



1. Du willst [Ziel Deiner Kund*innen]?-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
☰ Text Cover	Du willst [Ziel Deiner Kund*innen]?
☰ Text gesprochen	Du willst [Ziel Deiner Kund*innen]? Dann [To Do, welches für das Erreichen des Zieles wichtig ist]. Wie das genau geht? Das zeige ich Dir in meinem (Freebie/Kurs) (Name des Freebie/Kurses). Für weitere Infos. Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	[Ziel Deiner Kund*innen]? Dann [To Do, welches für das Erreichen des Zieles wichtig ist]. Ich zeig Dir den besten Weg. (Name des Freebie/Kurses) Infos in der Caption.
☰ Text Caption	Kommentiere mit einem ♥, wenn Du den Link mit allen Infos möchtest. ☺ [Hashtags]
☰ Beispiele	- Du willst Deine Hautunreinheiten reduzieren? Dann solltest Du Skincycling betreiben. - Du willst endlich mehr Kund*innen über Instagram gewinnen? Dann solltest Du Deine Reel-Strategie anpassen.



2. Das Ungleich-Muster

🔽 Niveau	Anfänger*innen
🔽 Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	[Deine Methode/Branche] ≠ [Falsche Bedeutung].
☰ Text gesprochen	[Deine Methode/Branche] bedeutet nicht [Falsche Bedeutung]. Es bedeutet einfach nur [wahre Bedeutung]. Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	[Deine Methode/Branche] ≠ [Falsche Bedeutung]. Wahre Bedeutung: [wahre Bedeutung]. 🙌 Caption
☰ Text Caption	Ein weit verbreitetes Vorurteil gegenüber [Deine Methode/Deine Branche] ist, dass viele denken, [Vorurteil ausformuliert]. [Beispiel wie man selbst oder ein*e Kund*in es handhabt]. Wenn wir [Methode, Branche] nicht als [eigentliche Bedeutung] verstehen würden, dann [negative Auswirkungen]. [Frage, welche sich auf die negativen Auswirkungen bezieht] [Hashtags]
☰ Beispiele	Persönlichkeitsentwicklung bedeutet nicht automatisch Spiritualität. Abnehmen bedeutet nicht Hungern.



3. Du hast angefangen mit-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Was für eine Veränderung!
☰ Text gesprochen	Du hast mit [Kleines ToDo] angefangen und [positive Veränderung] [Erklärung] Hast Du [Kleines ToDo] schon mal versucht?
☰ Text Einblendungen	Du hast mit [Kleines ToDo] angefangen und [positive Veränderung] [Erklärung] Schon mal versucht?
☰ Text Caption	Was sind Deine Erfahrungen mit dem Thema? [Hashtags]
☰ Beispiele	Du hast mit 10.000 Schritten pro Tag angefangen und merkst, wie es Dir besser geht. Du hast mit dem täglichen Posten von Reels angefangen und merkst, wie Du dadurch mehr Sichtbarkeit bekommst.



4. Kennst Du das?-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Kennst Du das Gefühl auch?
☰ Text gesprochen	Kennst Du das? [Beschreibung eines negativen Gefühls] Mir ging es auch lange Zeit so. Erst als ich etwas Entscheidendes geändert habe, ging es mir besser. Was das war? Das verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Kennst Du das? [Beschreibung eines negativen Gefühls] Mir gings selbst so. Ich habe etwas Entscheidendes geändert, da ging es mir besser. Weitere Infos in der Caption.
☰ Text Caption	Ich hatte es auch lange Zeit nicht für möglich gehalten. (Beschreibung, was Du geändert hast) Hast Du es schon mal mit [Deine Änderung] versucht? Erzähl mir von Deinen Erfahrungen in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Kennst Du das auch? Du sitzt frustriert auf dem Sofa und machst schon wieder mit einem schlechten Gewissen die Chips-Tüte leer.



5. Step by Step-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[Handlung als Verb in der Imperativ-Form] mit mir!
☰ Text gesprochen	[Handlung als Verb in der Imperativ-Form] mit mir! [Schritt 1 bei dieser Handlung] [Schritt 2 bei dieser Handlung] [Schritt 3 bei dieser Handlung] [Schritt 4 bei dieser Handlung]
☰ Text Einblendungen	[Handlung als Verb in der Imperativ-Form] mit mir! [Schritt 1 bei dieser Handlung] [Schritt 2 bei dieser Handlung] [Schritt 3 bei dieser Handlung] [Schritt 4 bei dieser Handlung]
☰ Text Caption	Bei meiner [Handlung als Substantiv] war es dieses Mal so, dass [Besonderheit]. Wie ist es bei Dir? [Hashtags]
☰ Beispiele	Reinige Deine Gesichtshaut mit mir. Schreib eine Bewerbung mit mir



6. Ich muss Dir ein Geheimnis verraten-Muster

⌵ Niveau	Fortgeschritten
⌵ Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	Pssst! Ich verrate Dir ein Geheimnis.
☰ Text gesprochen	Pssst! Ich muss Dir ein Geheimnis verraten. [Thema] bedeutet nicht [Falsch-Auslegung oder Mythos]. Vielmehr musst Du verstehen, als dass [korrekte Interpretation.]
☰ Text Einblendungen	Ich muss Dir ein Geheimnis verraten. [Thema] bedeutet nicht [Falsch-Auslegung oder Mythos]. Vielmehr musst Du verstehen, als dass [korrekte Interpretation.]
☰ Text Caption	[Thema] bedeutet nicht, dass [Falsch-Auslegung oder Mythos]. Vielmehr bedeutet es, dass [korrekte Interpretation] [Erklärung für die korrekte Interpretation] Auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = gar nicht & 10 = komplett) stimmst Du meiner Definition zu? Schreib es in die Kommentare. [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich muss Dir ein Geheimnis verraten. Abnehmen bedeutet nicht hungern. Ich muss Dir ein Geheimnis verraten. Babys zum Einschlafen bringen bedeutet nicht schreien lassen.



7. Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe.
☰ Text gesprochen	Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe. [Tipp] Weitere Infos findest Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe. [Tipp] Infos in der Caption.
☰ Text Caption	Diesen Tipp würde ich heute nicht mehr geben. (Geschichte oder Gedankengang, die zur Erkenntnis führten, dass der Tipp falsch ist). Der bessere Ansatz: (Besserer Ansatz + Erklärung) Wie geht es Dir, wenn Du diesen falschen Tipp hörst? Schreib es in die Kommentare. [Hashtags]
☰ Beispiele	Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe. Essen nach 18:00 Uhr ist schädlich. Der schlimmste Tipp, den ich jemals gegeben habe. Hunde müssen in den Kofferraum.



8. Heimliche Freude-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Wenn Du gerade [ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel]
☰ Text gesprochen	Wenn Du gerade [ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel] ... und Dich über [Zwischenergebnis] freust.
☰ Text Einblendungen	Wenn Du gerade [ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum Ziel] ... und Dich über [Zwischenergebnis] freust.
☰ Text Caption	Gibt es irgendetwas besseres als [Zwischenergebnis]?! Selbst wenn es nur ein Schritt hin zu Deinem größeren Ziel ist! Verrate mir in den Kommentaren, über welchen Erfolg Du Dich gerade besonders freust. [Hashtags]
☰ Beispiele	Wenn Du gerade 10 km gelaufen bist. Wenn Du gerade Dein erstes Reel veröffentlicht hast.



9. Der korrekte Weg-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Korrekt Weg [Handlung, die veranschaulicht werden soll].
☰ Text gesprochen	Der korrekte Weg, um [Handlung, die veranschaulicht werden soll]. [Schritt 1 bei dieser Handlung] [Schritt 2 bei dieser Handlung] [Schritt 3 bei dieser Handlung] [Schritt 4 bei dieser Handlung]
☰ Text Einblendungen	Korrekt Weg [Handlung, die veranschaulicht werden soll]. [Schritt 1 bei dieser Handlung] [Schritt 2 bei dieser Handlung] [Schritt 3 bei dieser Handlung] [Schritt 4 bei dieser Handlung]
☰ Text Caption	Es hat mich total aus den Socken gehauen, als ich selbst das erste Mal erkannte, wie man es richtig macht. Teil dieses Video mit denen, die es auf jeden Fall wissen sollten. [Hashtags]
☰ Beispiele	Der korrekte Weg, um eine Avocado aufzuschneiden. Der korrekte Weg, um Briefe ohne Briefmarke zu verschicken.



10. Ich wünschte [...] -Muster

📄 Niveau	Fortgeschritten
📄 Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
☰ Text Cover	Wie soll ich bloß [problematisches ToDo]?
☰ Text gesprochen	Ich wünschte, mir könnte jemand zeigen, wie ich [problematisches ToDo]. Dann habe ich etwas für Dich: In meinem (Freebie/Kurs) (Name des Freebie/Kurses) zeige ich Dir, wie es geht. Infos in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Ich wünschte, mir könnte jemand zeigen, wie ich [problematisches ToDo]. Dann habe ich etwas für Dich: In meinem (Freebie/Kurs) (Name des Freebie/Kurses) zeige ich Dir, wie es geht. Infos in der Caption.
☰ Text Caption	Ich richte mich an alle [Zielgruppe], die endlich etwas ändern wollen. Eigentlich möchtest Du [Ziel]. Doch [problematisches ToDo] hält Dich davon ab. Schön, Dich kennenzulernen. Ich bin (1 Satz-Vorstellung). Meine Mission ist es (Deine Mission). Deshalb habe ich mein (Freebie/Kurs) (Name des Freebie/Kurses) entwickelt. Kommentiere mit einem ❤️ und ich schicke Dir den Link via DM zu. [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich wünschte, mir könnte jemand zeigen, wie ich mein Mini-Bad richtig einrichte. Ich wünschte, mir könnte jemand zeigen, wie man seine Steuern macht.



11. Deine Definition von [...] - Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[Begriff] bedeutet für mich...
☰ Text gesprochen	[Begriff] bedeutet für mich <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 1 der Erklärung] <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 2 der Erklärung] <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 3 der Erklärung]
☰ Text Einblendungen	[Begriff] bedeutet für mich <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 1 der Erklärung] <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 2 der Erklärung] <input checked="" type="checkbox"/> [Punkt 3 der Erklärung]
☰ Text Caption	❤ [Hashtags]
☰ Beispiele	Finanzieller Erfolg bedeutet für mich... Ein gesunder Lebensstil bedeutet für mich...



