

Social Media für LandFrauen

Anne Katrin Oberdorf, Oktober 2025



Über mich

Mein Name ist Anne Oberdorf und ich habe eine Hass-Liebe zu Social Media.



@landfrauenmaxdorf



@gruenemaxdorf



@maxdorferkerwe



@maxdorferhühner



Über mich

Mein Ziel mit euch heute

Digitale Teilhabe
ermöglichen

Was neues lernen

Gemeinsam Technik
ausprobieren

und ganz viel Spaß haben :)

@anneausderpfalz



Mission and Vision

“Was werden die Leute nur über uns sagen?!”



Ziel

- Was wollen wir mit unserer Social Media Arbeit erreichen?
- Warum machen wir das überhaupt?

Wahrnehmung / Vibe

- Wie wollen wir wahrgenommen werden?
- Welche Adjektive verbindet ihr damit?

Zielgruppe

- An wen richtet sich unsere Arbeit?
- Wen wollen wir ansprechen - und wen nicht?

Also warum dann überhaupt Instagram?

... weil KI folgendes über LandFrauen denkt:

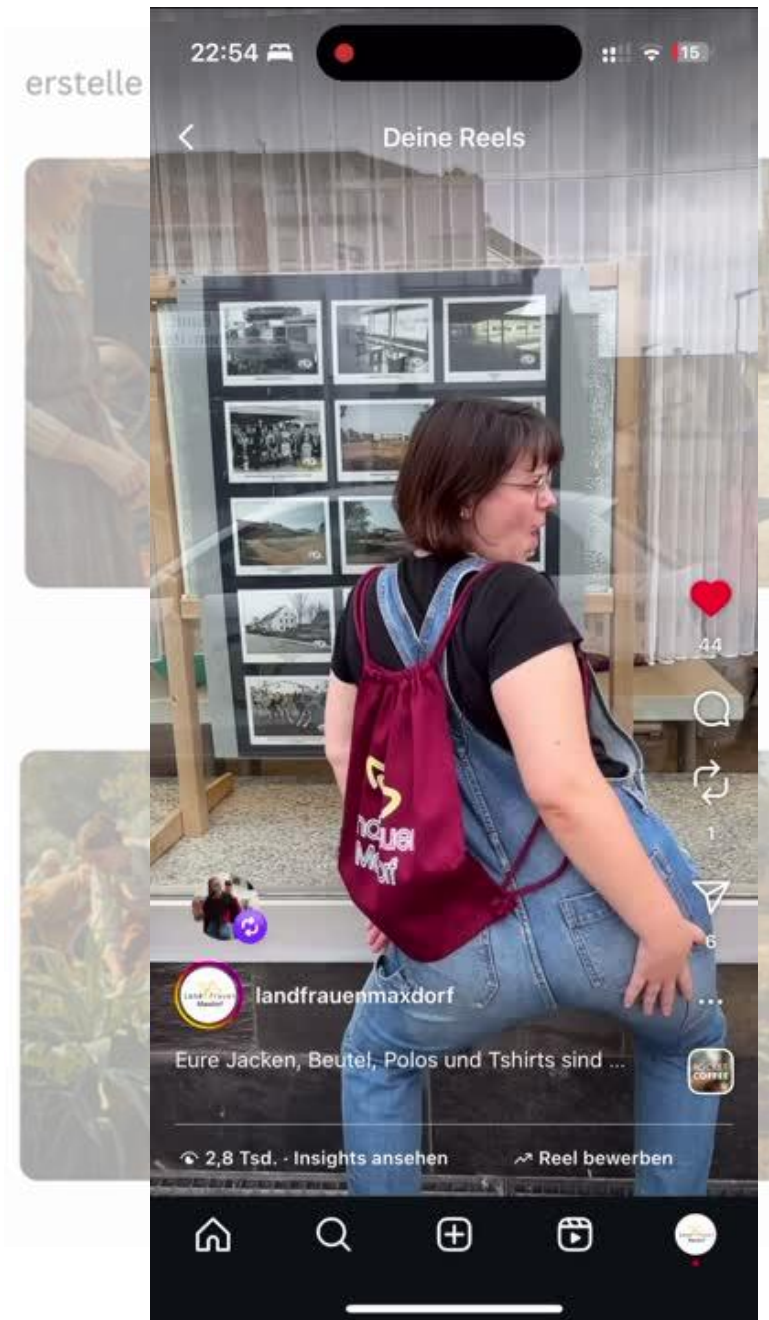
erstelle ein Bild von den LandFrauen



 Keine  16:9  



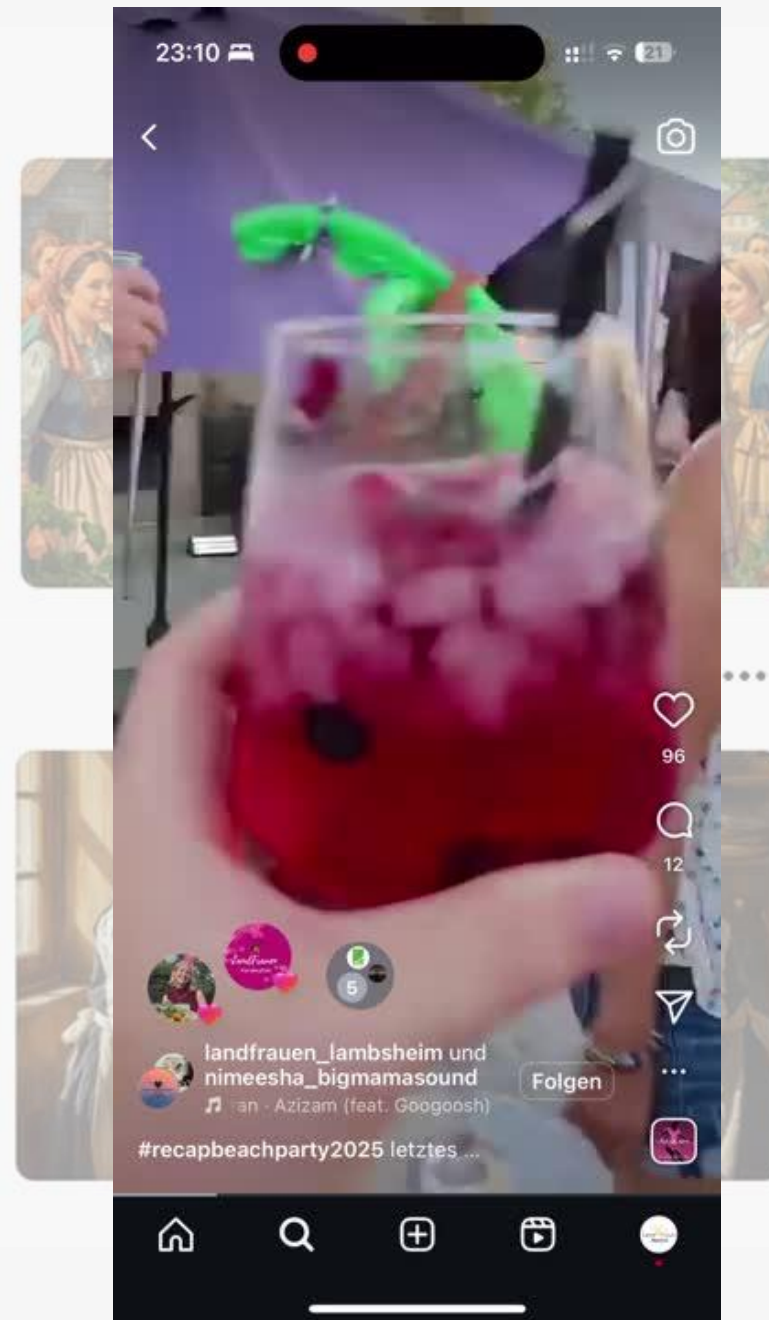
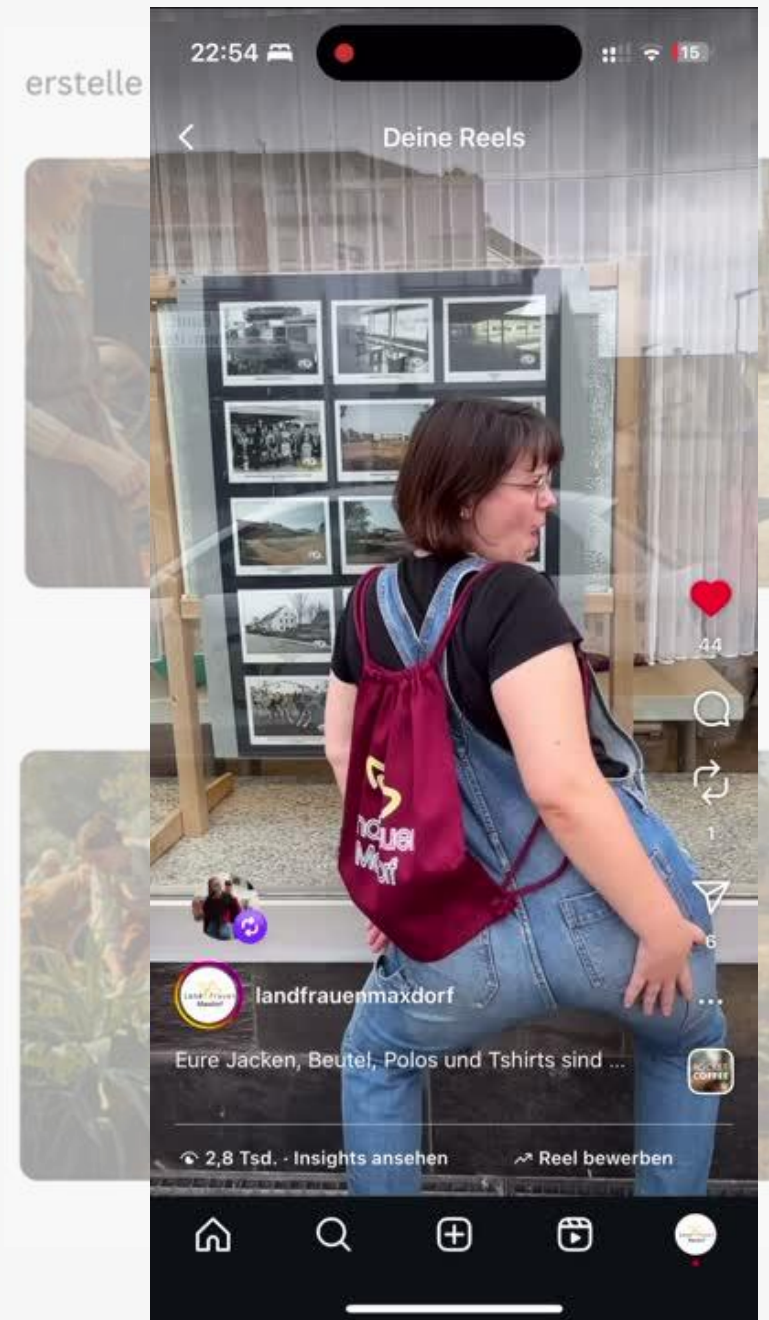
Videos transportieren “Wahrnehmung” leichter als Bilder



