für 30 Tage Content

Kopieren, deine Infos einsetzen, fertig. So planst du einen ganzen Monat, ohne dein Gesicht zu zeigen.

So nutzt du sie

1. Öffne Claude (claude.ai) und starte einen neuen Chat.
2. Fang immer mit Prompt 1 an. Dann kennt Claude deine Marke für alle weiteren Prompts.
3. Ersetze alles in [Klammern] durch deine eigenen Worte.

GRUNDLAGE

01 Deine Marke in 5 Sätzen

„Ich baue einen Instagram-Account ohne Gesicht zum Thema [dein Thema] auf. Meine Zielgruppe sind [wer], die [Problem] haben. Stell mir nacheinander 7 Fragen zu meiner Marke, meinem Ton und meinem Angebot. Fasse danach alles in 5 Sätzen zusammen, die du dir für diesen Chat merkst."

02 Deine 4 Content-Säulen

„Leite aus meiner Marke 4 Content-Säulen ab: eine für Reichweite, eine für Vertrauen, eine für Persönliches und eine für Verkauf. Gib zu jeder Säule 5 konkrete Themen."

PLANUNG

03 Dein 30-Tage-Plan

„Erstelle mir einen 30-Tage-Plan als Tabelle: Tag, Säule, Thema, Format (Reel, Karussell oder Story). Wechsle die Säulen so ab, dass nie zwei Verkaufs-Posts hintereinander kommen."

04 Hooks für jeden Tag

„Schreib zu jedem Tag aus dem Plan 3 Hooks mit maximal 10 Wörtern. Mindestens einer soll eine Frage sein, einer eine überraschende Aussage."

TEXTE

05 Reel-Text ohne Kamera

„Schreib für Tag [Nummer] einen Reel-Text für einen KI-Avatar oder eine Voiceover-Stimme: 30 Sekunden, Hook im ersten Satz, ein Gedanke pro Satz, am Ende eine Frage an die Zuschauerin."

06 Caption, die klingt wie du

„Schreib die Caption zu diesem Reel in meinem Ton: warm, klar, du-Form. Erster Satz macht neugierig, dann 3 kurze Absätze, am Ende eine Handlungsaufforderung mit Keyword für die Kommentare."

07 Karussell in 7 Folien

„Mach aus Thema [Thema] ein Karussell mit 7 Folien. Folie 1 ist der Hook, Folien 2 bis 6 je ein Tipp in maximal 15 Wörtern, Folie 7 eine Einladung zum Speichern und Kommentieren."

08 Story-Serie für einen Tag

„Plane 5 Storys zu [Thema]: 1 Frage mit Umfrage, 2 Mini-Tipps, 1 persönlicher Moment, 1 Hinweis auf mein Freebie oder Angebot."

VERKAUFEN

09 Kommentar-zu-DM-Post

„Schreib mir einen Post, der zu meinem Angebot [Angebot] führt. Am Ende sollen Leute ein Keyword kommentieren, damit sie per DM den Link bekommen. Schlag mir 3 passende Keywords vor."

10 Content recyceln

„Hier ist mein erfolgreichster Post: [Text einfügen]. Mach daraus 5 neue Varianten: als Reel, Karussell, Story, Zitatbild und als Antwort auf eine typische Frage meiner Zielgruppe."

MEIN TIPP

Plane einmal im Monat eine Stunde ein und arbeite alle 10 Prompts hintereinander ab. Danach fragst du dich jeden Tag nur noch, welche Säule heute dran ist, und nicht mehr, was du überhaupt posten sollst.

Noch schneller geht's im Content Studio: siehe letzte Seite

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du willst nicht jeden Monat neu anfangen?

Diese 10 Prompts zeigen dir, wie es geht.
Im Content Studio ist es schon erledigt.

- Dein kompletter 30-Tage-Plan, fertig für dich
- Jeden Tag Hook, Reel-Text und Caption zum Kopieren
- In deinem Ton, ohne dein Gesicht zu zeigen
- Dazu 150 Produktideen und Vorlagen für deine DMs

Nie wieder „Was poste ich heute?“

JETZT INS CONTENT STUDIO

deinecreatorbestie.de/content-studio-bestellen

Ich freu mich auf dich. Sarah

© deine.creator.bestie 2026