FREEBIE · SOCIAL-MEDIA-TRAINING

Im Kopf ein Podcast. *Vor der Kamera* Funkstille.

6 Strategien für Unternehmer:innen und Selbstständige, die sich vor der Kamera komisch fühlen – und trotzdem sichtbar werden wollen.

Du hast genug zu sagen.
Es fehlt nur der richtige Weg, es aus dir rauszuholen.



Martin Wieser
Webconsulting Wieser · wieser-martin.at

BEVOR ES LOSGEHT

Kennst du das?

Beim Kaffee mit Freunden, im Kundengespräch, unter der Dusche: Da läuft bei dir ein ganzer Podcast. Ideen, Meinungen, Geschichten. Aber sobald das Handy auf dich zeigt – Stille. Oder ein Satz, der plötzlich hölzern klingt.

Die gute Nachricht: Das ist **kein Talentproblem**, sondern ein **Setup-Problem**. Vor der Kamera fehlt alles, was dich sonst ins Reden bringt – ein Gegenüber, eine Frage, ein Anlass. Die folgenden sechs Strategien bauen dir genau das nach. Du musst nicht alle nutzen. Such dir eine aus und probier sie aus.

1. **Laut denken im Auto**
2. **Das Neugierde-Interview**
3. **Vorne – Mitte – Hinten mit B-Roll**
4. **Der Content-Würfel**
5. **Deine Kernthemen-Liste**
6. **Speichern, nachbauen, wieder posten**

> *„Du musst nicht besser reden lernen. Du musst dir nur die Situationen bauen, in denen du ohnehin gut redest."*



Hallo, ich bin Martin.

Webconsulting Wieser

Ich helfe Selbstständigen und Unternehmer:innen, mit Website, Social Media und Meta Ads mehr zu verkaufen. Als „Informatiker mit sozialem Gewissen" interessiert mich dabei nicht nur die Technik, sondern vor allem der Mensch dahinter.

Denn die beste Kampagne bringt wenig, wenn die Person, um die es geht, unsichtbar bleibt. Genau dabei setzt dieses Freebie an.

STRATEGIE 1 VON 6

1 Laut denken im Auto

Im Auto sitzt du sowieso – und du hast Zeit. Niemand schaut zu, dein Kopf ist frei. Genau diese Zeit nutzt du, um Ideen zu sammeln und das Sprechen zu üben.

So geht's

1. **Bluetooth-Mikrofon anstecken.** Ein kleines Ansteckmikro, das sich mit dem Handy verbindet, reicht völlig. Handy in die Halterung, Tonaufnahme starten – **bevor** du losfährst.
2. **Musik und Radio aus.** Hintergrundmusik macht die Aufnahme unbrauchbar.
3. **Wenn eine Idee kommt: sprich sie aus.** Nicht perfekt, nicht geordnet. Es geht nicht um das fertige Video, sondern darum, Gedanken festzuhalten und dich ans laute Formulieren zu gewöhnen. Je öfter du das machst, desto leichter fließt es später vor der Kamera.
4. **Transkribieren lassen.** Zum Beispiel mit ElevenLabs. So hast du deine Gedanken schwarz auf weiß und kannst die besten Stellen markieren.
5. **Weiterverwenden.** Gute Gedanken wandern auf deine Kernthemen-Liste (Strategie 5) – oder die Aufnahme selbst wird zum Voiceover für ein Video (Strategie 3).

WICHTIG

Während der Fahrt **nur Ton**, Handy nicht anfassen, nichts filmen. Deine Aufmerksamkeit gehört der Straße – die Aufnahme läuft von allein mit.

WARUM DAS WIRKT

Du sprichst, ohne dich selbst zu sehen und ohne Publikum. Das nimmt den Druck. Und ganz nebenbei trainierst du, was vor der Kamera sonst fehlt: Gedanken laut und in deinen eigenen Worten auszusprechen.

Heute ausprobieren: Bei der nächsten Fahrt ein Thema aus deinem Arbeitsalltag laut durchdenken – einfach laufen lassen.

2 Das Neugierde-Interview

Allein in eine Linse zu sprechen ist unnatürlich. Einer neugierigen Person zu antworten, die ehrlich wissen will, was du denkst – das kannst du längst.

So geht's

1. **Such dir jemanden, der gute Fragen stellen kann.** Eine „Neugiernase", die zuhört, nachhakt und sich nicht mit der ersten Antwort zufriedengibt.
2. **Wähle deine Herzensthemen.** Am besten die Themen, über die du schon lange gerne viel öfter mit jemandem sprechen würdest.
3. **Intuitiv fragen statt ablesen.** Zur Vorbereitung kann sich die Person Fragen mit ChatGPT generieren lassen. Besser ist aber, sie fragt situativ – aus dem heraus, was du gerade gesagt hast.
4. **Handykamera und Bluetooth-Mikro.** Handy auf dich richten, Mikro anstecken, und du schaust dein Gegenüber an – nicht die Linse.
5. **Schneiden mit OpusClip.** Das Tool sucht aus dem langen Gespräch die stärksten Stellen heraus und macht daraus Kurzclips.

