

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

## Herzlich willkommen!

Bist du genervt von Facebook, Instagram und Co. und hast gleichzeitig ein schlechtes Gewissen, weil du irgendwie planlos unterwegs bist und gefühlt nicht alles aus den sozialen Medien für dein Business rausholst?

Da bist du definitiv nicht allein!

Gerade für Selbstständige ist es fast unmöglich, sich aus den sozialen Medien vollständig zurückzuziehen. Aber wir können die Social-Media-Nutzung für dich erträglicher machen und vor allem herausfinden, welche Inhalte auf welchem Kanal für dich am besten funktionieren.

Dazu findest du auf [MehrguteZeit.de](https://mehrgutezeit.de) **Audiodateien** mit Erklärungen, Impulsen und Beispielen.

Diese **Arbeitsblätter** helfen dir dabei, das Gehörte auf deine Situation anzuwenden.

Wenn du **Fragen** hast, meld dich gern bei mir. Am besten bin ich per Mail erreichbar: [sarah@mehrgutezeit.de](mailto:sarah@mehrgutezeit.de)

Viel Spaß und alles Liebe  
Sarah

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

## Kanal:

**Welche Gefühle verbindest du mit der Nutzung dieses Kanals?**

1=nur negative Gefühle 10=nur positive Gefühle

1           10

**Was glaubst du, wie wichtig ist dieser Kanal für dein Unternehmen?**

1=unwichtig 10=sehr wichtig

1          10

## Gesamtpunktzahl:

---

## Kanal:

**Welche Gefühle verbindest du mit der Nutzung dieses Kanals?**

1=nur negative Gefühle 10=nur positive Gefühle

1          10

**Was glaubst du, wie wichtig ist dieser Kanal für dein Unternehmen?**

1=unwichtig 10=sehr wichtig

1          10

## Gesamtpunktzahl:

---

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

**Gesamtwertung bis 11**

**Gesamtwertung über 12**

**aussortieren oder reduzieren**

**fokussieren**

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

## Wer ist deine Zielkundin oder dein Zielkunde? Mit wem willst du arbeiten?

Beschreibe hier deine Zielkundin oder Zielkunden mit ihren Eigenschaften, Bedürfnissen und Anforderungen an dich und dein Angebot.

## Welche Kanäle nutzen deine ZielundInnen?

---

## Wie ausführlich hast du dich mit deiner Zielgruppe bereits beschäftigt?

1=noch gar nicht 10=sehr intensiv

1          10

## Wie nah ist dir die diese Zielgruppe?

1=sehr fern 10=sehr nah

1          10

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

**Stufe 1: Entdecken**

**Stufe 2: Verbinden**

**Stufe 3: Entscheiden**

**Stufe 4: Wiederkehren**

**Stufe 5: Empfehlen**

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---

## Deine Themen:

**A:**

**B:**

**C:**

**D:**

**E:**

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

START   BESTANDSAUFNAHME   AUSWAHL   ZIELE   THEMEN   PLAN   NOTIZEN

---

## THEMA:

Inhalt	Kanal
1:	1:
2:	2:
3:	3:
4:	4:
5:	5:
6:	6:
7:	7:
8:	8:
9:	9:
10:	10:
11:	11:
12:	12:

# Social Media Seelenhygiene

SOZIALE MEDIEN STRESSFREI & CLEVER EINSETZEN

---

---

START BESTANDSAUFNAHME AUSWAHL ZIELE THEMEN PLAN NOTIZEN

---