DAS GEHEIMREZEPT FÜR DAS PERFEKTE REEL

Basics, Inspiration und Trends

WELCOME

Malina Teresa Schmidt
Ökotrophologin, B. Sc.

Meine Kerngebiete:

- Digitale Ernährungskonzepte
- Content Creation
- Blutzuckerstabile Ernährung

www.ernährungskonzepte.com

Ernährungskonzepte - Malina Teresa Schmidt

4,9 ★★★★★ (36) · 1 min

Ernährungsberater

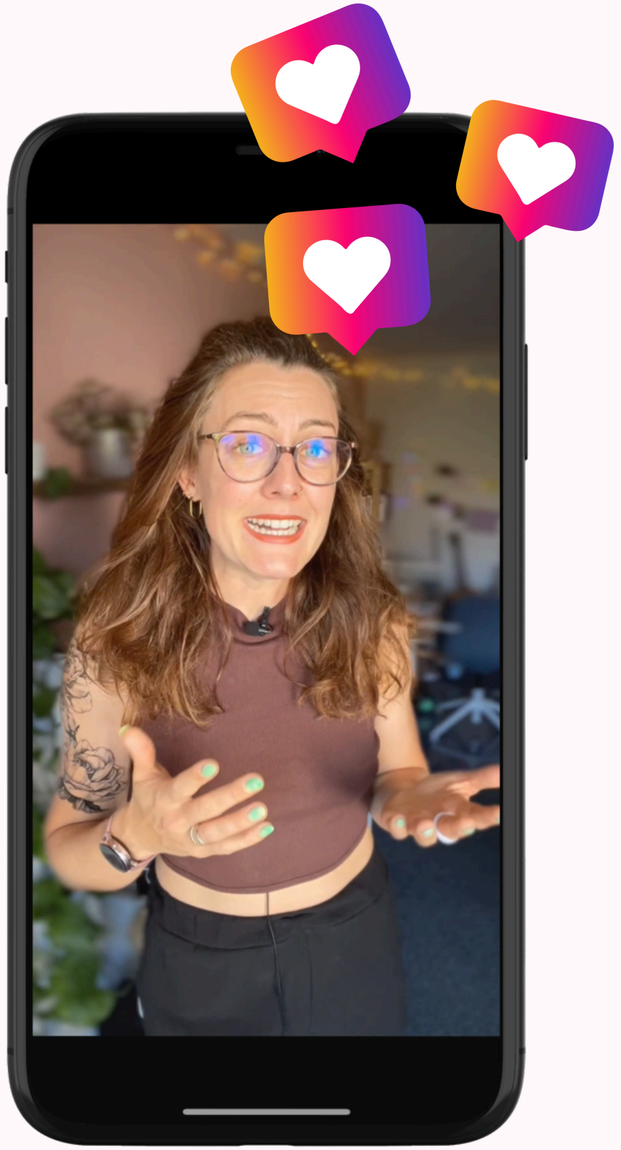
Geöffnet · Schließt um 17:00

Route | Start | Anrufen

HIER FINDET IHR MICH AUCH

glukosemethode

Unter dem Account glukosemethode zeige ich die Vorteile einer **blutzuckerstabilen Ernährung** und wie sie einfach in den Alltag integriert werden kann. Zudem teile ich meine Erfahrungen mit einem CGM-Sensor und gebe praktische Glukose-Tricks.



Content darf lebendig farbenfroh und voller Emotionen sein.

Wie wäre es mit einem saftig duftenden Kuchen, der an die Kindheit bei Oma erinnert? Oder einem noch leicht warmen, frisch gebackenen knusprigen Sauerteigbrot, das mit Butter bestrichen ist? Content darf bezaubern und alle Sinne ansprechen.

3 DINGE ÜBER MICH

Menschen wollen unterhalten und nicht belehrt werden.

Wer seine Ernährung ändern möchte, braucht keine wissenschaftlichen Details über gesättigte Fettsäuren aus Butter und deren Auswirkungen auf die Arterien. Statt mit Schreckensszenarien eines Schlaganfalls überzeugt man besser mit Witz, Humor und einem charmanten Augenzwinkern.

WARUM ÜBERHAUPT REELS?

WAS BRAUCHT DAS REEL UM ERFOLGREICH ZU SEIN?