UNBEDINGT VERMEIDEN: DAS PRÜFUNGSGEFÜHL

Abgelesene Fragen klingen schnell wie ein Test. Dann antwortest du wie in einer Prüfung – und genau das sieht man im Video.

WIE IM TEST

„Nenne drei Vorteile deines Angebots."

WIE IM GESPRÄCH

„Moment – du hast gerade gelacht, als du ‚Preis' gesagt hast. Was war da los?"

MEIN ANGEBOT FÜR DICH

Ich bin deine Neugiernase.

Einmal im Monat interviewe ich dich zu deinen Themen. Du musst nichts vorbereiten und nichts schneiden – du redest einfach.

Pro halbe Stunde Gespräch schicke ich dir 15 Clips. Eine Stunde reden = Content für einen ganzen Monat.

3 Vorne – Mitte – Hinten

Du filmst dich selbst nur dreimal – bei drei kurzen Sätzen. Alles dazwischen sind Bilder, über die deine Stimme läuft.



Dunkel: du sprichst in die Kamera. Grün: Stimmungsbilder mit deiner Stimme darüber.

So geht's

1. **Drei kurze Sätze aufnehmen.** Einen für den Einstieg, einen für die Mitte, einen zum Abschluss. Jeden einzeln, so oft du willst. Mehr musst du vor der Kamera nicht leisten.
2. **B-Roll sammeln.** Das sind visuelle Füllerinhalte ohne Sprechen, die zu dir passen.
3. **Voiceover darüberlegen.** Über die B-Roll-Strecken kommt deine Stimme – zum Beispiel ein Stück aus deiner Autofahrt-Aufnahme (Strategie 1).
4. **Zusammensetzen.** Satz 1 → B-Roll mit Voiceover → Satz 2 → B-Roll mit Voiceover → Satz 3. Fertig ist ein Video, das nach viel mehr aussieht, als es Aufwand war.

B-ROLL – WAS IST DAS?

Kurze Clips, in denen du nicht sprichst. Zum Beispiel:

- ein fließender Bach
- du am PC
- du beim Spazieren
- Kaffee einschenken
- Hände beim Notieren
- dein Arbeitsplatz
- Blick aus dem Fenster

Lass dich dafür von deinem Partner filmen – 15 Minuten ergeben einen Vorrat für Wochen.

BONUS-TRICK

Nimm etwas in die Hand.

Ein Stift, ein Ball, eine Kaffeetasse: Ein Gegenstand in der Hand erdet dich. Die Hände wissen, wohin, und deine drei Sätze kommen lockerer.

Heute ausprobieren: Drei Sätze filmen, B-Roll drunter, Autofahrt-Aufnahme drüber.

4 Der Content-Würfel

Kennst du das? Jemand erzählt im Gespräch etwas – und dir fällt sofort eine Geschichte ein, die du deinem Gegenüber dazu erzählen willst.

Genau so arbeitet unser Gehirn. Und genau das nutzt der Würfel: Du würfelst drei verschiedene Aspekte zusammen – und dein Kopf liefert die Geschichte dazu. Die nimmst du direkt auf oder notierst sie als Idee. Innerhalb der Kombination darfst du so kreativ werden, wie du willst.

Würfel 1: Welche Art von Beitrag?

1 2 Vertrauen
Wer bist du, warum machst du das? Einblicke, Werte, Menschliches.

3 4 Expertise
Wie funktioniert etwas? Tipps, typische Fehler, Abläufe.

5 6 Meinung
Wo stehst du? Wo widersprichst du deiner Branche?

Würfel 2: Welches Thema?

Zahl	Deine 6 Themen
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____
6	_____

Würfel 3: Welches Format?

Zahl	Format
1	Ein Tipp direkt in die Kamera
2	Eine Geschichte aus dem Alltag
3	Mythos vs. Wahrheit
4	Eine Kundenfrage beantworten
5	Hinter den Kulissen
6	Liste („3 Fehler, die …“)

BEISPIEL-WURF

Vertrauen + **Thema „Preise“** + **Geschichte aus dem Alltag**

→ Sofort fällt dir das Gespräch ein, in dem jemand nach dem Preis gefragt hat – und was dann passiert ist. **Das ist dein Video.**

Mit Strategie 3 verknüpfen: Erzähl die Geschichte als Voiceover, leg B-Roll darunter und film dich nur für die drei Sätze vorne, in der Mitte und hinten.