12. Die häufigste Frage-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Frage (Nummer, je nachdem, ob es eine Reihe ist): (Häufige Frage aus Deiner Community)
☰ Text gesprochen	Ihr fragt mich immer wieder: (Häufige Frage aus Deiner Community) [Antwort]
☰ Text Einblendungen	Ihr fragt mich immer wieder: (Häufige Frage aus Deiner Community) [Antwort]
☰ Text Caption	Meine Gedanken zu (Thema deere Frage)... Nicht jeder stimmt mir dabei zu (und das ist auch ok). Mich würden Deine Gedanken dazu interessieren! [Hashtags]
☰ Beispiele	Frage 3: Welches Serum sollte ich abends nutzen? Frage 1: Was sollte ich bei der Kita-Eingewöhnung beachten?



13. Überforderung-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Überfordert mit [herausforderndes Thema]?
☰ Text gesprochen	Überfordert mit [herausforderndes Thema]? Dann [Dinge, die sie nicht mehr tun sollen] nicht. Stattdessen solltest Du... [ToDo 1] [ToDo 2] [ToDo 3]
☰ Text Einblendungen	Überfordert mit [herausforderndes Thema]? Dann [Dinge, die sie nicht mehr tun sollen] nicht. Stattdessen solltest Du... [ToDo 1] [ToDo 2] [ToDo 3]
☰ Text Caption	Brauchst Du Hilfe bei [herausforderndes Thema]? Mein System hat mir und [optional andere Personen, die betroffen sind] wahnsinnig geholfen. Ich hoffe, es hilft Dir auch. [Hashtags]
☰ Beispiele	Überfordert mit Deiner veganen Eiweißversorgung? Überfordert mit der Welpenerziehung?



14. Point Of View (POV)-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	POV: [Sehr kurze Beschreibung einer bestimmten Situation]
☰ Text gesprochen	POV: [Sehr kurze Beschreibung einer bestimmten Situation]
☰ Text Einblendungen	POV: [Sehr kurze Beschreibung einer bestimmten Situation]
☰ Text Caption	Wenn es Dir auch so geht, dann habe ich einen Tipp für Dich. [Tipp, der bei der Situation hilft] Kennst Du dieses Gefühl auch? Tausche Dich mit mir und der Community in den Kommentaren aus. [Hashtags]
☰ Beispiele	POV: Ich wie ich mich eigentlich gesund ernähren wollte und dann losziehe, um das ganze Haus nach Süßkram abzusuchen. POV: Ich wie ich eigentlich zweimal die Woche zum Sport wollte und dann doch jeden Abend die Netflix-Serie weiterschaue.



15. Freizeit Outfit-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Was tragen [Deine Berufsbezeichnung] in der Freizeit?
☰ Text gesprochen	Was tragen [Deine Berufsbezeichnung] in der Freizeit? [Beschreibung] [Erklärung]
☰ Text Einblendungen	Was tragen [Deine Berufsbezeichnung] in der Freizeit? [Beschreibung] [Erklärung]
☰ Text Caption	Wen überrascht es? [Hashtags]
☰ Beispiele	Was tragen Ernährungsberaterinnen in der Freizeit? Das gleiche wie im Job. Denn mir ist es wichtig, authentisch mit meinen Kund*innen zu kommunizieren.



16. Der einfachste Weg-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Der einfachste Weg, um (anstrengendes, sinnloses ToDo)
☰ Text gesprochen	Der einfachste Weg, um (anstrengendes ToDo) Lass es einfach!
☰ Text Einblendungen	Der einfachste Weg, um (anstrengendes ToDo) Lass es einfach!
☰ Text Caption	❤ Like dieses Video, wenn Du es Dir zukünftig auch ganz einfach machst. [Hashtags]
☰ Beispiele	Der einfachste Weg, Deine Bettwäsche zu bügeln. Der einfachste Weg, um Deinem Baby das Schlafen anzutrainieren.



17. Fühlst Du Dich auch manchmal so?-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Fühlst Du Dich auch manchmal [Gefühl]?
☰ Text gesprochen	Fühlst Du Dich auch manchmal [Gefühl]? [Beschreibung und Erklärung des Gefühls] Wenn Du Dich auch so fühlst, dann [Tipp]
☰ Text Einblendungen	Fühlst Du Dich auch manchmal [Gefühl]? [Beschreibung und Erklärung des Gefühls] Mein Tipp:[Tipp]
☰ Text Caption	Erzähl mir, was würde Dir jetzt und heute sofort helfen, Dich besser zu fühlen? [Hashtags]
☰ Beispiele	Fühlst Du Dich auch manchmal komplett hoffnungslos mit Deinem Business? Fühlst Du Dich auch manchmal unsichtbar in Deiner Beziehung?



18. Little Reminder-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Worauf es wirklich ankommt
☰ Text gesprochen	Als ich mich [Situation] stellen musste, da habe ich erkannt, worauf es wirklich ankommt: [Worauf es wirklich ankommt]. Vielleicht ist das die Erinnerung, die Du genau heute brauchst.
☰ Text Einblendungen	Als ich mich [Situation] stellen musste, da habe ich erkannt, worauf es wirklich ankommt: [Worauf es wirklich ankommt]. Vielleicht ist das die Erinnerung, die Du genau heute brauchst.
☰ Text Caption	Gib mir ein Zeichen in den Kommentaren, wenn Du genau heute diese Erinnerung gebraucht hast. [Hashtags]
☰ Beispiele	Als ich dachte, meine Firma sei pleite, da habe ich erkannt, worauf es wirklich ankommt. Als ich dachte, mein ganzes Erspartes sei weg, da habe ich erkannt, dass man kein Glückspiel betreiben sollte.



19. 4 Gründe, weshalb etwas schlecht ist-Muster

▾ Niveau	Anfänger*innen
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	4 Gründe, weshalb [Thema] schlecht ist
☰ Text gesprochen	4 Gründe, weshalb [Thema] schlecht ist Es gibt keine. Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	4 Gründe, weshalb [Thema] schlecht ist Es gibt keine. Lies die Caption.
☰ Text Caption	Wenn Du mir schon länger folgst, dann wird Dich dieses Video nicht überraschen. Es gibt aus meiner Perspektive keine allgemeingültigen Gründe, weshalb [Thema] schlecht sein sollte. Oftmals herrscht vielmehr ein falsches Verständnis von [Das, was falsch verstanden wird]. [Erklärung] Wenn Du das Thema jedoch aus einer anderen Perspektiv betrachtest, dann wird Dir klar: [Ergebnis des Umdenkens] Wie stehst Du zu [Thema]? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	4 Gründe, weshalb Kohlenhydrate schlecht sind. 4 Gründe, weshalb die monatliche Umsatzsteuererklärung schlecht ist.



20. Wenn Dir XY folgt-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	Wenn Dir (bestimmte Person) plötzlich folgt.
☰ Text gesprochen	Wenn Dir (bestimmte Person) plötzlich folgt.
☰ Text Einblendungen	Wenn Dir (bestimmte Person) plötzlich folgt.
☰ Text Caption	(Erklären, wie es Dir damit geht) Wie wäre das für Dich? [Hashtags]
☰ Beispiele	Wenn Dir Deine Mutter plötzlich folgt. Wenn Dir Deine Ernährungsberaterin plötzlich folgt.



21. Natürlich kannst Du, aber-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Natürlich kannst Du [nicht ideales Verhalten]
☰ Text gesprochen	Natürlich kannst Du [nicht ideales Verhalten], Du kannst aber natürlich auch [besseres Verhalten] und [positives Ergebnis].
☰ Text Einblendungen	Natürlich kannst Du [nicht ideales Verhalten], Du kannst aber natürlich auch [besseres Verhalten] und [positives Ergebnis].
☰ Text Caption	Wie gehst Du mit [Thema] um? [Hashtags]
☰ Beispiele	Natürlich kannst Du Deine Reel-Cover in Canva erstellen, Du kannst sie aber auch über die Story erstellen und unlaublich viel Zeit sparen.



22. Stop-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Stop/Hör auf damit, [das womit man aufhören sollte]
☰ Text gesprochen	Stop/Hör auf damit, [das womit man aufhören sollte]. Was Du stattdessen tun solltest: [Was man stattdessen tun sollte].
☰ Text Einblendungen	Stop/Hör auf damit, [das womit man aufhören sollte]. Was Du stattdessen tun solltest: [Was man stattdessen tun sollte].
☰ Text Caption	Eine weit verbreitete Empfehlung: [Das womit man aufhören sollte] Ich stimme dem nicht zu! Was ich stattdessen empfehle: [Deine Empfehlung] [Erklärung] Was hältst Du von meinem Ansatz? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Hör auf damit, auf dem Bauch zu schlafen. Hör auf damit, Deine Steuererklärung vor Dir her zu schieben.



23. 3 typische Fehler-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	3 typische [Thema]-Fehler, die Dich [negative Auswirkung]
☰ Text gesprochen	3 typische [Thema]-Fehler, die Dich [negative Auswirkung] #1 [Fehler] [Kurzer Tipp] #2 [Fehler] [Kurzer Tipp] #3 [Fehler] [Kurzer Tipp] Mit welchem Problem kämpfst Du am meisten?
☰ Text Einblendungen	3 typische [Thema]-Fehler, die Dich [negative Auswirkung] #1 [Fehler] #2 [Fehler] #3 [Fehler] Mit welchem Problem kämpfst Du am meisten?
☰ Text Caption	Erzähl mir in den Kommentaren, welchen Fehler Du leider immer wieder begehst. [Hashtags]
☰ Beispiele	3 typische Ernährungs-Fehler, die Dich von Deiner Abnahme abhalten 3 typische Rechnungs-Fehler, die Dir Steuer-Probleme bringen



24. Bist Du blind?-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Bist Du [Thema]-blind?
☰ Text gesprochen	Bist Du [Thema]-blind? [Erklärung] Was Du in solchen Fällen am besten tust, das verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Bist Du [Thema]-blind? [Erklärung] Was Du in solchen Fällen am besten tust, das verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Caption	Erzähl mir, erkennst Du [Negativsituation] überhaupt noch? Wenn nicht, dann empfehle ich Dir: 1. [ToDo 1] 2. [ToDo 2] 3. [ToDo 3] Vor allem Tip [Zahl] ist unglaublich, um Dir noch einmal Deine Situation vor Augen zu führen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Bist Du Kalorien-blind? Bist Du Verkaufs-blind?



