



DEINE BIO. DIE ANFRAGEN BRINGT.

Und das in nur 150 Zeichen.



WARUM DEINE BIO ÜBER DEINE ANFRAGEN ENTSCHEIDET

Deine Bio entscheidet in wenigen Sekunden, ob aus einer Profilbesucherin eine Anfrage wird oder ob sie einfach weiterröllt.

Du kannst den besten Content der Welt posten, aber wenn jemand auf dein Profil klickt und nicht sofort versteht, wem du hilfst und warum sie dir folgen sollte, ist sie weg. Und ganz ehrlich, es ist scheißegal, wie viele Follower du hast, wenn deine Bio nichts erklärt.

In diesem Guide bekommst du die fünf Bausteine, die in jede Bio gehören, echte Vorher-nachher-Beispiele und eine Vorlage, mit der du deine Bio heute noch umschreiben kannst.

Zeichen. Mehr hast du nicht.

150

Inklusive Leerzeichen, Emojis und Zeilenumbrüchen. Jeder Baustein bekommt deshalb nur eine kurze Zeile, und „Wem“ und „Wobei“ kannst du auch in einem Satz verbinden.

„Moment, das bin ja ich.“

Genau diesen Gedanken soll deine Bio bei deiner Wunschkundin auslösen. Alles in diesem Guide arbeitet darauf hin.

DIE 5 BAUSTEINE

WAS IN JEDE BIO GEHÖRT

Jede starke Bio beantwortet fünf Fragen, und zwar in genau dieser Reihenfolge, weil die Leserin sie auch so im Kopf stellt.

01 WEM HILFST DU?

Deine Zielgruppe muss sich in der ersten Zeile wiedererkennen. Nicht „für alle, die mehr wollen“, sondern so konkret, dass sie denkt: „Moment, das bin ja ich.“

× SCHWACH ~~„Coaching für mehr Erfolg“~~

✓ STARK **„Für Frauen mit Vollzeitjob & Business-Traum“**

02 WOBEI HILFST DU?

Hier geht es um das Ergebnis, nicht um deine Methode. Niemand kauft „Mindset-Coaching“, die Leute wollen wissen, was sich für sie verändert.

× SCHWACH ~~„Business-Mentoring und Mindset“~~

✓ STARK **„Deine ersten Kundinnen, ohne ins Leere zu posten“**

03 WARUM GERADE DU?

Ein kurzer Beleg, warum man dir vertrauen kann. Das muss kein riesiger Umsatz sein, auch deine eigene Geschichte zählt. Wichtig ist nur, dass es echt ist und nicht nach Angeben klingt.

× SCHWACH ~~„Expertin für Erfolg“~~

✓ STARK **„Erzieherin, die bei Null angefangen hat“**

KURZ GESAGT

Wem, wobei, warum du, wer du bist und was jetzt. Genau in dieser Reihenfolge.

04 WER BIST DU ALS MENSCH?

Ein kleines persönliches Detail macht dich nahbar und unterscheidet dich von hundert anderen Accounts mit derselben Nische. Maximal eine Zeile, sonst lenkt es ab.

✓ ZUM BEISPIEL „Katzemama x3“ · „hochsensibel und stolz drauf“ · „Kaffee > alles“

05 WAS SOLL SIE JETZT TUN?

Der wichtigste Baustein, den die meisten vergessen. Wenn du nicht sagst, was der nächste Schritt ist, macht sie einfach gar nichts.

× SCHWACH „Link unten“

✓ STARK „↓ Kostenlose Business-Analyse“

RUND UM DIE BIO

NAME, BILD, HIGHLIGHTS, LINK

Die Bio ist nicht nur der Text, sondern alles, was man oben auf deinem Profil sieht, und jedes Teil davon muss mitarbeiten.

DAS NAME-FELD

Das Name-Feld ist bei Instagram durchsuchbar, der Bio-Text nicht. Schreib also nicht nur deinen Namen rein, sondern auch das Keyword, nach dem deine Zielgruppe sucht. Und das Beste: Es zählt nicht zu deinen 150 Zeichen.

