

INSTITUT BESSER LEBEN BY NADA-ELISA

Content-Assistent

Anleitung für die Verwendung des Tools: von der
Positionierung bis zum fertigen Beitrag.

Inhalt

01 Bevor du startest: Positionierung eintragen

02 Thema wählen

03 Marketing-Strategie: dein 4-Wochen-Plan

04 Content erstellen

05 Bild-Prompts für ChatGPT/DALL-E

06 Bild zuschneiden

07 Blog-Themen

08 Bio-Baukasten: dein perfektes Profil

09 Gut zu wissen

Das Wichtigste auf einen Blick

Preis	15 € im Monat, ohne versteckte Kosten
Kündigung	Jeden Monat möglich
Für wen	Mentaltrainer:innen, Coaches, Mentor:innen und alle, die ihre Inhalte für Social Media und Blog klar und persönlich erstellen möchten
Das brauchst du zusätzlich	Für die Bilder dein eigenes ChatGPT-Konto, für fertige Blogbeiträge ein Gespräch mit Claude. Die Gratis-Versionen sind in ihrer Nutzung begrenzt. Wer viele Bilder erzeugt, kommt mit der Gratis-Version voraussichtlich nicht weit.

Der Content-Assistent erstellt dir, passend zu deiner Positionierung, Themen, Texte, Bild-Vorlagen und einen kompletten Content-Plan, abgestimmt auf deine Zielgruppe, deine Sprache und dein Branding. Diese Anleitung führt dich einmal durch alle Bereiche des Tools.

Das Posten und die Bilderzeugung selbst bleiben bewusst in deiner Hand, statt automatisch zu laufen. Das hat zwei Gründe: Erstens bleibt dadurch deine persönliche Note erhalten. Du siehst jeden Text und jedes Bild noch einmal an, bevor es online geht, statt alles vollständig einer Maschine zu überlassen. Zweitens hält es die Kosten niedrig: Jede zusätzliche automatische Anfrage, etwa eine automatische Bildgenerierung oder ein automatisches Posten auf Instagram, YouTube und anderen Plattformen, verursacht laufende Kosten, die in den Abo-Preis einfließen.

01 Bevor du startest: Positionierung eintragen

Alles, was der Content-Assistent erstellt, baut auf deiner Positionierung auf. Trage sie unter „Meine Positionierung eintragen“ ein, entweder über den Positionierungs-Fragebogen oder direkt von Hand.

Diese Felder füllst du aus

- **Positionierung:** dein Elevator Pitch: wer du bist und wofür du stehst
- **Zielgruppe:** wen genau du erreichen willst
- **Versprechen:** was jemand bei dir bekommt
- **Claim:** dein Leitsatz
- **Slogan:** der handschriftliche Satz auf Reel-Cover und Karussell-Hintergrund
- **Stilregeln:** wie du sprichst und schreibst
- **Grußformel:** wird automatisch an Beiträge angehängt
- **Branding-Farben:** deine Hauptfarbe, Akzentfarbe und Hintergrundfarbe als Hex-Code, für die Bild-Prompts
- **Bildstil-Beschreibung:** wie deine Bilder wirken sollen

Das wichtigste Feld ist die Zielgruppe. Sie entscheidet, wie Themen, Kalender und Texte ausgerichtet werden. Schreibe so konkret wie möglich, wen du ansprichst und vor allem **WURUM** es für diese Person geht. Ein Beispiel: Statt nur „Menschen mit Stress“ lieber „Menschen, die unter beruflichem Stress leiden und nach einem Weg suchen, wieder zur Ruhe zu kommen“. Je präziser die Zielgruppe beschrieben ist, desto treffsicherer werden alle Inhalte, die das Tool für dich erstellt.

Nicht vergessen: Nach dem Ausfüllen auf „Speichern“ klicken. Alle Angaben bleiben danach in deinem Browser auf diesem Gerät gespeichert.

02 Thema wählen

Klicke auf „Themen anhand meiner Positionierung vorschlagen“. Das Tool erstellt dir 4 bis 6 thematische Cluster mit je 3 bis 4 konkreten Themen-Ideen, abgestimmt auf deine Zielgruppe.

Du kannst jederzeit eigene Themen über das Eingabefeld unten hinzufügen. Ein Klick auf ein Thema wählt es für die Content-Erstellung aus.

Eine neue Themenliste ersetzt die bestehende vollständig. Eigene, bereits hinzugefügte Themen gehen dabei verloren. Notiere sie dir vorher, falls du sie behalten willst.