Keine 16:9



Videos transportieren “Wahrnehmung” leichter als Bilder



Im Vergleich - was ist wo wichtig?

	Instagram	Facebook	Whatsapp	Tiktok	Youtube
Feed	★★	★★	★★★	-	-
Stories/Status	★★	★	★★★	★	-
Videos	★★★	★	★	-	★★★
Reels	★★★	★★	-	★★★	★

Instagram Übersicht

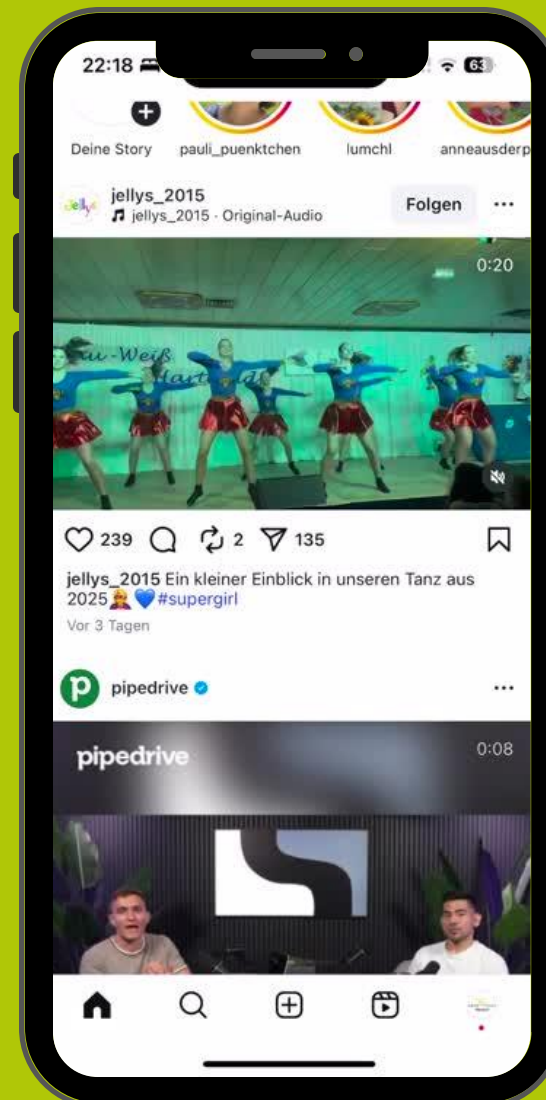
Was ist Instagram eigentlich?