GUTER CONTENT

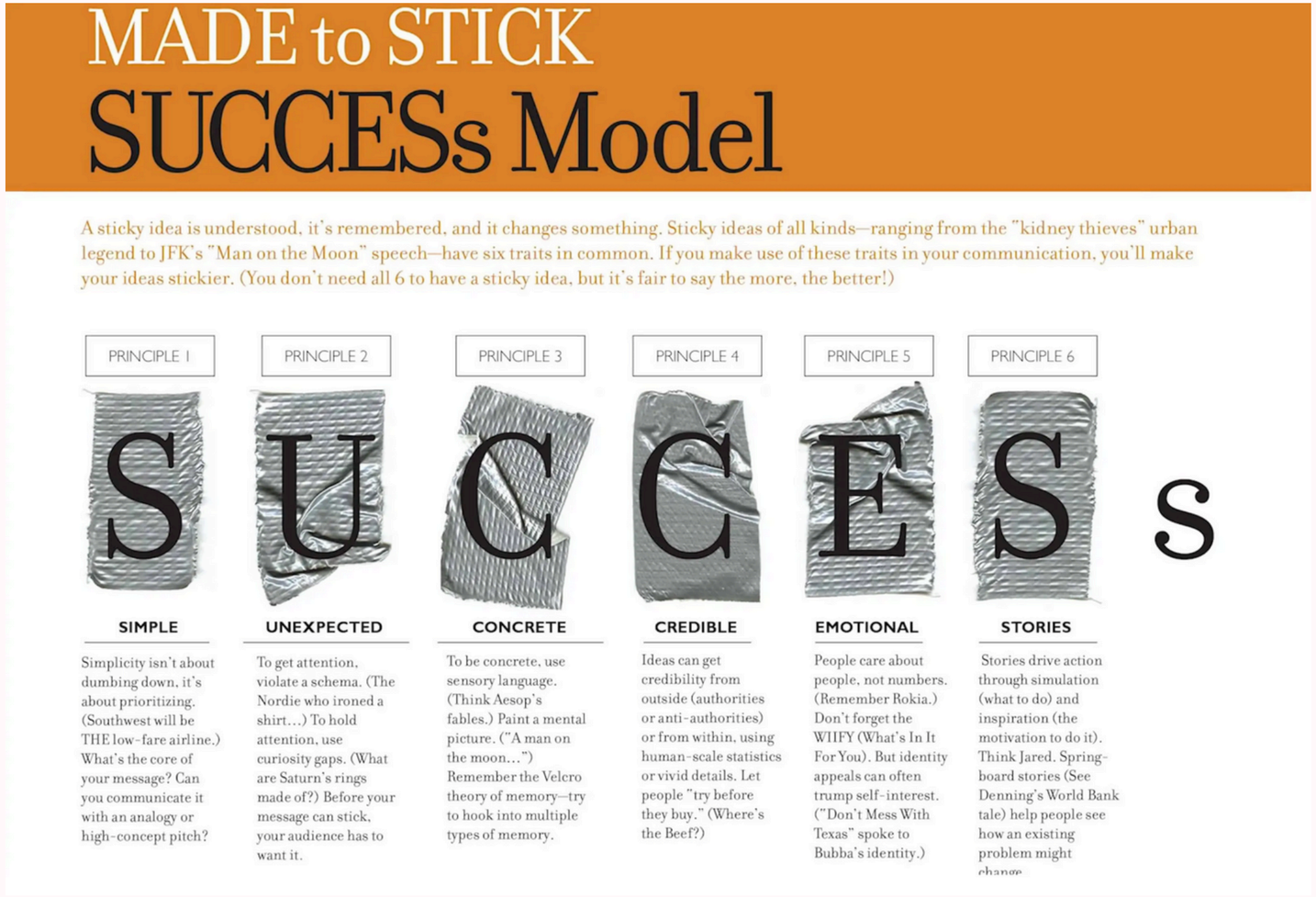


Bild-Quelle: https://www.siegemedia.com/strategy/leveling-up-success-method

GUTER CONTENT

Onlinekurs Empfehlung
(kostenlos)

https://www.coursera.org/learn/wharton-contagious-viral-marketing

University of Pennsylvania

Viral Marketing and How to Craft Contagious Content

Skills you'll gain: Brand Management, Communication, Critical Thinking, Influencing, Marketing, Media Strategy & Planning, People…

4.8 (5.2K reviews)