25. Einfacher Tipp-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Einfacher Tipp, um [Ziel]
☰ Text gesprochen	Einfacher Tipp, um [Ziel] [Step 1] [Step 2] Weitere Infos in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Einfacher Tipp, um [Ziel] [Step 1] [Step 2] Weitere Infos in der Caption.
☰ Text Caption	So kriege ich, [Ziel] hin. [Step 1 + Erklärung] [Step 2 + Erklärung] Hast Du einen Tipp, um [Ziel]. Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Einfacher Tipp, um Deine Ernährung eiweißreicher zu gestalten. Einfacher Tipp, um Deine Steuererklärung pünktlich abzugeben.



26. Größter Abturner-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Der größte [Thema]-Abturner?
☰ Text gesprochen	Der größte [Thema]-Abturner? [Abturner] [Tipp, was man dagegen tun kann] Kanntest Du den Tipp?
☰ Text Einblendungen	Der größte [Thema]-Abturner? [Abturner] [Tipp, was man dagegen tun kann] Kanntest Du den Tipp?
☰ Text Caption	[Thema] kann echt herausfordernd sein. [Tipp] ist dabei eine wahre Hilfe. Wirklich: Alle meine Kund*innen wissen, dass [Tipp] mein größtes Geheimnis beim Thema [Herausforderung] ist. Hast Du [Tipp] schon mal für Dich angewendet? [Hashtags]
☰ Beispiele	Der größte Steuer-Abturner? Der größte Muskelaufbau-Abturner?



27. Dein persönliches Mantra-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	[Dein Mantra]
☰ Text gesprochen	[Dein Mantra] [Erklärung, woher der Bezug kommt] [Erklärung, was das Mantra für Dich bedeutet]
☰ Text Einblendungen	[Dein Mantra] [Erklärung, woher der Bezug kommt] [Erklärung, was das Mantra für Dich bedeutet]
☰ Text Caption	Ich hoffe, mein Mantra gibt auch Dir Kraft. ❤️ [Hashtags]
☰ Beispiele	“Ich will neue Ergebnisse. Dafür gehe ich mutig neue Wege.”



28. Ein Tag im Leben-Muster

▾ Niveau	Profis
▾ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
≡ Text Cover	Dies ist ein Tag im Leben als [Deine Rolle].
≡ Text gesprochen	Dies ist ein Tag im Leben als [Deine Rolle]. [1-Satz-Beschreibung, was Du so erlebst]. Mir ist super wichtig, dass [was Dir wichtig ist]. Deshalb habe ich [Maßnahme, um dieses Ziel zu erreichen].
≡ Text Einblendungen	Dies ist ein Tag im Leben als [Deine Rolle]. [1-Satz-Beschreibung, was Du so erlebst]. Mir ist super wichtig, dass [was Dir wichtig ist]. Deshalb habe ich [Maßnahme, um dieses Ziel zu erreichen].
≡ Text Caption	Ein Tag im Leben als [Deine Rolle]. [Beschreibung, was so einen Tag von Dir ausmacht] [Ein Tipp, der Deinen Tag einfacher macht] Wie sieht ein typischer Tag bei Dir aus? [Hashtags]
≡ Beispiele	Ein Tag im Leben eine*r Yoga-Lehrer*in. Ein Tag im Leben eine*r Videograf*in.



29. Dein Zeichen-Muster

🔽 Niveau	Anfänger*innen
🔽 Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
☰ Text Cover	Dein Zeichen, um [lange überfälliges ToDo]
☰ Text gesprochen	Dein Zeichen, um [lange überfälliges ToDo] Wie Du das am besten machst? Erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Dein Zeichen, um [lange überfälliges ToDo] Wie Du das am besten machst? Erfährst Du in der Caption.
☰ Text Caption	Hol Dir einfach (Angebot-Art) (Name), indem Du mit ❤️ kommentierst. Ich schicke Dir den Link dann via DM. [Hashtags]
☰ Beispiele	Dein Zeichen, endlich Deine Buchhaltung strategisch anzugehen. Dein Zeichen, endlich regelmäßiger Reels zu veröffentlichen.



30. Deine Routine-Muster

▾ Niveau	Profis
▾ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	[Thema]-Routine
☰ Text gesprochen	[Thema]-Routine [Step 1] [Erklärung] [Step 2] [Erklärung] [Step 3] [Erklärung] Den Vorteil von dieser Routine verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Einblendungen	[Thema]-Routine [Step 1] [Erklärung] [Step 2] [Erklärung] [Step 3] [Erklärung] Vorteile dieser Routine findest Du in Caption
☰ Text Caption	Dies ist meine [Thema]-Routine, die ich immer [Erklärung, wann sie angewendet wird]. Vorteil: [Erklärung, was die Routine genau hilft] Welche Learnings nimmst Du aus meiner Routine für Dich mit. [Hashtags]
☰ Beispiele	Meine Morgen-Routine Bildbearbeitungs-Routine Meine Postingroutine



31. [...] haben sie gesagt-Muster

▾ Niveau	Anfänger*innen
▾ Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	[Gängiges, erfolgsversprechendes ToDo] haben sie gesagt.
☰ Text gesprochen	[Gängiges, erfolgsversprechendes ToDo] haben sie gesagt.
☰ Text Einblendungen	[Gängiges, erfolgsversprechendes ToDo] haben sie gesagt.
☰ Text Caption	Geht nur bei mir alles schief, wenn ich [gängiges ToDo]. [Hashtags]
☰ Beispiele	Faste haben sie gesagt. (Visuell muss man dann sehen, dass das mit dem Fasten nicht klappt) Stell auf monatliche Umsatzanmeldung um haben sie gesagt. (Visuell muss man dann sehen, dass das mit dem Fasten nicht klappt)



32. Damals als XY-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Als [Rolle] [Handlung]
☰ Text gesprochen	Als [Rolle] [Handlung], als [antagonistische Rolle] [Handlung] nicht. Gedanken in der Caption.
☰ Text Einblendungen	[Deine Methode/Branche] bedeutet nicht [Falsche Bedeutung]. Es bedeutet einfach nur [wahre Bedeutung]. Lies die Caption.
☰ Text Caption	Meine Gedanken bei dem Post: (Gedanken) [Hashtags]
☰ Beispiele	Als Kind verzeihe ich Dir, als Mutter verzeihe ich Dir nicht. Als Kundin beschwere ich mich, als Unternehmerin tue ich dies nicht.



33. Explain the Magic-Muster

▾ Niveau	Profis
▾ Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
≡ Text Cover	So erreichst Du [Ziel]. Am Beispiel von (Name Deine*r Kund*in).
≡ Text gesprochen	So erreichst Du [Ziel]. Am Beispiel von (Name Deine*r Kund*in). [Erfolgsfaktor 1 mit Erklärung am Beispiel] [Erfolgsfaktor 2 mit Erklärung am Beispiel] [Erfolgsfaktor 3 mit Erklärung am Beispiel] Du willst den gleichen Weg gehen wie (Name Deine*r Kund*in)? Dann lies Dir die Caption durch.
≡ Text Einblendungen	So erreichst Du [Ziel]. Am Beispiel von (Name Deine*r Kund*in). [Erfolgsfaktor 1 mit Erklärung am Beispiel] [Erfolgsfaktor 2 mit Erklärung am Beispiel] [Erfolgsfaktor 3 mit Erklärung am Beispiel] Du willst den gleichen Weg gehen wie (Name Deine*r Kund*in)? Dann lies Dir die Caption durch.
≡ Text Caption	(Name Deine*r Kund*in) hat an (Name Deines Programmes) teilgenommen. Du willst auch von mir bei [Ziel] begleitet werde? Dann kommentiere mit einem ❤️ und wir schicken Dir den Link zur (Produkt-Name)-Warteliste via DM. [Hashtags]
≡ Beispiele	So wird Dein Business rentabel! So funktionieren Short Vertical Videos auch für Dein Business!



34. Wenn Du endlich verstehst-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Wenn Du endlich verstehst...
☰ Text gesprochen	Wenn Du endlich verstehst... dass Du [Handlung] nicht musst. Was Du stattdessen tun solltest, verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Wenn Du endlich verstehst... dass Du [Handlung] nicht musst. Was Du stattdessen tun solltest, verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Caption	Du musst nicht [Handlung], um [Ziel] zu erreichen. Ja, ich weiß: Wenn man sich mit anderen vergleicht, dann denkt man, man müsste es tun. Du riskierst aber, Dich zu verlieren und vollkommen auszubrennen. Stattdessen solltest Du Dich auf folgende 3 Punkte fokussieren: [Fokus 1] [Fokus 2] [Fokus 3] Wie geht es Dir, wenn Du das liest? [Hashtags]
☰ Beispiele	Wenn Du endlich verstehst, dass Du nicht jeden Tag 1 Stunde trainieren musst. Wenn Du endlich verstehst, dass auch kleinere Geschenke ausreichend sind.



35. Was passiert eigentlich, wenn-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Was passiert eigentlich, wenn Du [etwas nicht tust]?
☰ Text gesprochen	Was passiert eigentlich, wenn Du [etwas nicht tust]? [Erklärung] Hättest Du das so erwartet?
☰ Text Einblendungen	Was passiert eigentlich, wenn Du [etwas nicht tust]? [Erklärung] Hättest Du das so erwartet?
☰ Text Caption	Deine Gedanken dazu, würden mich interessieren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Was passiert eigentlich, wenn Du den Namen Deines Mannes nicht annimmst. Was passiert eigentlich, wenn Du Dich nicht mehr selbst unter Druck setzt.



36. Datum-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	(Datum) (Ereignis)
☰ Text gesprochen	Am (Datum) (Ereignis). (Erzählung der Geschichte) Was das Ganze mit mir gemacht hat, erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Am (Datum) (Ereignis). (Erzählung der Geschichte) Was das Ganze mit mir gemacht hat, erfährst Du in der Caption.
☰ Text Caption	(Persönliche Geschichte) Hast Du schon mal was ähnliches erlebt? [Hashtags]
☰ Beispiele	05.08.2020 Meine Tochter wurde geboren 12.06.2013 Ich habe gekündigt.



37. Ich verstehe einfach nicht-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	Versteh ich nicht
☰ Text gesprochen	Ich verstehe einfach nicht, dass (etwas, das Du nicht verstehst) Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	Versteh ich nicht: (etwas, das Du nicht verstehst) Caption
☰ Text Caption	Ich verstehe einfach nicht, dass (etwas, das Du nicht verstehst) [Erklärung] [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich verstehe einfach nicht, dass Frauen sich so wenig mit Geld befassen. Ich verstehe einfach nicht, dass so viele Menschen keine Steuererklärung abgeben.