× SCHWACH „Lena“

✓ STARK „Lena | Online-Business aufbauen“

DAS PROFILBILD

Dein Gesicht, gut ausgeleuchtet, freundlich und nah. Kein Logo, kein Sonnenuntergang, kein Gruppenfoto. Menschen kaufen von Menschen, und das Profilbild ist das Erste, was sie von dir sehen, auch in den Kommentaren.

DIE HIGHLIGHTS

Highlights sind die Verlängerung deiner Bio. Drei bis fünf reichen völlig, und jedes sollte eine Frage beantworten, die sich eine neue Besucherin stellt.



wer du bist und warum du das machst



was andere über die Zusammenarbeit sagen



was sich bei dir oder Kundinnen verändert hat



ein Vorgeschmack auf deinen Content

DER LINK

Ein Link, ein Ziel. Wenn da zehn Buttons zur Auswahl stehen, klickt am Ende keiner. Führe sie genau zu dem einen Schritt, den du in Baustein 5 angekündigt hast, zum Beispiel zu deinem Freebie oder zur Terminbuchung.

FEHLER-CHECK

DIE 5 HÄUFIGSTEN BIO-FEHLER

Die meisten Bios scheitern nicht an zu wenig Kreativität, sondern daran, dass sie sich um die falsche Person drehen: um dich statt um die Leserin.

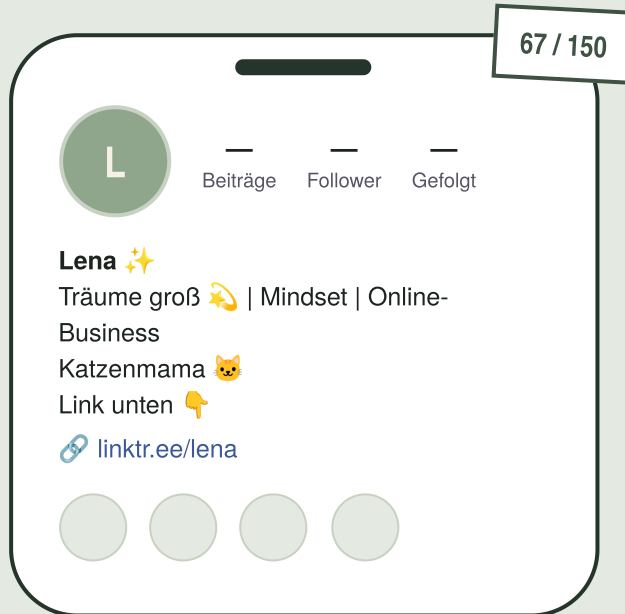
FEHLER	VORHER	NACHHER
Nur über dich reden	„Mama, Träumerin, Kaffeeliebhaberin ☕️✨“	„Ich helfe Frauen, neben dem Job ihr eigenes Business aufzubauen“
Zu allgemein	„Coaching für mehr Freiheit“	„Für Mamas, die raus aus dem Angestelltenjob wollen“
Leere Buzzwords	„Mindset · Erfolg · Fülle“	„Deine ersten Kundinnen, ohne ins Leere zu posten“
Kein nächster Schritt	„Schreib mir gern“	„Hol dir hier deine kostenlose Business-Analyse ↓“
Emoji-Chaos	„🚀💡🔥 Business 🌸👉 Mindset 🙌“	Maximal ein bis zwei Emojis als Aufzählungspunkte

VORHER · NACHHER

EINE BIO, ZWEI WELTEN

Beide passen in die 150 Zeichen. Aber nur eine beantwortet in fünf Sekunden alle fünf Fragen.