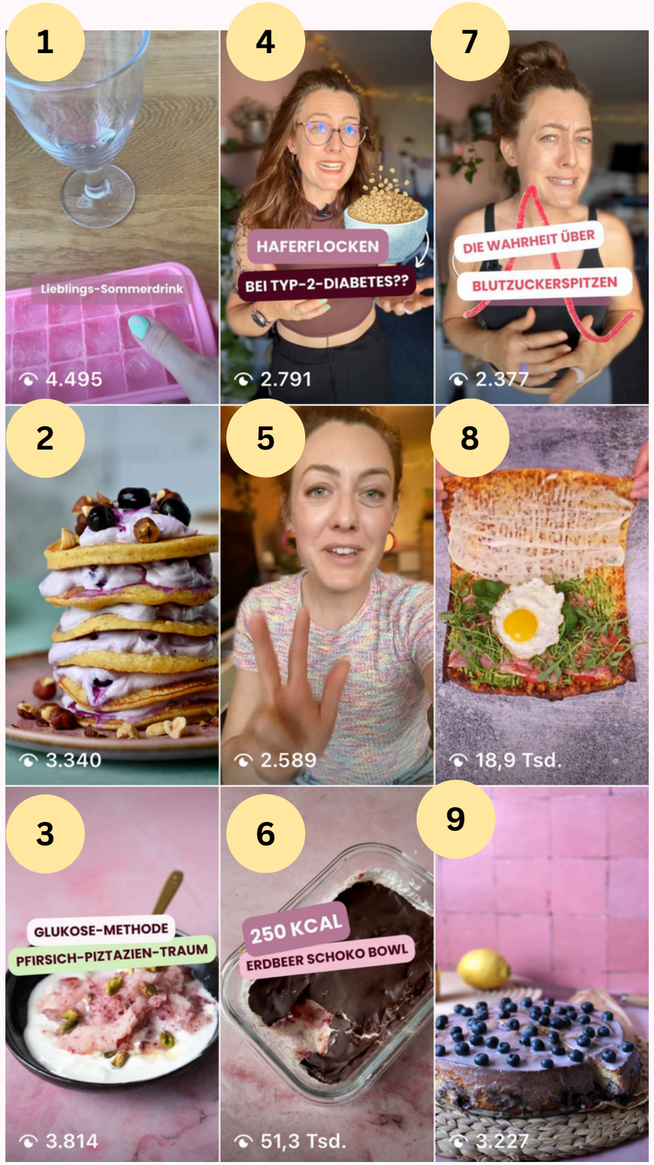
Mixed · Course · 1 - 4 Weeks

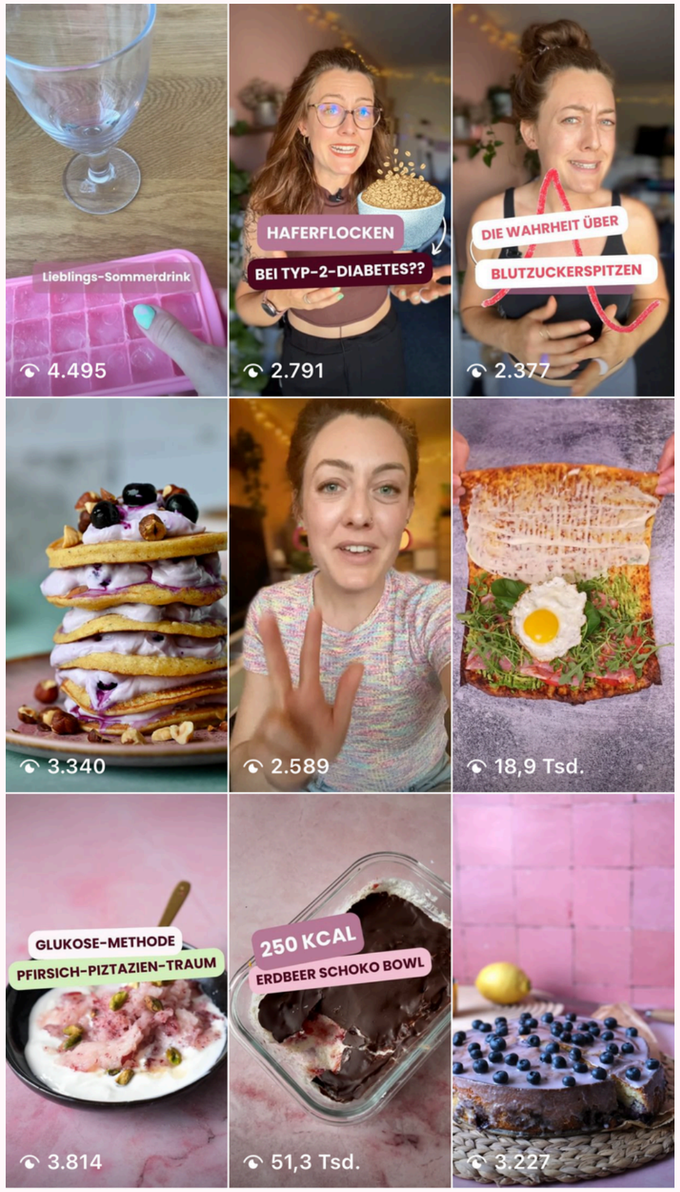
MUSS ICH FÜR VIRALEN CONTENT JEDEN TREND MITMACHEN?