38. Was ist die beste Lösung-Muster

🔽 Niveau	Profis
🔽 Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
☰ Text Cover	[Frage]
☰ Text gesprochen	[Frage] [Antwort 1] ? [Antwort 2] ? [Antwort 3] ? [Antwort 4] ? [Antwort 5] ? Was davon die beste Lösung ist, verrate ich Dir in meinem aktuellen Freebie (Name).
☰ Text Einblendungen	[Frage] [Antwort 1] ? [Antwort 2] ? [Antwort 3] ? [Antwort 4] ? [Antwort 5] ? Die beste Lösung erfährst Du in (Name).
☰ Text Caption	Kommentiere mit ❤️ und ich lasse Dir den Link zu (Name) via DM zukommen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Welche Uhrzeit ist die beste zum Posten? Welches Lebensmittel ist besonders gut für das Herz?



39. Achtung bei [...] -Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Achtung bei [Thema/Gefahrenquelle]
☰ Text gesprochen	Achtung bei [Thema/Gefahrenquelle] [Erklärung]
☰ Text Einblendungen	Achtung bei [Thema/Gefahrenquelle] [Erklärung]
☰ Text Caption	Achtung bei [Thema/Gefahrenquelle] [Erklärung] Also: [Was es stattdessen zu tun gilt] Hattest du davon schon gehört? [Hashtags]
☰ Beispiele	Achtung beim Hauskauf! Achtung bei Verkaufsgesprächen!



40. 3 Angewohnheiten-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Die 3 besten Angewohnheiten für [Ziel]
☰ Text gesprochen	Die 3 besten Angewohnheiten für [Ziel] #1 [Angewohnheit] #2 [Angewohnheit] #3 [Angewohnheit] Welche davon hast Du bereits in Deinen Alltag integriert.
☰ Text Einblendungen	Die 3 besten Angewohnheiten für [Ziel] #1 [Angewohnheit] #2 [Angewohnheit] #3 [Angewohnheit] Welche hast Du bereits in Deinem Alltag?
☰ Text Caption	Welche dieser 3 Angewohnheiten kannst Du noch heute integrieren? [Hashtags]
☰ Beispiele	Die 3 besten Angewohnheiten für effektiveres Arbeiten. Die 3 besten Angewohnheiten für mehr Selfcare im Alltag.



41. Coach-Coachee-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Coach: [Frage]
☰ Text gesprochen	Coach: [Frage] Coachee: [Reaktion 1] [Reaktion 2] [Reaktion 3] Wie reagierst Du?
☰ Text Einblendungen	Coach: [Frage] Coachee: [Reaktion 1] [Reaktion 2] [Reaktion 3] Wie reagierst Du?
☰ Text Caption	[Beschreibung der Situation weshalb Dein Coachee zu Dir als Coach kommt] Genau deshalb stelle ich folgende Frage im Coaching: [Frage] 1,2 oder 3 – welche Reaktion könnte von Dir stammen? [Hashtags]
☰ Beispiele	Abwandlungen: Verkäufer*in – Käufer*in Yoga-Lehrer*in – Yoga-Schüler*in



42. Hallo, ich bin-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Hallo, ich bin (Name) und (Funfact zu Dir).
☰ Text gesprochen	Hallo, ich bin (Name) und (Funfact zu Dir). [Erklärung] Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	Hallo, ich bin (Name) und (Funfact zu Dir). [Erklärung] Lies die Caption.
☰ Text Caption	Verrate mir jetzt eine persönliche Info über Dich, die sonst niemand weiß. Ich freu mich, Dich besser kennenzulernen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Hallo, ich bin Christine und hasse Hamster. Hallo, ich bin Sabine und lebe seit 15 Jahren vegetarisch.



43. 10 Ideen-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	10 Ideen für [Thema Deiner Liste]
☰ Text gesprochen	10 Ideen für [Thema Deiner Liste]
☰ Text Einblendungen	10 Ideen für [Thema Deiner Liste] [Idee 1] [Idee 2] [Idee 3] [Idee 4] [Idee 5] [Idee 6] [Idee 7] [Idee 8] [Idee 9] [Idee 10]
☰ Text Caption	10 Ideen für [Thema der Liste] – welche davon setzt Du als erstes um? [Hashtags]
☰ Beispiele	10 Ideen für mehr Ordnung in Deinen 4 Wänden. 10 Ideen für mehr Selbstbewusstsein im Job.



44. Wenn ich als [...] nochmal neu starten würde-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Wenn ich als (Rolle/Funktion) nochmal neu starten würde.
☰ Text gesprochen	Wenn ich als (Rolle/Funktion) nochmal neu starten würde [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] (Betonung in einem Satz, welcher Tipp am wichtigsten ist)
☰ Text Einblendungen	Wenn ich als (Rolle/Funktion) nochmal neu starten würde [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] (Betonung in einem Satz, welcher Tipp am wichtigsten ist)
☰ Text Caption	Welcher Tipp überrascht Dich am meisten? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Wenn ich als Grafikdesigner*in nochmal starten würde. Wenn ich als Business-Coach nochmal starten würde.



45. Dinge, die ich als XY niemals tun würde-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	3 Dinge, die ich als (Deine Rolle) niemals tun würde
☰ Text gesprochen	3 Dinge, die ich als (Deine Rolle) niemals tun würde [1 Sache, die Du niemals tun würdest] [1 weitere Sache, die Du niemals tun würdest] [1 weitere Sache, die Du niemals tun würdest] Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	3 Dinge, die ich als (Deine Rolle) niemals tun würde [1 Sache, die Du niemals tun würdest] [1 weitere Sache, die Du niemals tun würdest] [1 weitere Sache, die Du niemals tun würdest] Lies die Caption.
☰ Text Caption	Was davon überrascht Dich? [Hashtags]
☰ Beispiele	3 Dinge, die ich als Hautpflege-Expertin niemals tun würde 3 Dinge, die ich als SEO-Expertin niemals tun würde



46. Das Wichtigste, das ich eingepackt habe-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Unbedingt einpacken
☰ Text gesprochen	Das Wichtigste, das ich für [Anlass] eingepackt habe [Erklärung]
☰ Text Einblendungen	Das Wichtigste, das ich für [Anlass] eingepackt habe [Erklärung]
☰ Text Caption	Als (Deine Rolle) bin ich da natürlich nicht ganz objektiv. Was hast Du immer dabei? [Hashtags]
☰ Beispiele	Das Wichtigste, das ich für meinen Urlaub eingepackt habe Das Wichtigste, das ich für den Restaurantbesuch eingepackt habe



47. Und zack-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Und zack! [Veränderung]
☰ Text gesprochen	Und zack! [Veränderung] Okay, so einfach ist es natürlich nicht, doch wesentlich einfacher als vorher. Wie das geht? Mit meiner (Freebieart) (Name des Freebies). Alle Infos in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Und zack! [Veränderung] Wesentlich einfacher als vorher. Wie das geht? (Name des Freebies) Infos in der Caption
☰ Text Caption	Hole Dir meine (Freebieart) (Name des Freebies) für 0€, wenn Du lernen willst, wie Du ganz einfach [Ziel]. Kommentiere mit einem ❤️, dann lasse ich Dir den Link via DM zukommen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Und zack! Ich habe eine durchdachtes Ablagesystem an meinem Arbeitsplatz. Und zack! Ich habe jeden Tag ein gesundes Gericht für die Mittagspause.



48. Eine 10, aber-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	Sie*Er ist eine 10, aber...
☰ Text gesprochen	Sie*Er ist eine 10, aber... [Positive Gewohnheit] Ah nee, kein Aber. Sie*Er ist eine 10.
☰ Text Einblendungen	Sie*Er ist eine 10, aber... [Positive Gewohnheit] Ah nee, kein Aber. Sie*Er ist eine 10.
☰ Text Caption	Du bist eine 10/10, wenn Du mit [positiver Angewohnheit], [Ziel] erreichst. Meine Tipps für Deinen Start zu diesem vorbildlichen Verhalten: [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] Irgendwer hier, der Probleme dabei hat, [positive Angewohnheit] umzusetzen? Komm wir tauschen uns dazu in den Kommentaren aus. [Hashtags]
☰ Beispiele	Sie ist eine 10, aber steht jeden Tag früh auf, weil sie dann produktiver ist. Er ist eine 10, aber geht als Coach wirklich auf die Bedürfnisse seiner Kund*innen ein.



49. Fun Fact-Muster

▾ Niveau	Anfänger*innen
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Wusstest Du?
☰ Text gesprochen	Wusstest Du, dass [Fun Fact]
☰ Text Einblendungen	Wusstest Du, dass [Fun Fact]
☰ Text Caption	Hast Du es gewusst?
☰ Beispiele	Wusstest Du, dass Feigen nicht vegan sind?



50. Ich, wie ich mich mit einer Person unterhalte, die [...] -Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	Strange Unterhaltung
☰ Text gesprochen	Ich, wie ich mich mit einer Person unterhalte, die mir mit logischen Argumenten sinnvoll belegen kann, dass [Vorurteil/falsche Behauptung]
☰ Text Einblendungen	Ich, wie ich mich mit einer Person unterhalte, die mir mit logischen Argumenten sinnvoll belegen kann, dass [Vorurteil/falsche Behauptung]
☰ Text Caption	LDKQE! (Lass Dir keinen Quatsch erzählen!) [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich, wie ich mich mit einer Person unterhalte, die mit Fakten belegen kann, dass Abnehmen nur aus Verzicht besteht. Ich, wie ich mich mit einer Person unterhalte, die schlüssig argumentieren kann, dass Frauen sich entscheiden müssen: Karriere oder Familie.



51. Lauf, wenn [...] -Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Lauf, wenn [Situation].
☰ Text gesprochen	Lauf, wenn [Situation]. Lies die Caption für weitere Erklärungen.
☰ Text Einblendungen	Lauf, wenn [Situation]. Lies die Caption für weitere Erklärungen.
☰ Text Caption	Kennst Du diese Situation auch? [Beschreibung der Situation] [Erklärung, warum man laufen sollte] Wie geht es Dir dabei? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Lauf, wenn Coaches Dir sagen, dass Kaltakquise der einzige Weg zum Erfolg ist. Lauf, wenn Dir jemand Cola als Lösung für die Magenschmerzen Deines Kindes empfiehlt.