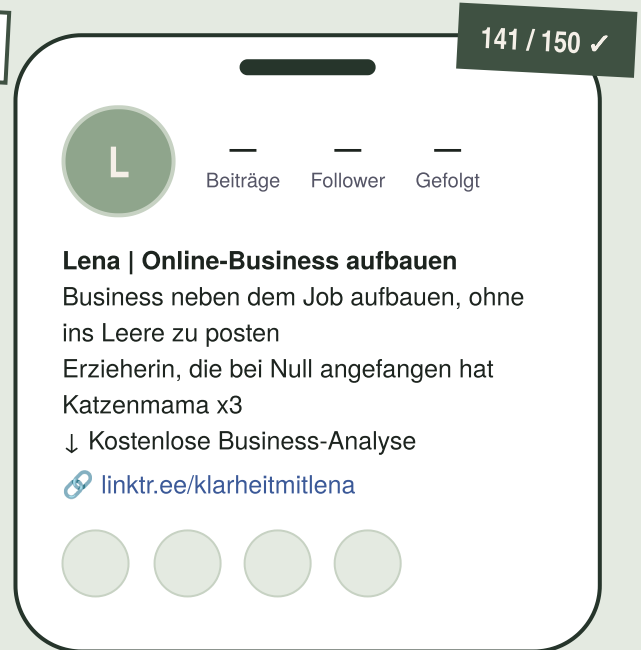
✕ VORHER



Was fehlt links?

Man weiß nicht, wem sie hilft, was dabei rauskommt und warum man ihr vertrauen sollte. Und „Link unten“ ist kein Grund zu klicken.

✓ NACHHER



Was passiert rechts?

Zielgruppe und Ergebnis in Zeile 1, echte Geschichte in Zeile 2, ein Mensch in Zeile 3 und ein klarer nächster Schritt. Das Name-Feld zählt übrigens nicht zu den 150 Zeichen.

Der Unterschied ist nicht das Design, sondern die Klarheit.

DEINE VORLAGE

JETZT BIST **DU** DRAN

Nimm dir 15 Minuten, füll die Lücken aus und du hast eine Bio, die funktioniert. Die Zeichenangaben sind Richtwerte, damit du zusammen mit den Zeilenumbrüchen unter 150 Zeichen bleibst. Zähl am Ende einmal nach, zum Beispiel mit einem kostenlosen Zeichenzähler im Browser.

NAME-FELD · NAME + KEYWORD

zählt nicht mit

[Dein Name] | [Keyword, nach dem deine Zielgruppe sucht]

ZEILE 1 · WEM HILFST DU?

ca. 35 Zeichen

Für [konkrete Zielgruppe]

ZEILE 2 · WOBEI HILFST DU?

ca. 40 Zeichen

[Ergebnis], ohne [das, was sie nervt]

ZEILE 3 · WARUM DU?

ca. 30 Zeichen

[Deine Geschichte in einem Halbsatz]

ZEILE 4 · WER BIST DU?

ca. 12 Zeichen

[Ein persönliches Detail]

ZEILE 5 · WAS SOLL SIE TUN?

ca. 25 Zeichen

↓ [Konkreter nächster Schritt]

MEINE ZEICHEN:

/ 150

BEVOR DU SPEICHERST

DEINE BIO-CHECKLISTE

Geh diese Punkte einmal durch, bevor du auf Speichern drückst.

- ☐ Meine Bio hat maximal 150 Zeichen, inklusive Emojis und Zeilenumbrüchen
- ☐ Man erkennt in der ersten Zeile, für wen mein Profil ist
- ☐ Ich verspreche ein Ergebnis, keine Methode
- ☐ Es gibt einen echten Grund, mir zu vertrauen
- ☐ Ein persönliches Detail macht mich nahbar
- ☐ Es gibt einen klaren nächsten Schritt mit Pfeil zum Link
- ☐ Im Name-Feld steht ein Keyword
- ☐ Mein Profilbild zeigt mein Gesicht, hell und nah
- ☐ Meine Highlights beantworten die wichtigsten Fragen
- ☐ Mein Link führt zu genau einem Ziel
- ☐ Ich habe keine Buzzwords und maximal zwei Emojis

Alles abgehakt? Dann ab damit in dein Profil.



UND JETZT?

Eine gute Bio ist der Anfang, aber sie allein bringt dir noch keine Kundinnen. Am Ende des Tages muss dein ganzes Profil zusammenhängen: deine Positionierung, dein Content und die Art, wie du verkaufst.

Wenn du wissen willst, wo dein Business gerade wirklich steht und was dich von deinen ersten Anfragen trennt, dann schreib mir auf Instagram das Wort:

ANALYSE

an **@klarheitmitlena**. Dann schauen wir uns in einer kostenlosen Business-Analyse gemeinsam an, wo du stehst, wo du hinwillst und was dich gerade aufhält.

Ich freu mich auf dich. 

DEINE LENA

@KLARHEITMITLENA