03 Marketing-Strategie: dein 4-Wochen-Plan

Klicke auf „Content-Kalender erstellen (4 Wochen)“. Das Tool erstellt dir automatisch einen kompletten Plan für die nächsten vier Wochen, mit Format, Thema und Funnel-Phase für jeden Beitrag.

Ist bereits eine Themenliste vorhanden, greift der Plan bevorzugt darauf zurück. Ohne Themenliste erstellt die KI passende Themen direkt aus deiner Positionierung. Ein ausgewähltes Einzelthema ist für den Kalender nicht nötig.

Die drei Funnel-Phasen

Phase	Bedeutung
Aufmerksamkeit	Macht auf ein Thema oder Problem aufmerksam, ohne Angebot
Vertrauen	Zeigt Methode, Erfahrung und Ergebnisse, baut Glaubwürdigkeit auf
Abschluss	Führt konkret zu einem Angebot, Termin oder Produkt hin

Zu Beginn der vier Wochen stehen mehr Aufmerksamkeit- und Vertrauen-Beiträge, zum Ende hin nehmen die Abschluss-Beiträge zu. So entsteht aus einzelnen Beiträgen eine Strecke, die auf ein Angebot hinführt.

Der Plan bleibt gespeichert, auch nach dem Schließen der Seite. Das Erstellen eines Blogbeitrags, Sprecherskripts oder Social-Media-Posts verändert ihn nicht. Du kannst jederzeit zwischendurch etwas anderes erstellen, ohne den Plan zu verlieren.

04 Content erstellen

Wähle oben ein Thema, dann unten das gewünschte Format, und klicke auf „Content erstellen“.

Verfügbare Formate

Format	Verwendung
Instagram Reel / Facebook Reel	Verbaler und visueller Hook, Skript, Caption
Instagram Karussell	Slide-für-Slide-Text
Facebook Beitrag	Textbeitrag mit Geschenk-Hinweis am Ende
LinkedIn Fachbeitrag	Fachlicher Beitrag mit Goodie-/Buch-Hinweis
YouTube-Video / YouTube Short	Video-Skript
Profil-Bio	Führt dich zum Bio-Baukasten (Abschnitt 08) für Instagram, Facebook und LinkedIn
Vortragsskript (4 / 10 / 45 Min)	Für Bühnenauftritte, inklusive gewünschter Tonalität

Jeder erstellte Text wird automatisch auf deine Sprachregeln geprüft. Bei den Formaten mit Signatur (Reel, Karussell, Facebook, LinkedIn) wird deine Grußformel automatisch angehängt.

Monatliches Kontingent für lange Formate: Vortragsskripte und das YouTube-Video-Skript sind aufwändiger in der Erstellung. Pro Monat stehen dir 4 Sprecherskripte (4, 10 oder 45 Minuten, zusammengezählt) und zusätzlich 4 YouTube-Video-Skripte zur Verfügung. Das Tool zeigt dir bei Auswahl dieser Formate an, wie viele dir noch zur Verfügung stehen. Das Kontingent setzt sich zu Beginn jedes Monats automatisch zurück.

05 Bild-Prompts für ChatGPT/DALL-E

Hier erstellst du fertige Prompts in deinem Branding, die du bei ChatGPT einfügst, um das passende Bild zu erzeugen.

- **Titelbilder (Facebook, YouTube, LinkedIn):** hänge dein eigenes Foto in ChatGPT an, am besten mit einem zweiten Referenzfoto aus einem anderen Blickwinkel
- **Reel als Bild:** erstelle vorher unter „Content erstellen“ ein Reel, Hook und Text werden automatisch übernommen
- **Beitragsbilder & Newsletter:** für Facebook- und LinkedIn-Beiträge
- **Karussell:** Slide für Slide, Slide 1 zuerst in ChatGPT einfügen, Slide 2 bis 5 danach in derselben Unterhaltung

Die Bilderzeugung selbst läuft über dein eigenes ChatGPT-Konto. Der Content-Assistent erstellt nur den Prompt dafür.

06 Bild zuschneiden

Für Titelbilder (Facebook, YouTube, LinkedIn) brauchst du einen exakten Zuschchnitt. Lade dein fertiges ChatGPT-Bild hoch, positioniere es im sicheren Bereich, und lade es in der korrekten Zielgröße herunter. Karussell- und Reel-Cover-Bilder verwendest du direkt so, wie ChatGPT sie liefert, ohne Zuschchnitt.