52. Wenn sie Dir sagen, dass [...] -Muster

🕒 Niveau	Anfänger*innen
🕒 Reel-Art	Gedankenstoß
☰ Text Cover	Wenn sie Dir sagen, Du sollst [was Du tun sollst]...
☰ Text gesprochen	Wenn sie Dir sagen, Du sollst [was Du tun sollst] und Du eigentlich gar nicht verstehst, was [Schlagwort rund um das ToDo] bedeutet. Weitere Infos in der Caption
☰ Text Einblendungen	Wenn sie Dir sagen, Du sollst [was Du tun sollst] und Du eigentlich gar nicht verstehst, was [Schlagwort rund um das ToDo] bedeutet. Weitere Infos in der Caption.
☰ Text Caption	Diesen Tipp hast Du sicherlich schon tausend mal gehört (übrigens auch von mir), wenn es ums Thema [Thema, worauf sich der Tipp bezieht] geht. Aber was bedeutet eigentlich [zentrales Schlagwort]? Ohhhhhh, ich freue mich total, dass es endlich zur Sprache kommt. [Schlagwort] definiert man wie folgt: [Aspekt 1 der Definition] [Aspekt 2 der Definition] [Aspekt 3 der Definition] [Schlagwort] bedeutet also [zusammenfassende Definition]. Bist Du bereit tiefer ins Thema einzusteigen, dann [Pitch]. [Hashtags]
☰ Beispiele	Wenn alle Dir sagen, dass Du Du Dich nach der IIFYM-Methode ernähren sollst, Du aber gar nicht weißt, was IIFYM bedeutet. Wenn alle Dir sagen, dass die KPIs improved werden müssen, Du aber nicht weißt, was KPIs überhaupt sind.



53. Träumst Du auch davon-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Freebie- oder Produkt-Pitch
☰ Text Cover	Träumst Du auch davon [Wunsch Deiner Zielgruppe]?
☰ Text gesprochen	Träumst Du auch davon [Wunsch Deiner Zielgruppe]? Als jemand, der dieses Ziel schon erreicht hat, kann ich Dir zeigen, wie Du es am besten angehst. Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	Träumst Du auch davon [Wunsch Deiner Zielgruppe]? Ich kann Dir zeigen, wie Du es am besten angehst. Lies die Caption.
☰ Text Caption	Die wichtigsten Learnings, um [Ziel Deiner Zielgruppe] habe ich in (Angebot-Art) zusammengetragen. Wenn Du mit ❤️ kommentierst, dann lasse ich Dir den Link via DM zukommen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Träumst Du auch davon ein eigenes Buch zu schreiben? Träumst Du auch davon einen Marathon zu laufen?



54. Früher vs. Heute-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	Früher vs. Heute [Thema]
☰ Text gesprochen	Früher vs. Heute [Thema] Früher [Beschreibung, wie es heute war]. Heute [Beschreibung, wie es heute ist] Was ich besser finde, erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Früher vs. Heute [Thema] Früher [Beschreibung, wie es heute war]. Heute [Beschreibung, wie es heute ist] Was ich besser finde, erfährst Du in der Caption.
☰ Text Caption	(Deine Meinung) Früher vs. heute beim Thema [Thema] – was gefällt Dir besser? [Hashtags]
☰ Beispiele	Früher vs. heute Kindergeburtstag Früher vs. heute Körperwahrnehmung



55. Sie werden niemals verstehen-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	[Bestimmte Personengruppe] wird niemals verstehen, wie es ist [wiederkehrendes, belastendes Erlebnis]
☰ Text gesprochen	[Bestimmte Personengruppe] wird niemals verstehen, wie es ist [wiederkehrendes, belastendes Erlebnis]
☰ Text Einblendungen	[Bestimmte Personengruppe] wird niemals verstehen, wie es ist [wiederkehrendes, belastendes Erlebnis]
☰ Text Caption	Kennst Du die Situation? [Hashtags]
☰ Beispiele	Kraftsportlerinnen werden niemals verstehen, wie genial es sich anfühlt einen Marathon zu laufen. Gewollt Kinderlose werden niemals verstehen, wie es sich anfühlt, ungewollt nicht schwanger werden zu können.



56. Let's normalize-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Lass uns [Sache, die Du normalisieren möchtest] normalisieren.
☰ Text gesprochen	Lass uns [Sache, die Du normalisieren möchtest] normalisieren. [Erklärung]
☰ Text Einblendungen	Lass uns [Sache, die Du normalisieren möchtest] normlisieren. [Erklärung]
☰ Text Caption	Ohja, Du hast richtig gehört. [Hashtags]
☰ Beispiele	Lasst uns normalisieren, dass freie Zeit nicht immer auch Verfügbarkeit bedeutet. Lasst uns normalisieren, mehr über psychische Probleme zu sprechen und diese zu enttabuisieren.



57. Finger weg-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Finger weg von [das wovon man die Finger lassen sollte].
☰ Text gesprochen	Finger weg von [das wovon man die Finger lassen sollte]. Meine persönliche Geschichte dazu findest Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Finger weg von [das wovon man die Finger lassen sollte]. Meine persönliche Geschichte in der Caption
☰ Text Caption	Naaaa, auch schonmal [das was man nicht tun sollte]? Ich schätze, wir sind uns einig, dass [Erklärung, warum es falsch ist]. Viele tun es trotzdem. Früher habe ich sogar, (Erzählen, wie es früher war). Heute (Beschreiben, wie es heute ist). Wie kam es zu dieser Verbesserung? [Erklärung, was man stattdessen tun sollte]. [Hashtags]
☰ Beispiele	Finger weg vom Follower*innen-Kauf! Hör auf Dein Angebot im Kommentarbereich von Mitbewerber*innen zu pitchten.



58. Niemals hätte ich gedacht, dass-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Was für ein Unterschied!
☰ Text gesprochen	Niemals hätte ich gedacht, dass [neue Gewohnheit] so einen Unterschied macht! Lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	Niemals hätte ich gedacht, dass [neue Gewohnheit] so einen Unterschied macht! Lies die Caption.
☰ Text Caption	Hört sich nach wenig an. Für mich ist der Unterschied riesig. Ich kann endlich [Verbesserung]. Hast Du es schon mal mit [neue Gewohnheit] versucht? Erzähl mir davon in der Caption. [Hashtags]
☰ Beispiele	Niemals hätte ich gedacht, dass täglich mehr Gemüse so einen Unterschied macht. Niemals hätte ich gedacht, dass ein neues Ringlicht so einen Unterschied macht.



59. Jede*r [...] braucht [...] - Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Jede*r [Wer es braucht] braucht [Tool, das jeder braucht]
☰ Text gesprochen	Jede*r [Wer es braucht] braucht [Tool, das jeder braucht]. Dich erwarten: [Win 1] [Win 2] [Win 3] Hast Du es schon?
☰ Text Einblendungen	Jede*r [Wer es braucht] braucht [Tool, das jeder braucht]. Dich erwarten: [Win 1] [Win 2] [Win 3] Hast Du es schon?
☰ Text Caption	Hast Du es schon? [Hashtags]
☰ Beispiele	Jede*r Fotograf*in braucht dieses Licht. Jede*r Social Media Marketer braucht dieses Projektmanagementtool.



60. Deshalb [Problem einfügen]-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Deshalb [Problem]
☰ Text gesprochen	Deshalb [Problem] [Grund 1] [Grund 2] [Grund 3] Was Du jetzt sofort tun kannst? Das erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Deshalb [Problem] [Grund 1] [Grund 2] [Grund 3] Wie etwas ändern? Lies die Caption.
☰ Text Caption	Was Du jetzt tun kannst? (Das Wichtigste in jedem Fall: Lass Dich nicht runterziehen) [ToDo 1] [ToDo 2] [ToDo 3] Mich interessiert, wie die Situation aktuell bei Dir aussieht. Lass es mich in den Kommentaren wissen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Deshalb verlierst Du kein Gewicht. Deshalb sind Deine Fotos unscharf.



61. Verbessere Dein-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Verbessere Dein [Was verbessert wird]
☰ Text gesprochen	Verbessere Dein [Was verbessert wird] [ToDo] [Erklärung, warum das ToDo etwas bringt]. Weitere Tipps findest Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Verbessere Dein [Was verbessert wird] [ToDo] [Erklärung, warum das ToDo etwas bringt]. Weitere Tipps in der Caption
☰ Text Caption	Weitere Tipps [Tipp 1 als kurzer Satz] [Tipp 2 als kurzer Satz] [Tipp 3 als kurzer Satz] [Tipp 4 als kurzer Satz] [Tipp 5 als kurzer Satz] Du willst noch tiefer ins Thema einsteigen? Dann sei bei (Produktname) mit dabei. Kommentiere mit einem ❤️, dann lassen wir Dir den Link mit allen Infos zukommen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Verbessere die Qualität Deiner Audio-Dateien mit diesen einfachen Tipps. Verbessere Deinen Schlaf, indem Du diese einfachen Tipps befolgst.



62. Alle reden über-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Alle reden über [Thema]
☰ Text gesprochen	Alle reden über [Thema] Was Du dabei beachten solltest: [Tipp 1 in dem Kontext] [Tipp 2 in dem Kontext] [Tipp 3 in dem Kontext] [Tipp 4 in dem Kontext] [Tipp 5 in dem Kontext] Jetzt kannst auch Du mitreden.
☰ Text Einblendungen	Alle reden über [Thema] Was Du dabei beachten solltest: [Tipp 1 in dem Kontext] [Tipp 2 in dem Kontext] [Tipp 3 in dem Kontext] [Tipp 4 in dem Kontext] [Tipp 5 in dem Kontext] Jetzt kannst auch Du mitreden.
☰ Text Caption	Jetzt bist auch Du über [Thema] informiert. [Hashtags]
☰ Beispiele	Alle reden über Vitamin C in der Hautpflege. Alle reden über ChatGPT.