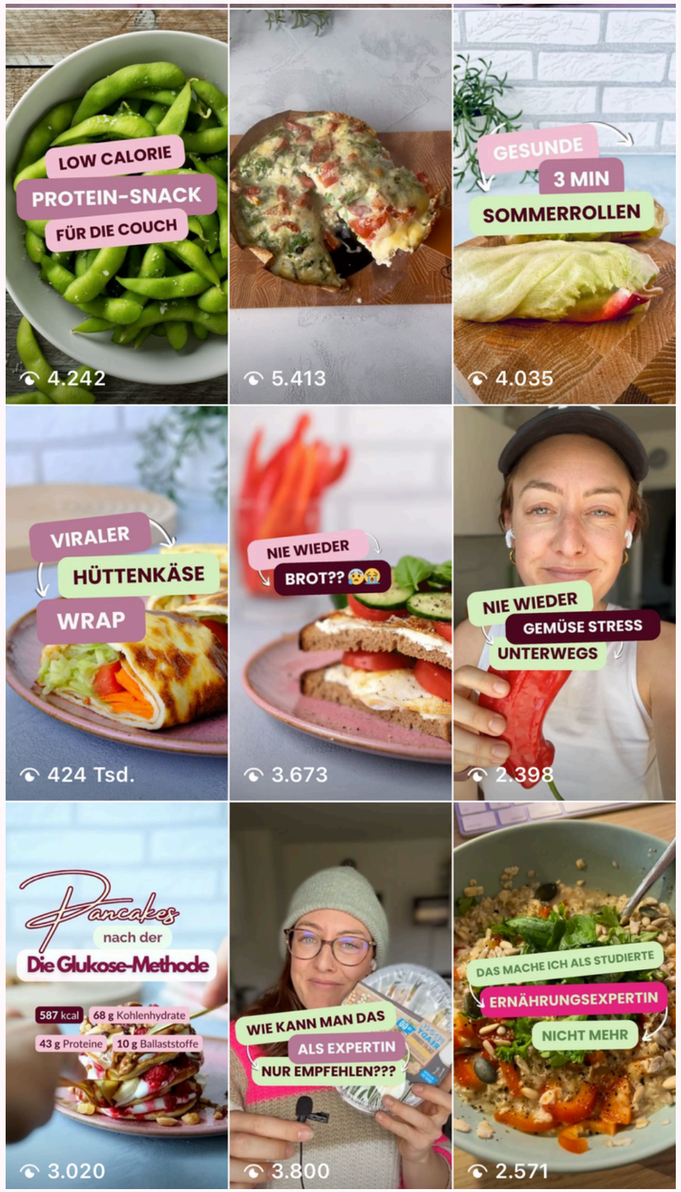
INSPIRATION UND TRENDS

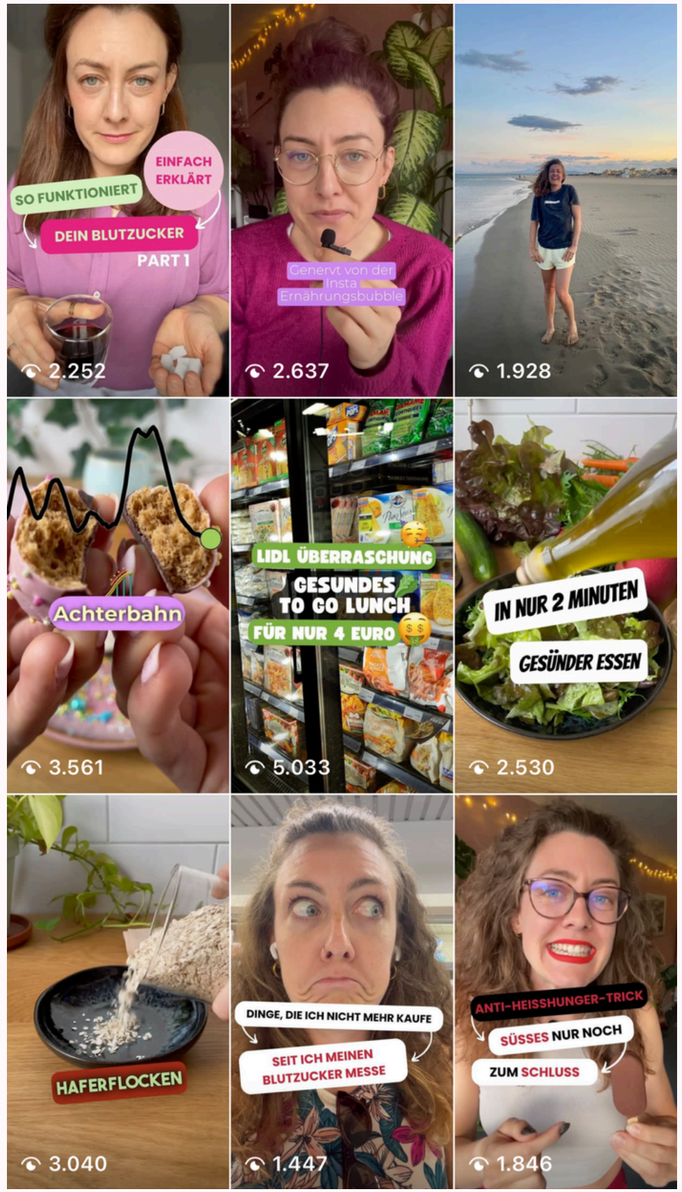
Den richtigen Content zur richtigen Zeit erstellen

- Woher kommen Ideen für Videos?
- Wann sollte man Trends aufgreifen und wie passt man sie an den eigenen Stil an?
- Was funktioniert und was nicht: Erfolgskriterien für virale Reels
- Beispiele aus meinem Feed: Welche Videos haben besonders performt?


