Instagram Post Ideen

Kategorie	Post-Idee	Format
Persönlich	„Ein Tag in meinem Leben" – Morgenroutine zeigen	Reels / Stories
Persönlich	Vorher-Nachher: persönliche Transformation oder Projekt	Carousel
Persönlich	3 Dinge, die ich diesen Monat gelernt habe	Carousel / Text-Post
Persönlich	Mein größter Fehler & was ich daraus mitgenommen habe	Caption-lastig
Persönlich	Meine Geschichte: Wie ich dahin gekommen bin, wo ich bin	Carousel
Persönlich	5 Fakten über mich, die kaum jemand kennt	Carousel / Einzelbild
Persönlich	Jahresrückblick: Meine Highlights & Learnings	Carousel
Mehrwert	Schnelle Tipps zu einem Thema (5 Hacks in 30 Sek.)	Reels
Mehrwert	How-to Anleitung Schritt für Schritt	Carousel
Mehrwert	Buchtipp mit kurzer Zusammenfassung & Meinung	Einzelbild + Caption
Mehrwert	FAQ: Häufigste Fragen deiner Community beantworten	Carousel / Stories
Mehrwert	Tool oder App vorstellen, die du täglich nutzt	Reels / Carousel
Mehrwert	Mythos vs. Wahrheit in deiner Nische	Carousel
Mehrwert	Checkliste zum Downloaden oder Abspeichern	Carousel (Save-Bait)
Mehrwert	Glossar: Die wichtigsten Begriffe deiner Nische erklärt	Carousel
Mehrwert	Vergleich: Option A vs. Option B – welche ist besser?	Carousel / Reels
Interaktion	„This or That" – Abstimmung zu deinem Nischenthema	Stories (Poll)
Interaktion	Fill in the blank: „Mein perfekter Tag beginnt mit ___"	Text-Post
Interaktion	Frage der Woche an die Community stellen	Stories / Post
Interaktion	Heiße Meinung (Hot Take) – polarisierender Standpunkt	Text-Post / Reels
Interaktion	Kommentar-Spiel: „Emoji, das deinen Tag beschreibt"	Einzelbild

Instagram Post Ideen

Kategorie	Post-Idee	Format
Interaktion	Caption-Wettbewerb: Community schreibt den Bildtext	Foto
Interaktion	Rate mal: Was passiert auf diesem Foto?	Foto / Reels
Behind the Scenes	Einblick in deinen Workspace oder Arbeitsalltag	Reels / Foto
Behind the Scenes	Entstehungsprozess eines Projekts zeigen	Reels / Carousel
Behind the Scenes	Unboxing: Neues Equipment oder Produkt auspacken	Reels
Behind the Scenes	Ein typischer Arbeitstag – ungefiltert	Stories / Reels
Behind the Scenes	Blick hinter die Kulissen eines Events oder Shootings	Carousel / Reels
Behind the Scenes	Setup-Tour: Dein Büro, Studio oder Home-Office	Reels / Carousel
Produkt / Promo	Produkt in Aktion zeigen – kein Werbe-Ton	Reels
Produkt / Promo	Kundenstimme / Testimonial als Zitat-Grafik	Einzelbild
Produkt / Promo	Giveaway oder Challenge ankündigen	Post + Stories
Produkt / Promo	„Warum ich X empfehle" – ehrliche Produktmeinung	Reels / Caption
Produkt / Promo	Launch-Countdown für neues Produkt oder Angebot	Stories
Produkt / Promo	Top 3 Produkte, die mein Leben erleichtert haben	Carousel
Inspiration	Motivations-Zitat passend zur Nische gestaltet	Einzelbild / Reels
Inspiration	Meine 3 wichtigsten Lektionen aus dem letzten Jahr	Carousel
Inspiration	Trend-Reaktion: Deine Meinung zu einem aktuellen Thema	Reels / Caption
Inspiration	Person, die mich inspiriert hat – und warum	Einzelbild + Caption
Inspiration	„Was ich mir vor 5 Jahren gewünscht hätte zu wissen"	Carousel
Inspiration	Mini-Manifest: Deine Werte oder Prinzipien	Carousel / Einzelbild

Instagram Post Ideen

Kategorie	Post-Idee	Format
Trends & Collab	Trend-Sound oder virales Audio mit eigenem Twist nutzen	Reels
Trends & Collab	Duett oder Reaktion auf einen viralen Post	Reels
Trends & Collab	Collab-Post mit einem anderen Creator in deiner Nische	Collab-Post
Trends & Collab	Saisonaler Post: Feiertag oder aktuelles Event aufgreifen	Foto / Reels
Trends & Collab	„POV: Du bist ___" – beliebtes Reel-Format	Reels
Trends & Collab	Stitch oder Reaktion auf eine Frage aus der Community	Reels
Interaktion	„Sag mir in einem Wort, wie du dich heute fühlst"	Stories / Post
Mehrwert	Ressourcen-Liste: Meine liebsten Links, Tools oder Quellen	Carousel (Save-Bait)
Persönlich	Monatliche Intention oder Ziel öffentlich teilen	Einzelbild / Stories
Behind the Scenes	Reaktion auf einen Meilenstein (Follower, Launch, etc.)	Reels / Stories