. Alle reden über [...] -Vorlage



63. Du wartest auf ein Zeichen-Muster

🔽 Niveau	Anfänger*innen
🔽 Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Wenn Du auf ein Zeichen für [Schritt auf dem Weg zum Ziel] wartest, ...
☰ Text gesprochen	Wenn Du auf ein Zeichen für [Schritt auf dem Weg zum Ziel] wartest, ... Hier ist es.
☰ Text Einblendungen	Wenn Du auf ein Zeichen für [Schritt auf dem Weg zum Ziel] wartest, ... Hier ist es.
☰ Text Caption	Du willst unbedingt etwas an [Gegenstand der Änderung] ändern? Dann ist dies Dein Zeichen, vor allem mit kleinen Anpassungen Deiner Gewohnheiten einen großen Effekt zu erzielen. Hier ein paar Punkte, die Du ab heute schon anpassen kannst. 1. [Mini-Änderung 1] 2. [Mini-Änderung 2] 3. [Mini-Änderung 3] 4. [Mini-Änderung 4] 5. [Mini-Änderung 5] Lass es uns gemeinsam angehen. Nimm an meinem (Format z.B. Webinar) teil. [Hashtags]
☰ Beispiele	Du wartest auf ein Zeichen um endlich mehr Ordnung in Deinen Vorratsschrank zu bekommen? Hier ist es! Du wartest auf ein Zeichen um endlich Deinen Traum wahr werden zu lassen und Dir ein Business nach Deinen Vorstellungen aufzubauen? Hier ist es!



64. Dinge, die kein Mensch braucht-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[Gegenstand, um den es geht], die kein Mensch braucht
☰ Text gesprochen	[Gegenstand, um den es geht], die kein Mensch braucht [Gegenstand 1 + Erklärung] [Gegenstand 2 + Erklärung] [Gegenstand 3 + Erklärung]
☰ Text Einblendungen	[Gegenstand, um den es geht], die kein Mensch braucht [Gegenstand 1 + Erklärung] [Gegenstand 2 + Erklärung] [Gegenstand 3 + Erklärung]
☰ Text Caption	Die können unserer Meinung nach weg. Was denkst Du? [Hashtags]
☰ Beispiele	5 Kleidungsstücke, die unserer Meinung nach wegkönnen. 5 Postarten, die unserer Meinung nach weg können.



65. 5 Dinge, die Du tun solltest-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	5 Dinge, die Du tun solltest, wenn Du [Ziel] Mach Dich bereit, zum screenshotten.
☰ Text Einblendungen	5 Dinge, die Du tun solltest, wenn Du [Ziel] [ToDo 1] [ToDo 2] [ToDo 3] [ToDo 4] [ToDo 5]
☰ Text Caption	So [Ziel]. Es ist eigentlich einfacher als Du denkst. Ich habe die 5 wichtigsten Schritte für Dich heruntergebrochen. Mach Dir einen Screenshot von der Liste im Video. So kannst Du jederzeit darauf zurückgreifen und gegenprüfen, ob Du noch auf dem richtigen Weg bist. Ahja: Und folge mir. Denn bei mir bekommst Du mehrfach wöchentlich Tipps, wie Du [Ziel]. [Hashtags]
☰ Beispiele	5 Dinge, die Du tun musst, um Deinen Hormonaushalt in den Griff zu bekommen. 5 Dinge, die Du tun musst, um mehr Freude bei der Arbeit zu haben.



66. Jahresvergleich-Muster

▾ Niveau	Anfänger*innen
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	2022 vs. 2023
☰ Text gesprochen	Hast Du schon Deine [Thema]-Strategie angepasst? 2022 vs. 2023 [Mindestens 3 Unterschiede zwischen beiden Jahren gegenübergestellt]
☰ Text Einblendungen	Hast Du schon Deine [Thema]-Strategie angepasst? 2022 vs. 2023 [Mindestens 3 Unterschiede zwischen beiden Jahren gegenübergestellt]
☰ Text Caption	Welche unzeitgemäßen Strategien hast Du hinter Dir gelassen? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Hast Du Deine Kund*innengewinnung über Instagram schon geupdatet? Grafikdesign damals vs. heute



67. Du kannst beides haben-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Auswahl 1] vs. [Auswahl 2]
☰ Text gesprochen	Warum sollte ich mich zwischen den beiden entscheiden? [Auswahl 1] [Auswahl 2] Ich nehme BEIDE.
☰ Text Einblendungen	Warum sollte ich mich zwischen den beiden entscheiden? [Auswahl 1] [Auswahl 2] Ich nehme BEIDE.
☰ Text Caption	Meine aktuelle Situation ist das beste Beispiel dafür, dass Du beides haben kannst. [Beschreibung der aktuellen Situation, die zeigt, dass Du wunderbar beides haben kannst] Könntest du Dich für eine Seite entscheiden? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Warum sollte ich mich zwischen den beiden entscheiden? Karriere. Familie. Ich nehme BEIDE. Warum sollte ich mich zwischen den beiden entscheiden? 1:1 Coaching. Gruppencoaching. Ich nehme BEIDE.



68. Gesellschaft vs. Ich-Muster

⌵ Niveau	Fortgeschritten
⌵ Reel-Art	Statement zu Thema/Branche
☰ Text Cover	Gesellschaft: [Allgemein verbreitete Aussage]
☰ Text gesprochen	Die Gesellschaft, wenn es ums Thema [Thema] geht: [Allgemein verbreitete Aussage] Meine Ansicht ist eine andere: [Deine Ansicht] Dabei ist meine Position nicht von heute auf morgen entstanden. Die ganze Geschichte erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Gesellschaft: [Allgemein verbreitete Aussage] Ich: [Deine Ansicht] Mein Weg zu dieser Ansicht war lang. Geschichte in der Caption.
☰ Text Caption	Meine Geschichte hat mich zu dieser Ansicht gebracht. (Erklärung) Wie geht es Dir, wenn Du das liest? Erzähl es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Gesellschaft: Nur eine 40 Stunden-Woche führt zum Erfolg. Ich: Unterstütze Menschen dabei aus veralteten Modellen ausubrechen und dabei den Umsatz sogar zu steigern.



69. Toxische Gedanken-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Toxische Gedanken, wenn Du [Situation, in der die Gedanken Deine Zielgruppe ereilen].
☰ Text gesprochen	Toxische Gedanken, wenn Du [Situation, in der die Gedanken Deine Zielgruppe ereilen] [Gedanke 1] [Gedanke 2] [Gedanke 3] Stell Dir vor, Du schaffst den Durchbruch. [Situation danach]
☰ Text Einblendungen	Toxische Gedanken, wenn Du [Situation, in der die Gedanken Deine Zielgruppe ereilen] [Gedanke 1] [Gedanke 2] [Gedanke 3] Stell Dir vor, Du schaffst es. Meine Geschichte in der Caption.
☰ Text Caption	Toxische Gedanken, wenn Du [Situation, in der die Gedanken Deine Zielgruppe ereilen] [Gedanke 1] [Gedanke 2] [Gedanke 3] Stell Dir vor, Du schaffst – wie ich – den Durchbruch. Meine Geschichte erzähl ich in der Caption. [Hashtags]
☰ Beispiele	Toxische Gedanken, wenn Du Dein Produkt pitchst. Toxische Gedanken, wenn Du Instagram-Stories erstellst.



70. Du brauchst ein System-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Du brauchst ein [Thema]-System.
☰ Text gesprochen	Du brauchst ein [Thema]-System. [Erklärung] Wie Du so ein System bekommst und was die Vorteile sind, das erfährst Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Du brauchst ein [Thema]-System. [Erklärung] Infos zum System in der Caption
☰ Text Caption	Es wird Zeit, dass Du Dir ein paar [Thema]-Angewohnheiten aneignest. Vorteile sind dabei vor allem [2 Vorteile nennen] Bevor Du loslegst, brauchst Du natürlich auch eine Strategie. Bau Dir diese mit meinem (Freebie/Webinar/Challenge/Tiny Offer) auf – Link in der Bio. [Hashtags]
☰ Beispiele	Du brauchst ein System für Deine Kund*innenansprache. Du brauchst ein System für Deine Textgestaltung.



71. Du hast keine Zeit?-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Du hast keine Zeit, um [ToDo, für welches nicht genug Zeit ist]?
☰ Text gesprochen	Du hast keine Zeit, um [ToDo, für welches nicht genug Zeit ist]? [Tipp] Weitere Tipps findest Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Du hast keine Zeit, um [ToDo, für welches nicht genug Zeit ist]? [Tipp] Weitere Tipps in der Caption.
☰ Text Caption	Weitere Tipps für stressige Tage: 1. [Tipp 1] 2. [Tipp 2] 3. [Tipp 3] 4. [Tipp 4] 5. [Tipp 5] Du willst weitere Tipps? Dann hol Dir (Freebieart) (Freebienne) für 0 €. Kommentiere mit ❤️, dann lassen wir Dir den Link via DM zukommen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Du hast keine Zeit, jeden Tag ins Fitnessstudio zu rennen? Du hast keine Zeit, jeden Tag frisch zu kochen?



72. Das löst nicht Dein Problem-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Hilft nicht bei [Problem].
☰ Text gesprochen	Das hilft nicht bei [Problem]. [Maßnahme, die nicht hilft]. Du willst wissen, was stattdessen hilft? Dann lies die Caption.
☰ Text Einblendungen	Hilft nicht bei [Problem]: [Maßnahme, die nicht hilft]. Alternativ in der Caption.
☰ Text Caption	Hilft [Maßnahme, die nicht hilft] bei [Problem]? Wohl eher nicht. [Erklärung, warum es nicht hilft]. Viel besser: [eine oder mehrere Maßnahmen, die helfen] Was hilft Euch bei [Problem]? Schreib es in die Kommentare. [Hashtags]
☰ Beispiele	Das hilft nicht bei kalten Füßen! Das hilft nicht bei zu wenig Kund*innenanfragen!



73. Kennst Du die [...] -Regel?-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Kennst Du die (Name der Regel)-Regel?
☰ Text gesprochen	Kennst Du die (Name der Regel)-Regel? [Erklärung] Sie ist so unglaublich wichtig, weil [Begründung, weshalb wichtig]. Hast Du es gewusst?
☰ Text Einblendungen	Kennst Du die (Name der Regel)-Regel? [Erklärung] Sie ist so unglaublich wichtig, weil [Begründung, weshalb wichtig]. Hast Du es gewusst?
☰ Text Caption	Hältst Du Dich bereits an die (Name der Regel)-Regel? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Kennst Du die 3 Sekunden-Regel? Kennst Du die 5 Mal am Tag-Regel?



74. Das ist der Grund-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Der Grund für [Problem/Pain Point]
☰ Text gesprochen	Der Grund für [Problem/Pain Point] [Grund]
☰ Text Einblendungen	Der Grund für [Problem/Pain Point] [Grund]
☰ Text Caption	Es gilt also rasch etwas zu ändern! [Hashtags]
☰ Beispiele	Der Grund für Deine zunehmende Akne. Der Grund für Deine Steuernachzahlung.