1
Lieblings-Sommerdrink
4.495
4
HAFERFLOCKEN
BEI TYP-2-DIABETES??
2.791
7
DIE WAHRHEIT ÜBER
BLUTZUCKERSPITZEN
2.377
2
3.340
5
2.589
8
18,9 Tsd.
3
GLUKOSE-METHODE
PFIRSICH-PIZTAZIEN-TRAUM
3.814
6
250 KCAL
ERDBEER SCHOKO BOWL
51,3 Tsd.
9
3.227


Lieblings-Sommerdrink
4.495
HAFERFLOCKEN
BEI TYP-2-DIABETES??
2.791
DIE WAHRHEIT ÜBER
BLUTZUCKERSPITZEN
2.377
3.340
2.589
18,9 Tsd.
GLUKOSE-METHODE
PFIRSICH-PIZTAZIEN-TRAUM
3.814
250 KCAL
ERDBEER SCHOKO BOWL
51,3 Tsd.
3.227


LOW CALORIE
PROTEIN-SNACK
FÜR DIE COUCH
4.242
5.413
GESUNDE
3 MIN
SOMMERROLLEN
4.035
VIRALER
HÜTTENKÄSE
WRAP
424 Tsd.
NIE WIEDER
BROT?? 😰😰
3.673
NIE WIEDER
GEMÜSE STRESS
UNTERWEGS
2.398
Pancakes
nach der
Die Glukose-Methode
587 kcal
68 g Kohlenhydrate
43 g Proteine
10 g Ballaststoffe
3.020
WIE KANN MAN DAS
ALS EXPERTIN
NUR EMPFEHLEN???
3.800
DAS MACHE ICH ALS STUDIERTE
ERNÄHRUNGSEXPERTIN
NICHT MEHR
2.571


SO FUNKTIONIERT
EINFACH
ERKLÄRT
DEIN BLUTZUCKER
PART 1
2.252
Genervt von der
Insta
Ernährungsbubble
2.637
1.928
Achterbahn
3.561
LIDL ÜBERRASCHUNG
GESUNDES
TO GO LUNCH
FÜR NUR 4 EURO
5.033
IN NUR 2 MINUTEN
GESÜNDER ESSEN
2.530
HAFERFLOCKEN
3.040
DINGE, DIE ICH NICHT MEHR KAUFE
SEIT ICH MEINEN
BLUTZUCKER MESSE
1.447
ANTI-HEISSHUNGER-TRICK
SÜSSES NUR NOCH
ZUM SCHLUSS
1.846

WAS FUNKTIONIERT GUT?

Ideen für guten Content

- Hochglanz-Content vs. konkreter Inhalt
- Humor und Unterhaltung sind erlaubt
- virale Rezeptideen aufgreifen
- in der eigenen Nische bleiben

SIND VIEWZAHLEN ALLES?

COMMUNITY AUFBAUEN

Die Verbindung zu den Followern stärken

- Warum eine loyale Community das Herzstück deines Erfolgs ist
- Das Geheimrezept für eine engagierte und treue Follower-Gemeinschaft
- Wie schafft man echte Interaktion und Bindung?
- Authentisch auftreten und Vertrauen schaffen
- Tipps, wie du mit deiner Community in einen echten Dialog trittst

DIE HÄUFIGSTEN FEHLER

Was kann schief gehen?

- zu viel auf einmal vermitteln wollen
- am Ziel vorbei schießen
- selbst nicht wissen, was die Message ist

KENNE DEINE MARKE

Fokussiere deinen Kanal und schärfe dein Profil

- Dein Alleinstellungsmerkmal finden und in den Vordergrund stellen
- Wie du klare Themenschwerpunkte definierst und dich positionierst
- Den eigenen Stil entwickeln: Konsistenz und Wiedererkennungswert
- Persönliche Erfahrungen: so hab ich meine Nische gefunden
- Praktische Tipps, um den eigenen Feed stimmig zu gestalten

NOBODYS PERFECT

Lieber mal einfach machen

- halte dich nicht damit auf, dass alles perfekt sein muss zu Beginn
- es ist noch keine Meisterin vom Himmel gefallen: fang einfach an!
- deine Lernkurve wird langsam aber stetig steigen
- Im Zweifelsfall: reduziere deine Idee auf das absolute Minimum, während die Message klar bleibt.
    - Beispiel: Statt “dein perfektes Mittagessen gegen das Mittagstief” in dem du alles mögliche relevante erklären willst reduziere dich auf eine Message und damit ein klares To DO zB “Rohkosttrick vorm Mittagessen”

2022

2024

NOBODYS PERFECT

Lieber mal einfach machen

Beispiel: Statt “dein perfektes Mittagessen gegen das Mittagstief” in dem du alles mögliche relevante erklären willst reduziere dich auf eine Message und damit ein klares To DO zB “Rohkosttrick vorm Mittagessen”

TIPPS & TRICKS

Jetzt wird’s praktisch: So startest du durch!

- Welche Fehler man bei der Videoerstellung vermeiden sollte
- Kleine Veränderungen, die große Wirkung haben
- Tipps zum Starten: Wie du deinen ersten erfolgreichen Reel erstellst
- Do's and Don'ts bei der Content-Erstellung

ZUHÖREN MUSS ANGENEHM SEIN

Häufige Fehler: Schlechter Ton

- Niemand will Rauschen oder Kratzen hören
- es hat einen Grund, dass ASMR Videos erfolgreich sind

WAS IST DEIN EYE CATCHER?