5 Deine Kernthemen-Liste

„Für Social Media muss ich endlos neuen Content produzieren." Dieser Gedanke setzt viele unter Druck. Dabei stimmt er nicht.

10–30

In deinem Unternehmen kommen bestimmte Themen immer wieder vor. Meist reichen **10 bis 30 Kernthemen**, die du immer wieder aufgreifst. Aus „endlos Content" wird so ein System, das du laufend recycelst.

Führe diese Liste an einem Ort, der immer griffbereit ist – etwa in der Notizen-App. Und dann der Trick: Ein Kernthema ist nicht *ein* Beitrag, sondern viele.

KERNTHEMA
Kund:innen sagen „zu teuer" – meinen aber etwas anderes.

VIDEO
Du erklärst in 30 Sekunden, was hinter dem „zu teuer" steckt.

BILD + TEXT
Ein Foto von dir mit dem Satz als Zitat, Erklärung in der Beschreibung.

KARUSSELL
„3 Dinge, die ‚zu teuer' eigentlich bedeutet" – eine Folie pro Punkt.

STORY
Umfrage: „Hast du schon mal ‚zu teuer' gesagt und was anderes gemeint?"

Gleiches Thema, anderer Hook – drei Vorlagen, die fast immer ziehen:

„*Warum funktioniert das beim einen – und beim anderen nicht?*"

„*Der beste Weg zu mehr Kund:innen ist nicht ___, nicht ___ und nicht ___.*"

„*Wie entsteht ___ wirklich?*"

Deine ersten 10 Kernthemen

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

STRATEGIE 6 VON 6

6 Speichern, nachbauen, wieder posten

Du musst das Rad nicht neu erfinden – weder bei fremden Ideen noch bei deinen eigenen.

Teil 1: Von anderen lernen

Auf Instagram siehst du täglich Beiträge, die funktionieren. Nutz sie als Bauplan.

1. **Sammlung anlegen:** Leg eine gespeicherte Sammlung an, z. B. „Nachmachen“. Alles Interessante oder Virale landet dort.
2. **Kurz notieren, warum:** Der Einstieg? Der Schnitt? Das Format? So lernst du, was wirkt.
3. **Mit deiner Anpassung nachbauen:** Den Aufbau übernehmen, den Inhalt austauschen – dein Kernthema, deine Worte, deine Kund:innen.

Faustregel: Die Form darfst du übernehmen, den Inhalt nie. Nicht 1:1 kopieren – sondern so umbauen, dass es nach dir klingt.

Teil 2: Dein Bestes recyceln

Ein gutes Video ist nach einem Posting nicht „verbraucht“. Du kannst es ruhig **jeden Monat wieder posten** – oder fast das Gleiche noch einmal, mit neuem Hook oder anderem Einstieg. Viele deiner Follower haben es beim ersten Mal gar nicht gesehen, und neue kennen es noch nicht.

Kernthema → **Video & Formate** → **posten** → **was gut lief, markieren** → **nächsten Monat wieder posten**

WARUM DAS WIRKT

Aus dem Gefühl „Ich brauche ständig Neues“ wird ein ruhiges System: Deine Kernthemen (Strategie 5) liefern den Inhalt, bewährte Formate von anderen die Form – und deine besten Videos arbeiten immer wieder für dich.

Heute ausprobieren: Sammlung „Nachmachen“ anlegen und die ersten fünf Beiträge speichern.

VOM LESEN INS TUN

Welche Strategie probierst du aus?

Such dir eine aus und sag es mir. **Tipp einfach auf deine Strategie** – WhatsApp öffnet sich mit einer fertigen Nachricht an mich. Du musst nur noch auf Senden drücken. Wer es jemandem sagt, macht es auch eher.

1 **Laut denken im Auto**
Per WhatsApp an Martin senden →

2 **Das Neugierde-Interview**
Per WhatsApp an Martin senden →

3 **Vorne – Mitte – Hinten**
Per WhatsApp an Martin senden →

4 **Der Content-Würfel**
Per WhatsApp an Martin senden →

5 **Deine Kernthemen-Liste**
Per WhatsApp an Martin senden →

6 **Speichern, nachbauen, wieder posten**
Per WhatsApp an Martin senden →

Funktioniert am Handy und am Computer (WhatsApp Web). Oder direkt an **+43 664 4586980**.

LIEBER MIT RÜCKENWIND?

Eine Stunde reden. *Einen Monat Content.*

Wenn du dir das Fragen und Schneiden sparen willst, übernehme ich das: Einmal im Monat interviewe ich dich zu den Themen, über die du ohnehin am liebsten sprichst.

30 Min. Gespräch → **15** Clips für dich → **1 Std.** = Content für den Monat

Interview per WhatsApp anfragen **wieser-martin.at**



Martin Wieser
Webconsulting Wieser · Verkaufsoptimierung mit Website, Social Media & Meta Ads