

# Instagram- Profil-System

Accountname · Benutzername · Bio

Lehrteil + Prompt + Checkliste

Modul 4.1 — Account Setup

Joela Jung

# Das Ziel eines guten Profils

Ein gutes Instagram-Profil ist nicht da, um „cool“ zu wirken. Es soll in wenigen Sekunden 5 Fragen beantworten:

1. Wer bist du?
2. Worum geht es hier?
3. Für wen ist der Account?
4. Warum sollte man folgen?
5. Welche Transformation bekommt man hier?

*Drei Felder beantworten diese Fragen: **Benutzername**, **Namensfeld**, **Bio**. Auf den nächsten Seiten bekommst du das System pro Feld — und am Ende einen Prompt, der dir alles in einem Rutsch baut.*

# 1. Der Benutzername (@handle)

Der Benutzername ist dein Markenname. Er sollte:

- ✓ leicht merkbar
- ✓ einfach schreibbar
- ✓ klar verständlich
- ✓ thematisch passend
- ✓ langfristig nutzbar

## Formel 1 — Thema + Vorname

*Perfekt für Personal Brands.*

@freiheitmitlaura  
@digitalmitmarie  
@onlinewegmitanna

→ *persönlich + direkt verständlich*

## Formel 2 — Transformation + Vorname

*Emotional und stark für Storytelling.*

@laurawirdfrei  
@freiwerdenmitjana  
@neustartmitlisa

→ *Menschen folgen Entwicklungen*

## Formel 3 — Themenseiten-Style

*Perfekt für neutrale Brands ohne Gesicht.*

@mentalecode  
@seelengoldtempel  
@onlinebusinessfreiheit  
@mindsetwerk

→ *markenfähig und skalierbar*

## Fehler beim Benutzernamen

- X zu lang
- X zu viele Unterstriche
- X kryptische Wörter
- X Zahlenkombinationen
- X zu viele Keywords gleichzeitig

## 2. Das Namensfeld (SEO-Feld)

Das Namensfeld ist die **einzige Zeile auf deinem Profil, die Instagram durchsucht**. Hier gehören Keywords, Thema und Positionierung rein — nicht nur dein Name.

### Formel 1 — Vorname | Thema

Laura | Online Business & Freiheit  
Anna | Mindset & Wachstum  
Rene | Digitales Einkommen

### Formel 2 — Thema | Zielgruppe

Online Business für Anfänger  
Mindset & Disziplin  
Freiheit durch Social Media

### Formel 3 — Problem + Lösung

Raus aus dem Schichtdienst  
Digitales Einkommen aufbauen  
Online starten ohne Vorerfahrung

*Maximal 30 Zeichen. Mindestens 1 Haupt-Keyword einbauen. Keine Floskeln, keine Emojis.*

# 3. Die Bio — die Joela-Formel

Deine Bio soll Vertrauen aufbauen, Identifikation schaffen, Nutzen kommunizieren — und zum Handeln führen. Vier Bausteine, vier Zeilen.

NICHT:

X „Ich bin XY und liebe Kaffee“

X Buzzword-Bingo

X 100 Themen gleichzeitig

## Baustein 1 — Identität / Ausgangssituation

*Wer bist du wirklich? Das schafft Nähe und Vertrauen.*

- Krankenschwester mit Freiheitsdrang
- Freiheitsliebende zweifach Mama
- Schichtdienst ist nicht das Ziel

## Baustein 2 — Ich zeige dir ...

*Was lernen Menschen hier? Einfach und verständlich formulieren.*

- Ich zeige dir, wie du dir online etwas Eigenes aufbaust
- Lerne, wie Online-Business funktioniert
- Ich zeige dir digitalen Aufbau Schritt für Schritt

## Baustein 3 — Wie?

*Wie passiert das? Das schafft Sicherheit und Seriosität.*

- Mit Struktur & Strategie
- Klar & alltagstauglich
- Mit System statt Chaos

## Baustein 4 — Call to Action

*Was soll die Person jetzt tun?*

- Starte hier ↓
- DM „Start“
- Mehr erfahren ↓

# Bio-Beispiele nach dem System

## Beispiel 1 — Online Business

Krankenschwester mit Freiheitsdrang  
Ich zeige dir, wie du dir online etwas Eigenes aufbaust  
Mit Struktur & Strategie  
↓ Starte hier

## Beispiel 2 — Mama & Freiheit

Freiheitsliebende zweifach Mama  
Lerne, wie du dir von zuhause ein Online-Einkommen aufbaust  
Schritt für Schritt für Anfänger  
DM „Start“