Häufige Fehler: Schlechtes Licht

- egal was im Bild zu sehen ist, Leute möchten es deutlich sehen. Insta ist eine Hochglanzwelt, die sehr bunt ist.
- Überrasche und halte den Blick mit einem bunten Eye Catcher fest

EINE KLARE KERNMESSAGE

Häufige Fehler: Zu komplexe inhalte

- **Was willst du sagen?** Konzentriere dich auf eine Kern Message
- **Ein Satz und nicht mehr:** wenn du dir selbst nicht sicher bist, was du eigentlich sagen willst oder es nicht in einem einzigen Satz wie aus der Pistole geschossen sagen kannst, dann ist sie noch nicht gut genug

DEINE CONTENT ANGEL

Häufige Fehler: fehlender Hook zu Beginn

- **Warum bleibt jemand an deinem Video hängen?** Ist es ein treuer Follower oder eine fremde Person, die dich nicht kennt?
- **Es gibt einen großen Unterschied:** hat jemand die Erwartung “ich bekomme jetzt spannenden Input”, weil er dich kennt? Oder musst du der fremden Person ein Versprechen geben, damit er dran bleibt und deinem Video eine Chance gibt?

UND JETZT SEID IHR DRAN

Überleg dir eine Reel Idee und beantworte folgende Fragen:

1. Was ist das Thema?
2. Was ist der Sinn und Zweck des Videos?
3. Was ist der Hook?
4. Was ist die Kernmessage?
5. Wie überbringst du die Kernmessage? Notiere Ideen

DAS RICHTIGE EQUIPMENT

Professionell ohne großes Budget

- Kamera vs. Handy: Was ist wirklich nötig?
- Tonqualität: Der unterschätzte Erfolgsfaktor für Videos
- Schnittprogramme und Apps: Professionelle Bearbeitung leicht gemacht
- Kostengünstige Alternativen für alle Budgets
- Der perfekte Drehort: Set-Ups, die auch zu Hause funktionieren

BOSCH
BOSCH

Nikon

LICHT IST DAS A UND O

Gut ausgeleuchtet ist die halbe Miete

- wo in deiner Wohnung / in deinem Büro hast du gutes Licht?
- gibt es nah am Fenster indirektes Tageslicht?
- Hast du eine vernünftige Lampe als Unterstützung?

MIKROFON

- es gibt günstige Mikrofone ab 15 Euro mit Kabel

Boya Mikrofon Amazon

Boya by-M1 3,5 mm Elektret-Kondensatormikrofon mit 6,35 mm Adapter für Smartphones, DSLR, Camcorder, Audio-Recorder, PC usw., Electret Condenser Microphone, Kabelgebundenes Mikrofon.

Besuche den Boya-Store

4,3 ★★★★½ 3.107 Sternebewertungen

18,99 €

Preisangaben inkl. USt. Abhängig von der Lieferadresse kann die USt. an der Kasse variieren. Weitere Informationen.

Möchten Sie Ihr Produkt KOSTENLOS recyceln?

Stil: **BY-M1**

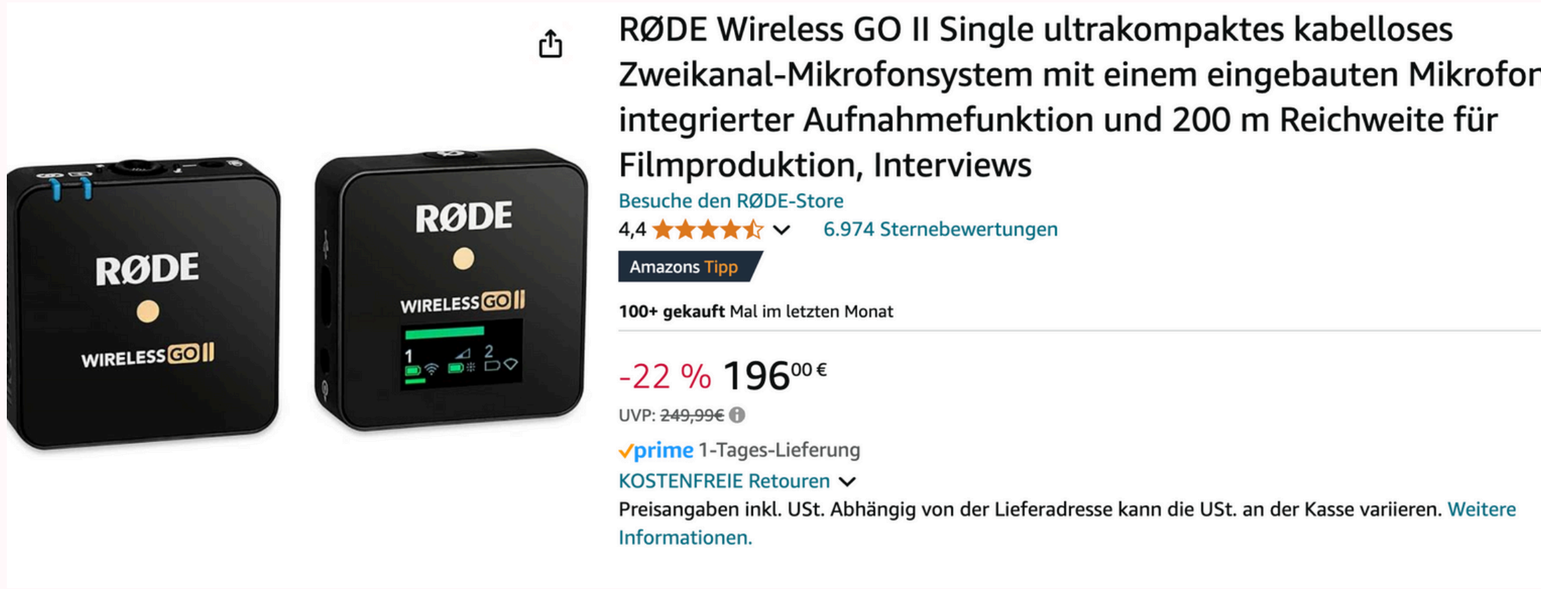
Empfohlene Anwendungen für Produkt	Smartphone,Smartphones
Marke	Boya
Konnektivitätstechnologie	Auxiliary
Steckverbindertyp	3,5 mm Klinke
Besonderes Merkmal	夹子
Kompatible Geräte	Camcorder, Smartphone