75. Stop Scrolling-Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Hör auf zu Scrollen!
☰ Text gesprochen	Hör auf zu Scrollen, wenn Du wissen willst, wie [Ziel]. Wenn Du also [Zielgruppe] bist, dann solltest Du diese 3 Tipps kennen. [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] Kanntest Du alle 3 Tipps?
☰ Text Einblendungen	Hör auf mit Scrollen, wenn Du wissen willst, wie [Ziel]. Wenn Du [Zielgruppe] bist, dann solltest Du diese 3 Tipps kennen. [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] Kanntest Du alle 3 Tipps?
☰ Text Caption	Anhand der 3 Tipps im Video wirst Du noch bessere Ergebnisse für Dich einfahren. Kanntest Du alle 3 Tipps? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Hör auf mit Scrollen, wenn Du wissen willst, wie auch Du innerhalb weniger Wochen Deine ideale Abendroutine erstellst. Hör auf mit Scrollen, wenn auch wissen willst, welche 3 Gadgets Du für perfekte Handyfotos benötigst.



76. Nicht sicher, wer das hören muss, aber-Muster

📄 Niveau	Fortgeschritten
📄 Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Ich bin nicht sicher, wer das hören sollte...
☰ Text gesprochen	Ich bin nicht sicher, wer das hören sollte... ABER [Negative Konsequenz] wird nicht passieren, nur weil Du mal [Handlung]. Also genieße [Handlung].
☰ Text Einblendungen	Ich bin nicht sicher, wer das hören sollte... ABER [Negative Konsequenz] wird nicht passieren, nur weil Du mal [Handlung]. Also genieße [Handlung].
☰ Text Caption	Fühlst Du Dich auch schlecht, weil Du [Handlung]? Ich kann Dir versprechen, es wird nichts schlimmes passieren. Was nicht passieren wird: - [Sache, die nicht passieren wird] - [Sache, die nicht passieren wird] - [Sache, die nicht passieren wird] Also genieße [was man stattdessen tun würde] Wie sieht es bei Dir aus? Erkennst Du das schlechte Gewissen? [Hashtags]
☰ Beispiele	Nicht sicher, wer das hören muss, aber Du musst nicht immer alles alleine schaffen, sondern kannst Dir auch Unterstützung von Außen suchen. Nicht sicher, wer das hören muss, aber Erfolge entstehen nicht über Nacht. Gib Dir und Deinen Ideen Zeit und mach Dir keinen unnötigen Druck.



77. Rechnung-Muster

🔽 Niveau	Anfänger*innen
🔽 Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Fehlkalkulation
☰ Text gesprochen	Ich, wie ich ausrechne, wie oft ich mir eingeredet habe, dass ich [Schwieriges Unterfangen] nicht kann.
☰ Text Einblendungen	Ich, wie ich ausrechne, wie oft ich mir eingeredet habe, dass ich [Schwieriges Unterfangen] nicht kann.
☰ Text Caption	Wer kennt es auch? [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich, wie ich zusammenrechne, wie oft mir eingeredet habe, dass ich keinen Marathon schaffe. Ich, wie ich zusammenrechne, wie oft mir eingeredet habe, dass ich keine gesunde Ernährung schaffe.



78. Ich bin XX Jahre alt-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Ich bin (Alter) Jahre alt und (altersuntypische Angewohnheit)
☰ Text gesprochen	Ich bin (Alter) Jahre alt und (altersuntypische Angewohnheit)
☰ Text Einblendungen	Ich bin (Alter) Jahre alt und (altersuntypische Angewohnheit)
☰ Text Caption	(Erläuterung) Hast Du auch so eine Angewohnheit aus Kindertagen? Erzähl mir davon in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich bin 36 Jahre alt und verreise immer noch mit meinen Eltern. Ich bin 57 Jahre alt und schau immer noch jeden Abend eine Folge Sesamstraße.



79. Unrealistisches Ziel-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Ziel ≠ [unrealistisches Ziel]
☰ Text gesprochen	Das Ziel ist nicht [unrealistisches Ziel]. Das Ziel ist [ausreichendes Ziel]. Meine Gedanken dazu in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Ziel ≠ [unrealistisches Ziel]. Ziel = [ausreichendes Ziel]. Meine Gedanken dazu in der Caption.
☰ Text Caption	ACHTUNG: Es ist Zeit umzudenken. [Erklärung, warum das das bessere Ziel ist] Wie sieht Deine Idealvorstellung aus? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Das Ziel ist nicht Gewicht zu verlieren, sondern das Ziel ist, dieses zu halten. Das Ziel ist nicht immer Ordnung zu haben, sondern das Ziel ist, die Ordnung schnell und einfach wieder herzustellen.



80. Der Unterschied zwischen A und B-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[A] vs. [B]
☰ Text gesprochen	Der Unterschied zwischen [A] und [B] ist [Erklärung] (Erklären, was Du besser findest) Was ist Deine Meinung?
☰ Text Einblendungen	Unterschied [A] und [B]: [Erklärung] (Erklären, was Du besser findest) Deine Meinung?
☰ Text Caption	A oder B – was bevorzugst Du? Im Video erkläre ich Dir den Unterschied. [Hashtags]
☰ Beispiele	Der Unterschied zwischen Proteinfasten und More Protein Fasten. Der Unterschied zwischen Joggen und Nordic Walking.



81. Typische Vorurteile-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	[Thema] Typisches Vorurteil
☰ Text gesprochen	[Thema]: Typisches Vorurteil [Vorurteil] [Erklärung] (Deine Meinung)
☰ Text Einblendungen	[Thema] Typisches Vorurteil [Vorurteil] [Erklärung] (Deine Meinung)
☰ Text Caption	Die meisten schätzen das Thema komplett falsch ein! Wie sehr wird Dein Denken von diesem Vorurteil beeinflusst? Verrate es mir in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Kindererziehung: Typisches Vorurteil. Hochzeitsplanung: Typisches Vorurteil.



82. Was Leute denken und wie es wirklich ist-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Was die Leute denken, was [Thema] bedeutet.
☰ Text gesprochen	Was die Leute denken, was [Thema] bedeutet. [Ansicht der Leute] Was es eigentlich bedeutet. [Ganz viele Textpunkte, die das Thema beinhalten]
☰ Text Einblendungen	Was die Leute denken, was [Thema] bedeutet. [Ansicht der Leute] Was es eigentlich bedeutet. [Ganz viele Textpunkte, die das Thema beinhalten]
☰ Text Caption	Vielleicht fällt Dir ja auf, dass ich [fehlender Punkt in Video] weggelassen habe. Fakt ist: Sobald Du eine richtige Strategie hast, dann brauchst Du solche Dinge wie [fehlender Punkt] nicht mehr. Welcher der genannten Punkte hat Dich überrascht? [Hashtags]
☰ Beispiele	Was Leute denken was man zum Fotografieren braucht: Kamera. Was man wirklich zum Fotografieren braucht: Stativ, Kamera-Body + Objektiv Gegenlichtblende, Ersatzakku, Lensepen, Speicherkarten, Tasche, ...



83. Hirn vs. Herz-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	🧠: [Negatives Argument, um aufzugeben]
☰ Text gesprochen	Dein Hirn sagt Dir: [Negatives Argument, um aufzugeben] Dein Herz antwortet: [Der Grund, weshalb Du angefangen hast]
☰ Text Einblendungen	🧠: [Negatives Argument, um aufzugeben] ❤️: [Der Grund, weshalb Du angefangen hast]
☰ Text Caption	❤️ oder 🧠 – was dominiert aktuell bei Dir? [Hashtags]
☰ Beispiele	🧠: Heute war es einfach nur stressig. ❤️: Zufriedene Kund*innen



84. Verschwendete Zeit-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Soviel verschwendete Zeit, in der ich darüber nachgedacht habe, ob [Gedanken].
☰ Text gesprochen	Soviel verschwendete Zeit, in der ich darüber nachgedacht habe, ob [Gedanken].
☰ Text Einblendungen	Soviel verschwendete Zeit, in der ich darüber nachgedacht habe, ob [Gedanken].
☰ Text Caption	Bleib dran und lass die Gedanken hinter Dir! Erkennst Du Dich in den Gedanken wieder? [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich, wenn ich daran zurückdenke, wie viel Zeit ich verschwendet habe, zu glauben, dass ich es eh nicht schaffen werde. Ich, wenn ich daran zurückdenke, wie viel Zeit ich verschwendet habe, alles selbst zu machen und keine Freelancer zu engagieren.



85. Die 3 schlimmsten [...] - Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Die 3 schlimmsten [Thema]
☰ Text gesprochen	Die 3 schlimmsten [Thema] 1. [Punkt 1] 2. [Punkt 2] 3. [Punkt 3] [Gemeinsamer Hauptgrund, weshalb diese in den Top 3 gelandet sind]
☰ Text Einblendungen	Die 3 schlimmsten [Thema] 1. [Punkt 1] 2. [Punkt 2] 3. [Punkt 3] [Gemeinsamer Hauptgrund, weshalb diese in den Top 3 gelandet sind]
☰ Text Caption	Wie sieht Deine Meinung dazu aus? [Hashtags]
☰ Beispiele	Die 3 schlimmsten Haartrends des Jahres. Die 3 schlimmsten Businessentscheidungen, die ich getroffen haben.



86. Ich auf dem Weg, um [...] - Muster

▾ Niveau	Anfänger*innen
▾ Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	Ich auf dem Weg, um [Deine Mission]
☰ Text gesprochen	Ich auf dem Weg, um [Deine Zielgruppe] [Ziel Deiner Zielgruppe] beizubringen. 3 Tipps in der Caption
☰ Text Einblendungen	Ich auf dem Weg, um [Deine Zielgruppe] [Ziel Deiner Zielgruppe] beizubringen. 3 Tipps in der Caption
☰ Text Caption	Tipps, um [Ziel Deiner Zielgruppe] 1. [Tipp 1] 2. [Tipp 2] 3. [Tipp 3] Fragen? Lass es uns in den Kommentaren wissen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich auf dem Weg, um andere beim Intervallfasten zu unterstützen. Ich auf dem Weg, um Schwangeren bei Ihren Rückenproblemen zu helfen.