## Beispiel 3 — Themenseite

Tägliche Impulse für Mindset & innere Stärke  
Gedanken für mehr Klarheit & Fokus  
Kleine Perspektiven, echte Wirkung  
↓ Gemeinsam wachsen

## Gut vs. schlecht

### ✓ Gute Profile:

klar · ruhig · glaubwürdig · EIN Hauptthema · klare Zielgruppe

### ✗ Schlechte Profile:

zu viele Themen · zu viel „Geld verdienen“ · keine Persönlichkeit · kein Nutzen · wirken wie 1000 andere

## Wichtigster Tipp

Menschen folgen nicht wegen „Online Geld verdienen“. Menschen folgen **Hoffnung, Freiheit, Entwicklung, Identifikation** — und einer echten Geschichte. Echte Ausgangssituationen, ehrliche Ziele und klare Transformationen schlagen immer Business-Floskeln.

# Der Prompt

Du brauchst nur deinen **Positionierungssatz aus Modul 3.3** + deinen Vornamen. Optional: eine Ausgangs-Situation und ein gewünschter Brand-Vibe. Kopiere den Prompt 1:1 in ChatGPT oder Claude und fülle die [Platzhalter] aus.

## ➤ In ChatGPT / Claude kopieren

Du bist Branding-, SEO- und Instagram-Positionierungsstrategie für moderne Personal Brands.

Ich habe meinen Positionierungssatz bereits fertig erarbeitet. Darauf basierend entwickelst du meinen kompletten Instagram-Profilkopf: Benutzername, Name-Feld, Bio.

**Die Brand soll wie eine echte Person wirken — nicht wie ein generischer Online-Coach.** Modern, glaubwürdig, ruhig, emotional anschlussfähig, Instagram-native.

### ■■■■ MEINE INFORMATIONEN ■■■■

**Vorname / Markenname:** [EINFÜGEN]

**Mein Positionierungssatz:** [EINFÜGEN]

**Optional — meine Ausgangs-Situation / wer ich vorher war:** [EINFÜGEN — z.B. „Krankenschwester mit Freiheitsdrang“, „zweifach Mama im Homeoffice“]

**Optional — gewünschter Brand-Vibe:** [EINFÜGEN — z.B. ruhig, hochwertig, feminin, emotional, modern, minimalistisch, motivierend]

### ■■■■ OUTPUT 1 — 10 Benutzernamen (@Handle) ■■■■

Liefere 10 Username-Ideen, gemischt aus 3 Formeln:

- **Thema + Vorname** (z.B. @freiheitmitlaura, @digitalmitmarie)
- **Transformation + Vorname** (z.B. @laurawirdfrei, @neustartmitlisa)
- **Themenseiten-Style** (z.B. @mentalecode, @onlinebusinessfreiheit)

**Regeln:** max. 18 Zeichen, keine Zahlen, möglichst keine Unterstriche, leicht merkbar + aussprechbar, modern, langfristig nutzbar.

**Nach jedem Vorschlag:** kurze Erklärung, warum er funktioniert.

### ■■■■ OUTPUT 2 — 5 Name-Felder (SEO) ■■■■

Liefere 5 suchoptimierte Name-Feld-Varianten, gemischt aus 3 Formeln:

- **Vorname | Thema 1 & Thema 2** (z.B. „Laura | Online Business & Freiheit“)
- **Thema | Zielgruppe** (z.B. „Online Business für Mamas“)
- **Problem + Lösung** (z.B. „Raus aus dem Schichtdienst“)

**HARTE REGEL:** Jede Variante enthält **mindestens 2 Keywords** nach dem Namen (z.B. „Laura | Online Business & Freiheit für Mamas“ statt nur „Laura | Online Business“).

**Weitere Regeln:** max. 30 Zeichen, natürliche Sprache, kein Keyword-Stuffing, keine Emojis, keine Floskeln.

**Nach jeder Variante:** kurze Erklärung der Suchintention.

### ■■■■ OUTPUT 3 — 5 Instagram-Bios ■■■■

Jede Bio hat **genau 4 Zeilen** in einer dieser zwei Strukturen:

#### **Struktur A — Identitäts-Stil (persönlich, ohne Emoji-Anker):**

Zeile 1: Identität / Ausgangslage (3-6 Wörter)

Zeile 2: „Ich zeige dir, wie ...“ / „Lerne, wie ...“ (max. 10 Wörter)

Zeile 3: Methode / Wie (3-5 Wörter)