Mehr anzeigen

MIKROFON

- oder auch teurere

Rhode Mikrofon Amazon



STATIV

K&F Concept Stativ

Für größere Ansicht Maus über das Bild ziehen

K&F Concept K234A0 Kamera Stativ mit Auslegearm,163cm Handy Stativ, Tripod für unterwegs, Stativ für Smartphone mit Handyhalterung, Aluminium Reisestativ mit BH-28L Kugelkopf

Besuche den K&F Concept-Store

4,6 ★★★★½ 2.389 Sternebewertungen

50+ gekauft Mal im letzten Monat

79⁹⁹ €

prime 1-Tages-Lieferung

KOSTENFREIE Retouren

Preisangaben inkl. USt. Abhängig von der Lieferadresse kann die USt. an der Kasse variieren. Weitere Informationen.

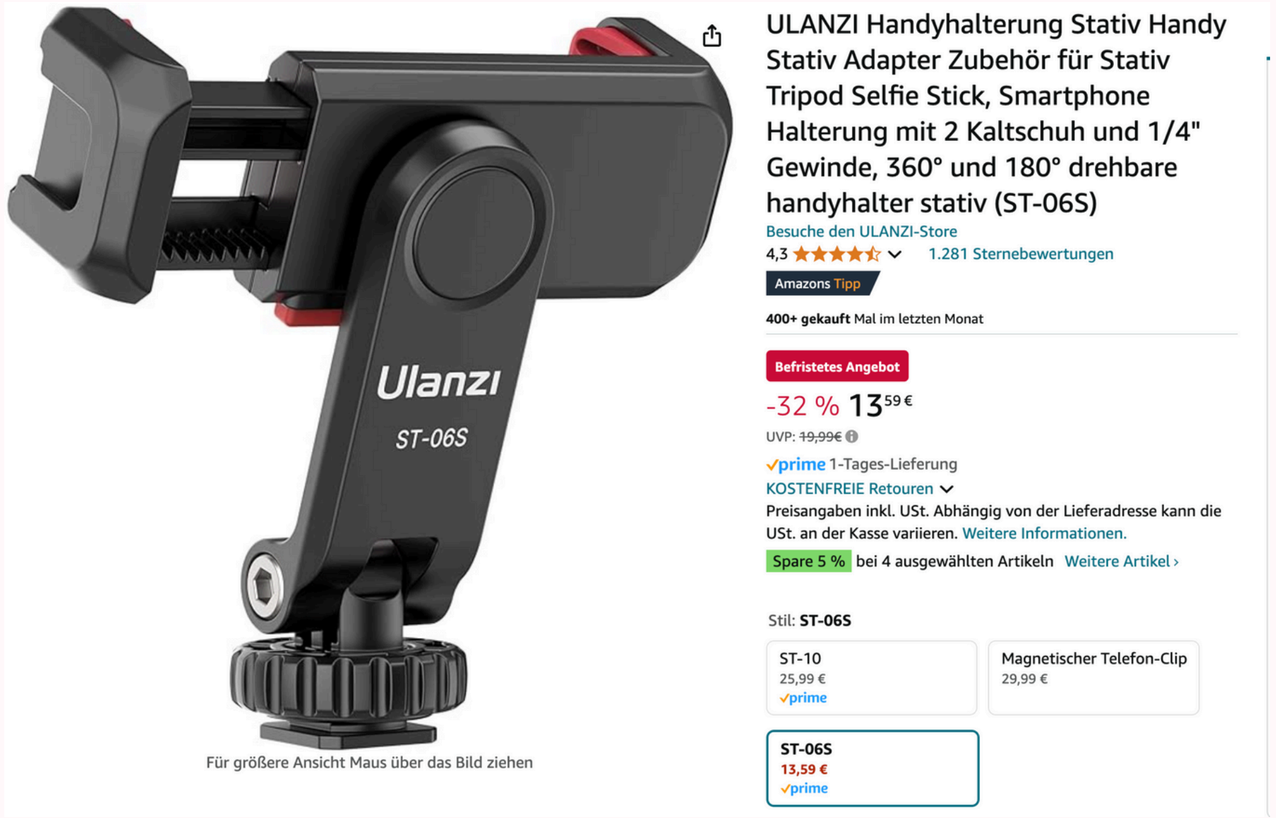
Coupon: ☐ 10€-Coupon anwenden Weitere Artikel › | Bedingungen

Möchten Sie Ihr Produkt KOSTENLOS recyceln?