87. Welche Pille nimmst Du?-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Komische Reels
≡ Text Cover	[Option A] vs. [Option B]
≡ Text gesprochen	[Option A] ist die blaue Pille [Option B] ist die rote Pille Welche Pille schluckst Du? Ich entscheide mich für (Pille, die Du nimmst) Erklärung in der Caption
≡ Text Einblendungen	<input type="radio"/> [Option A] ist die blaue Pille <input type="radio"/> [Option B] ist die rote Pille Welche Pille schluckst Du? Ich entscheide mich für (Pille, die Du nimmst) Erklärung in der Caption
≡ Text Caption	Ich habe mich für (Pille, die Du nimmst) entscheiden. [Erklärung] <input type="radio"/> oder <input type="radio"/> – Welche Pille schluckst Du? Erzähl mir in den Kommentaren, wie Du Dich entscheidest und vor allem, warum. Ich bin mehr als gespannt. [Hashtags]
≡ Beispiele	<input type="radio"/> Meinung anderer vs. <input type="radio"/> Deine Träume <input type="radio"/> B.A.R.F bei Hunden vs. <input type="radio"/> konventionelle Ernährung bei Hunden



88. Warten auf nichts-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	Du, wie Du wartest, dass [Erwartung], nachdem Du einmal [einmaliges ToDo]
☰ Text gesprochen	Du, wie Du wartest, dass [Erwartung], nachdem Du einmal [einmaliges ToDo]
☰ Text Einblendungen	Du, wie Du wartest, dass [Erwartung], nachdem Du einmal [einmaliges ToDo]
☰ Text Caption	Da wird nichts passieren. Versprochen!
☰ Beispiele	Wie Du darauf wartest, dass Dein Körper sich nach einer Stunde Training bereits transformiert hat. Wie Du darauf wartest, dass Dein Account durch ein Reel über Nacht durch die Decke geht. [Hashtags]



89. Der größte Fehler-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Der größte Fehler, den [Zielgruppe] machen.
☰ Text gesprochen	Der größte Fehler, den [Zielgruppe] machen. [Fehler benennen und erklären] Du willst den Fehler vermeiden? Dann schau in der Caption vorbei.
☰ Text Einblendungen	Der größte Fehler, den [Zielgruppe] machen. [Fehler benennen und erklären] Wie Du den Fehler vermeidest? Caption ⬇️
☰ Text Caption	Wenn Du einen Weg raus aus diesem Teufelskreis suchst, dann kommentiere mit ❤️ einem und ich schicke Dir den Link für (Angebot-Art) (Name) via DM. [Hashtags]
☰ Beispiele	Das ist der größte Fehler, den Fotograf*innen machen können. Das ist der größte Fehler, den Hundetrainer*innen machen können.



90. Probleme mit [...] -Muster

▼ Niveau	Profis
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Hast Du Probleme mit [Problem]?
☰ Text gesprochen	Hast Du Probleme mit [Problem]? [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] [Tipp 4] [Tipp 5]
☰ Text Einblendungen	Hast Du Probleme mit [Problem]? [Tipp 1] [Tipp 2] [Tipp 3] [Tipp 4] [Tipp 5]
☰ Text Caption	Ich weiß, es kann hart sein, immer mit [Problem]. Umso wichtiger ist es, eine konkrete Strategie zu haben. Ich habe Dir meine wichtigsten Tipps ins Video gepackt. Welchen Tipp möchtest Du ergänzen? [Hashtags]
☰ Beispiele	Du hast Probleme mit Deinem Rücken? Du hast Probleme mit Deiner Verdauung?



91. Don't Do This-Muster

▼ Niveau	Anfänger*innen
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[Dies solltest Du auf keinen Fall tun]
☰ Text gesprochen	[Dies solltest Du auf keinen Fall tun]. Die bessere Alternative verrate ich Dir in der Caption.
☰ Text Einblendungen	[Dies solltest Du auf keinen Fall tun]. Bessere Alternative in der Caption
☰ Text Caption	Die bessere Alternative lautet: [Ideen, was man stattdessen tun kann.] Hast Du noch Ideen, was man stattdessen tun könnte? Verrate sie uns in den Kommentaren. [Hashtags]
☰ Beispiele	Starte Dein Training auf keinen Fall so! So solltest Du auf keinen Fall Deine Fotos aufnehmen.



92. Der schnellste Weg-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Der schnellste Weg, um [Ziel]
☰ Text gesprochen	Der schnellste Weg, um [Ziel] [Tipp] [Erklärung]
☰ Text Einblendungen	Der schnellste Weg, um [Ziel] [Tipp] [Erklärung]
☰ Text Caption	Du möchtest [Ziel]? [ToDo rund um den Tipp] kann Dich dahin bringen. [Hashtags]
☰ Beispiele	Der schnellste Weg, um Kindern zu mehr Vertrauen zu verhelfen. Der schnellste Weg, um eine Routine zu entwickeln.



93. Nur noch müde-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	Ich bin nur noch müde!
☰ Text gesprochen	Ich bin einfach nur noch müde! (Etwas zu Deinem Thema, das Du schon 1000x mal erklärt hast) erschöpft mich so sehr! Ich kann nicht mehr.
☰ Text Einblendungen	Ich bin einfach nur noch müde! (Etwas zu Deinem Thema, das Du schon 1000x mal erklärt hast) erschöpft mich so sehr! Ich kann nicht mehr.
☰ Text Caption	[Erklärung in 1-2 Sätzen, warum Dich das ermüdet] [Hashtags]
☰ Beispiele	Ich bin einfach nur noch müde. Wenn Klient*innen Dir in jedem Coaching erzählen, dass sie ja selbst schon alles wissen, erschöpft mich so sehr.



94. Trick-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	[Problem] nervt?
☰ Text gesprochen	[Problem] nervt? Dann möchte ich Dir meinen Trick verraten, wie es richtig geht. [Anleitung]
☰ Text Einblendungen	[Problem] nervt? Dann möchte ich Dir meinen Trick verraten, wie es richtig geht. [Anleitung]
☰ Text Caption	[Lösung] ist übrigens sehr praktisch, weil [Begründung]. [Hashtags]
☰ Beispiele	Mein Trick zum Schälen von Ingwer. Mein Trick, um Gerüche aus Räumen zu entfernen.



95. 10 Dinge, die Du tun kannst-Muster

🔽 Niveau	Fortgeschritten
🔽 Reel-Art	Komische Reels
☰ Text Cover	10 Dinge, um [Thema] zu versauen.
☰ Text gesprochen	10 Dinge, die Du tun kannst, um [Thema] zu versauen. [Aufzählung von 3 Dingen nacheinander] Weitere Punkte findest Du in der Caption.
☰ Text Einblendungen	10 Dinge, die Du tun kannst, um [Thema] zu versauen. [Aufzählung von 3 Dingen nacheinander] Weitere Punkte in der Caption.
☰ Text Caption	Weitere Punkte, mit denen Du [Thema] versaust: [Aufzählung der restlichen 7 Punkte] Was nervt Dich am meisten? [Hashtags]
☰ Beispiele	10 Dinge, die Du tun kannst, um Deine Diät zu versauen. 10 Dinge, die Du tun kannst, um Deine Lieblings-Kleidung zu zerstören.



96. Die perfekte Checkliste-Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Die perfekte [Thema]-Checkliste für [Zielgruppe]
☰ Text gesprochen	Die perfekte [Thema]-Checkliste für [Zielgruppe] [Aufzählung zu dem Thema]
☰ Text Einblendungen	Die perfekte [Thema]-Checkliste für [Zielgruppe] [Aufzählung zu dem Thema]
☰ Text Caption	Du wirst [Ziel] niemals erreichen, wenn Du einfach ohne Strategie vorgehst. [Erklärung] [Hashtags]
☰ Beispiele	Die perfekte "Erste-Hilfe-bei-Kindern"-Checkliste Die perfekte "Fotografie-Equipment"-Checkliste



97. Eigentlich etwas Gutes-Muster

▾ Niveau	Fortgeschritten
▾ Reel-Art	Gedankenanstoß
☰ Text Cover	Eigentlich etwas Gutes
☰ Text gesprochen	Warum [Etwas was gemeinhin als negativ betrachtet wird] eigentlich etwas Gutes ist. [Erklärung] Weiteren Input dazu in der Caption.
☰ Text Einblendungen	Warum [Etwas was gemeinhin als negativ betrachtet wird] eigentlich etwas Gutes ist. [Erklärung] Weiteren Input in der Caption.
☰ Text Caption	3 Gründe, weshalb [Etwas was gemeinhin als negativ betrachtet wird] eigentlich etwas Gutes ist. [Grund 1] [Grund 2] [Grund 3] Wie geht es Dir, wenn [Das Negative] passiert. [Hashtags]
☰ Beispiele	Warum Aufträge absagen eigentlich etwas Gutes ist.



98. Shout out an alle-Muster

🔽 Niveau	Anfänger*innen
🔽 Reel-Art	Persönlichkeit zeigen
☰ Text Cover	Shout out an alle [Vertreter*innen Deiner Zielgruppe], die [besondere Leistung]
☰ Text gesprochen	Shout out an alle [Vertreter*innen Deiner Zielgruppe], die [besondere Leistung]
☰ Text Einblendungen	Shout out an alle [Vertreter*innen Deiner Zielgruppe], die [besondere Leistung]
☰ Text Caption	Ich bin immer wieder zutiefst beeindruckt. Wie geht es Dir dabei? [Hashtags]
☰ Beispiele	Shout out an alle alleinerziehenden Mütter, die jeden Tag Vollgas geben. Shout out an alle Expert*innen, mit ihrer Expertise die Welt besser machen



99. Immer heißt es [...] -Muster

▼ Niveau	Fortgeschritten
▼ Reel-Art	Input zu Deinem Thema
☰ Text Cover	Immer heißt es...
☰ Text gesprochen	Immer heißt es, dass [landläufige, falsche Meinung]. Aber niemand spricht über [die korrekte Sichtweise]
☰ Text Einblendungen	Immer heißt es, dass [landläufige, falsche Meinung]. Aber niemand spricht über [die korrekte Sichtweise]
☰ Text Caption	Was ist Deine Meinung zu dem Thema? [Hashtags]
☰ Beispiele	Immer heißt es, dass eine Scheidung traumatisch für Kinder ist. Aber niemand spricht darüber, wie traumatisierend eine Ehe ist, wenn sich die Eltern eigentlich trennen sollten.