Zeile 4: CTA (max. 3 Wörter, optional Pfeil ↓)

#### **Struktur B — Sales-Circle-Stil (mit Emoji-Anker pro Zeile):**

Zeile 1: ■ Ich helfe [Zielgruppe] dabei, [Problem zu lösen]

Zeile 2: ■ [Kurzer USP — was dich besonders macht]

Zeile 3: ■ [CTA]

Zeile 4: ■ [Link-Hinweis]

### ■■■■ FEW-SHOT-BEISPIELE — exakt diesen Stil treffen ■■■■

#### **Beispiel 1 (Struktur A — Online Business):**

Krankenschwester mit Freiheitsdrang

Ich zeige dir, wie du dir online etwas Eigenes aufbaust

Mit Struktur & Strategie

↓ Starte hier

**Beispiel 2 (Struktur A — Mama & Freiheit):**

Freiheitsliebende zweifach Mama  
Lerne, wie du dir von zuhause ein Online-Einkommen aufbaust  
Schritt für Schritt für Anfänger  
DM „Start“

**Beispiel 3 (Struktur A — Themenseite):**

Tägliche Impulse für Mindset & innere Stärke  
Gedanken für mehr Klarheit & Fokus  
Kleine Perspektiven, echte Wirkung  
↓ Gemeinsam wachsen

**Beispiel 4 (Struktur B — Coach):**

- Ich helfe Frauen, ihr Soul-Business mit Instagram aufzubauen
- Klarheit statt Strategie-Chaos
- Hol dir den kostenlosen IG-Guide
- Link in Bio

**Beispiel 5 (Struktur B — Produkt):**

- Nachhaltige Mode für starke Frauen
- Handgemacht, langlebig, fair produziert
- Bestelle deine erste Kollektion
- Shop hier

**Beispiel 6 (Struktur B — Experte):**

- Mentoring für spirituelle Transformation & Business
- Erlebe die Verbindung zu deinem höheren Selbst
- Sichere dir dein Erstgespräch
- Jetzt klicken

■■■■■ HARTE REGELN PRO BIO ■■■■■

- max. 150 Zeichen gesamt
- Struktur A: **0-1 Emojis pro Zeile**, nur als optischer Anker
- Struktur B: **genau 1 Emoji am Zeilenanfang**, sonst keine
- Zeilen kurz: 3-7 Wörter (Zeile 2 darf 8-10 Wörter haben)
- Direkte Sprache, klingt wie eine echte Person zu einer Freundin
- **VERBOTEN:** „magnetisch“, „authentisch“, „kreiere“, „manifestiere“, „Vision“, „Reise“, „Magic“, „Empowerment“, „Self-Love“, „verkörpere“, „Dreamer“, „Coffee Lover“, „Mom of ...“
- **VERBOTEN:** LinkedIn-Sprache, Werbe-Floskeln, „schnell reich“-Vibes

**Liefere 5 Bios:**

- 3 in **Struktur A** (Identitäts-Stil): 1x emotional & nahbar, 1x ruhig & hochwertig, 1x transformationsorientiert
- 2 in **Struktur B** (Sales-Circle-Stil): 1x klassisch mit klarem Angebot, 1x community-orientiert

■■■■■ ABSCHLIESSENDE EMPFEHLUNG ■■■■■

Empfehl mir abschließend:

- ✓ den stärksten Benutzernamen
- ✓ das beste Name-Feld
- ✓ die stärkste Bio (mit Stil-Begründung: A oder B)

und erkläre kurz: warum diese Kombination strategisch am besten funktioniert, welche Zielgruppe sie anzieht, welche Markenwirkung entsteht.

# 5-Sekunden-Test

Bevor du die finale Kombination ins Profil setzt, prüfe:

## Benutzername

- Tippbar ohne nachzudenken?
- Am Telefon weitergeben — kommt es an?
- Langfristig nutzbar — auch wenn sich dein Angebot weiterentwickelt?

## Namensfeld

- Enthält mindestens 1 Haupt-Keyword?
- Würde jemand, der nach deinem Thema sucht, dich finden?
- Klar, für wen der Account ist?

## Bio

- Klar, **wer** du bist (Identität)?
- Klar, **was** man bei dir lernt?
- Klar, **wie** du es vermittelst?
- Klarer nächster Schritt (CTA)?
- Klingt nach **dir** — nicht nach Floskel?

8 von 11 ■ → sofort online. Eine klare Kombination schlägt eine perfekte, die nie veröffentlicht wird.