Größe: **8KG/195cm**

HANDY HALTERUNG

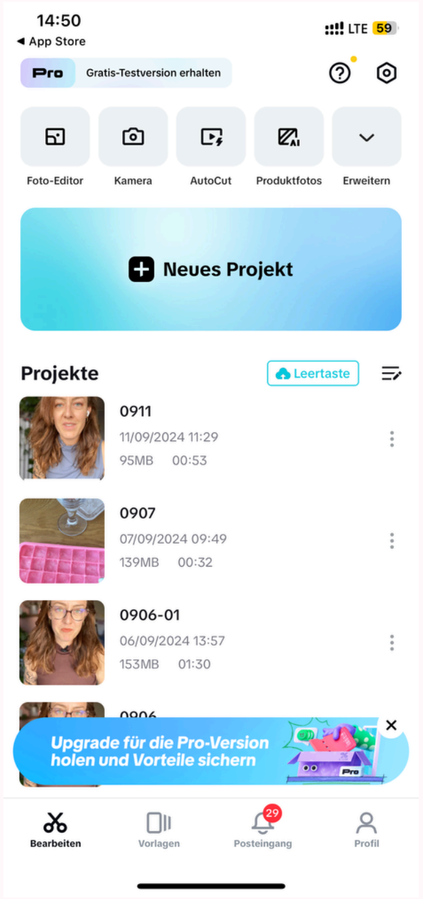
Handy Halterung Amazon

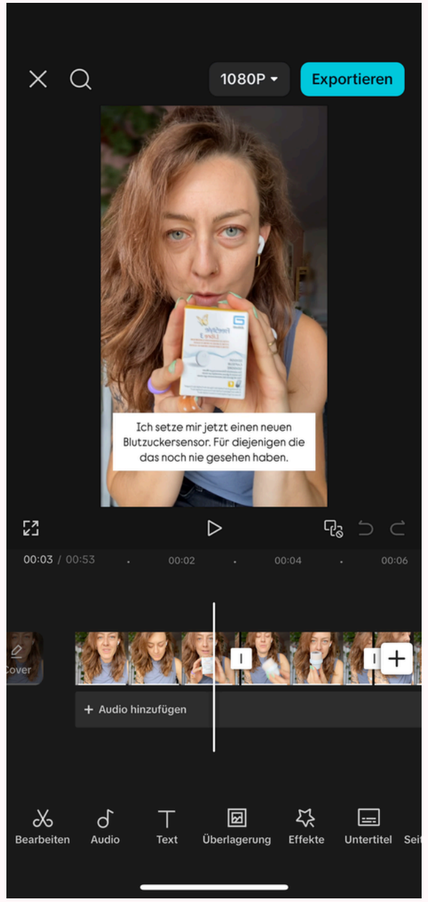


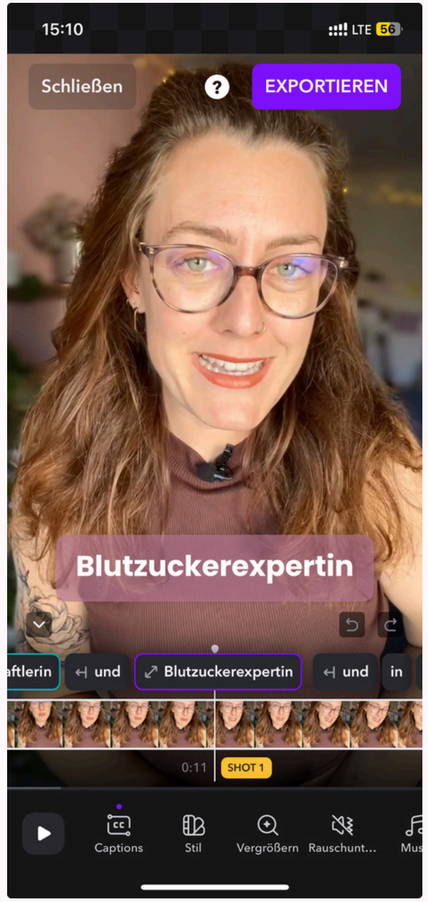
SCHNEIDE-TOOLS

Meine Lieblings-Tools

Captions CapCut







EURE FRAGEN

VIELEN DANK FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT!

SO BIN ICH ZU ERREICHEN

E-MAIL

hallo@malinaschmidt.de

WEBSITE

www.ernaehrungskonzepte.com