

Deine Mainstory

Die Geschichte deines Lebens — die inspiriert und verkauft

Joela Jung

Prompt 1 — Wendepunkte deines Lebens

Welche Momente haben dich zu dem gemacht was du heute bist.

Schritt 1 — Wendepunkte

Stelle mir nacheinander folgende Fragen. Hake immer nach, bis die Antwort emotional konkret wird (nicht abstrakt).

1. Welche 3 Wendepunkte haben mein Leben am stärksten verändert?
2. Was war jeweils der Auslöser (Ereignis, Person, Erkenntnis)?
3. Wer war ich VOR dem Wendepunkt — wer war ich DANACH?
4. Welche Überzeugung musste sterben, damit eine neue entstehen konnte?
5. Welchen Preis habe ich für die Transformation bezahlt?
6. Wenn ich heute jemandem in der gleichen Situation begegne — was würde ich ihm sagen?

Erstelle danach eine Tabelle: Wendepunkt | Vorher-Ich | Nachher-Ich | Lektion

Output: *Wendepunkte-Tabelle — die Rohzutaten deiner Mainstory*

Prompt 2 — Dein vergangenes Ich = dein Avatar

Die Brücke zwischen wer du warst und wem du heute hilfst.

Schritt 2 — Vergangenes Ich

Stelle mir folgende Fragen, um die Brücke zwischen meiner Identität und meinem Traumkunden zu finden.

1. Wer war ich vor 1, 3, 5, 10 Jahren — was waren meine größten Probleme?
2. Was habe ich damals gegoogelt, gesucht, mir gewünscht?
3. Wer hätte mir damals helfen können — gab es nicht?
4. Was wünschte ich mir, hätte mir damals jemand gesagt?
5. Welche Lektionen aus meiner Geschichte will ich heute weitergeben?
6. Wenn ich heute meinem vergangenen Ich begegnen würde — was würde ich ihm raten?

Erstelle ein Profil: 'Mein vergangenes Ich = Mein heutiger Traumkunde', mit konkretem Schmerz-Punkt, Wunsch und Sprache.

Output: *Brücke zwischen deiner Vergangenheit und deinem Avatar*

Prompt 3 — Mainstory-Generator (8 Schritte)



Der wichtigste Prompt — er baut deine komplette Mainstory.

Schritt 3 — Generator

Hier sind meine Antworten aus den vorherigen Prompts:

[EINFÜGEN: Wendepunkte-Tabelle + Vergangenes-Ich-Profil + ggf. Identitäts-Profil aus dem Account-Identität-Workbook]

Erstelle daraus meine MAINSTORY nach dem 8-Schritte-Framework von Joela Jung — das Framework einer Geschichte, die inspiriert UND verkauft:

1. **Die Vorgeschichte** — Wie war mein bisheriges Leben?
2. **Der Traum** — Was wollte ich verändern?
3. **Das Problem** — Welche Herausforderungen hatte ich konkret?
4. **Die Erkenntnis** — Welche Erkenntnis hat mich dazu gebracht, wirklich etwas zu verändern?
5. **Der Plan** — Was war mein Plan, wie wollte ich es ändern?
6. **Der Punkt ohne Wiederkehr** — Der Moment, ab dem es kein Zurück mehr gab.
7. **Der Erfolg** — Wie sieht mein Leben aus, jetzt wo der Erfolg sich eingestellt hat?
8. **Die Transformation** — Was gebe ich heute an andere weiter?

Schreibe die Mainstory in 3 Versionen:

- **Lang** (500 Wörter) — für About-Page und Webinar
- **Mittel** (150 Wörter) — für Über-mich-Highlight
- **Kurz** (50 Wörter) — für Bio und Story-Intro

Sprache: Ich-Form, emotional, konkret. Erstklässler-verständlich, keine Floskeln.

Output: Deine Mainstory in 3 Längen — speichern in Google Doc

Prompt 4 — Mainstory-Pitch in 3 Längen

Verschiedene Längen für verschiedene Einsätze.

Schritt 4 — Pitch-Varianten

Erstelle aus meiner Mainstory einen PITCH in 3 verschiedenen Längen für unterschiedliche Einsätze:

1. **3-Sekunden-Hook** (für Reel-Start): Ein Satz, der polarisiert oder neugierig macht.
2. **30-Sekunden-Pitch** (für Story-Intro neuer Follower): Wer ich war, was passierte, wer ich heute bin, wem ich helfe.
3. **3-Minuten-Story** (für Webinar-Opener): Ausführlich, emotional, mit konkreter Szene am Anfang.

Achte darauf, dass alle 3 Versionen den gleichen roten Faden haben, sodass ich überall konsistent klinge.

Output: 3 Pitch-Versionen — für Reels, Storys, Webinare

Was du danach hast

Du hast deine komplette Mainstory in 3 Längen + 3 Pitch-Versionen:

- 50 Wörter / 3-Sek-Hook → Bio, Story-Intro, Reel-Opener
- 150 Wörter / 30-Sek-Pitch → Über-mich-Highlight, Profil-Vorstellung
- 500 Wörter / 3-Min-Story → About-Page, Webinar-Einstieg, Sales-Calls

Diese Geschichte ist ab heute die Grundlage von ALLEM was du auf Social Media kommunizierst. Sie ist deine größte Differenzierung — niemand kann sie kopieren, weil es deine ist.