07 Blog-Themen

Klicke auf „Blog-Themen anhand meiner Positionierung vorschlagen“ für eine Liste an Themen-Ideen, formuliert als Long-Tail-Keyword-Phrasen, so wie eine interessierte Person tatsächlich bei Google sucht.

Wählst du ein Thema aus, erstellt das Tool einen fertigen, kopierbaren Prompt für den Blogbeitrag, inklusive SEO-Vorgaben (Keyword-Platzierung in Überschrift und Text, verwandte Suchbegriffe, Meta-Description-Vorschlag am Ende). Diesen Prompt fügst du in einem eigenen Gespräch mit Claude ein, um den fertigen Artikel zu erhalten.

Zusätzlich kannst du dir über „Social-Media-Ableger vorschlagen“ einen Instagram-Reel-Hook und einen LinkedIn-Auszug zum selben Thema erstellen lassen. So wirkt ein Thema mehrfach, nicht nur im Blogartikel.

08 Bio-Baukasten: dein perfektes Profil

Der Bio-Baukasten erstellt aus deiner Positionierung 3 Varianten für dein Profil auf Instagram, Facebook oder LinkedIn. Jede Variante nutzt die maximal erlaubte Zeichenzahl und wird im Tool automatisch geprüft.

Das trägst du ein

- Deinen echten Namen
- Jahre Erfahrung, Anzahl deiner Kunden oder Absolventen und ein konkretes Ergebnis. Mindestens eines davon füllst du aus.
- Optional dein kostenloses Angebot

Social Proof kommt ausschließlich aus deinen Angaben. Das Tool erfindet keine Zahlen.

Die drei Netzwerke

Netzwerk	Was du bekommst
Instagram	Namenszeile im Format „Name Suchbegriff“ (max. 64 Zeichen). Der Suchbegriff ist ein Wort, das deine Zielgruppe in die Instagram-Suche tippt. Dazu ein Bio-Text mit 3 Zeilen (max. 150 Zeichen): Ergebnis für den Besucher, Social Proof, kostenloser Call-to-Action mit 📌.
Facebook	Profil-Bio mit einem Satz (max. 101 Zeichen) und Kurzbeschreibung für deine Facebook-Seite (max. 255 Zeichen).
LinkedIn	Überschrift (max. 220 Zeichen) und Info-Text (max. 2.600 Zeichen). Vor „mehr anzeigen“ sind nur etwa die ersten 350 Zeichen sichtbar, deshalb steht dort dein stärkster Satz.

Automatische Prüfung

Das Tool prüft Zeichenlimits, Sprachregeln und Zahlen. Verstößt eine Variante, korrigiert und kürzt es sie selbst. Bleibt etwas offen, siehst du eine rote Warnung. Du kannst jeden Text direkt im Feld anpassen, der Zähler zeigt dir live den Stand. Mit „Kopieren“ übernimmst du ihn in dein Profil.

Wichtig für dein Instagram-Profil: Ist die Person im Profil echt, lässt du den Schalter „KI-generiertes Profil“ ausgeschaltet. Die Kategorie stellst du auf „nicht anzeigen“.

09 Gut zu wissen

Ist es ein KI-Agent?

Nein. Der Content-Assistent erstellt bei jedem Klick genau einen fertigen Text, ohne eigenständige Zwischenschritte oder automatisches Posten. Du behältst die volle Kontrolle über jeden einzelnen Beitrag.

Speichert das Tool meine Daten geräteübergreifend?

Nein. Alle Angaben (Positionierung, Themenliste, Kalender) werden im Browser auf dem jeweiligen Gerät gespeichert. Auf einem anderen Handy, Tablet oder Computer startest du neu.

Warum wirkt ein Thema manchmal nicht treffend?

In fast allen Fällen liegt es am Zielgruppen-Feld. Je genauer dort beschrieben ist, wen du erreichen willst, desto treffsicherer werden alle Inhalte, unabhängig davon, ob deine Zielgruppe Endkund:innen sind oder Menschen, die sich selbst beruflich neu orientieren wollen.

Wie kündige ich?

Das Abo ist jeden Monat kündbar.

Mein Zugang

Der Zugang zum Content-Assistenten ist ausschließlich für dich persönlich bestimmt. Weitergabe des Logins oder des Links an andere führt zum sofortigen Ausschluss aus dem Abo.

Bei Fragen zum Tool wende dich jederzeit an Institut Besser Leben.