Auf Instagram gibt es...

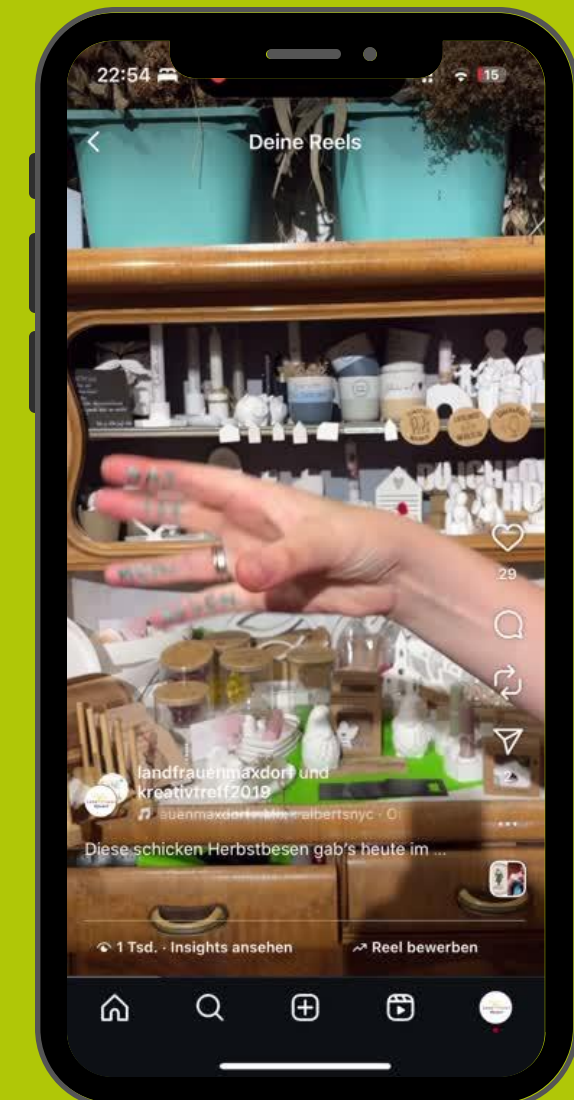
Stories



Feed



 Reels



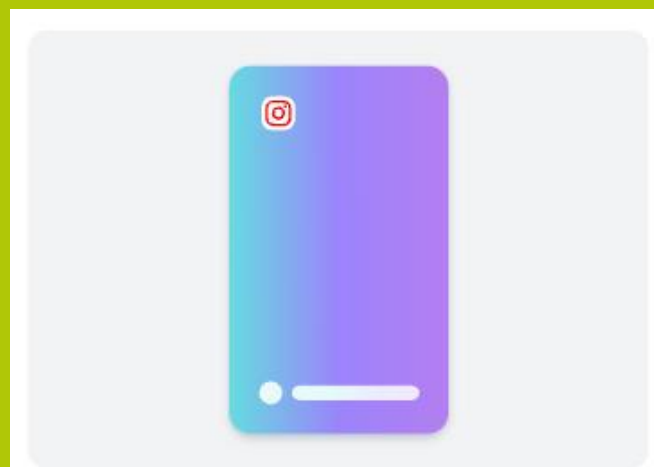
Auf Instagram gibt es...

Stories

bleiben 24 Stunden

sehen in der Regel
nur eure Follower

Hochkant



Instagram-Story
1080 × 1920 px

Feed

bleibt immer

sehen in der Regel
nur eure Follower

Hochkant



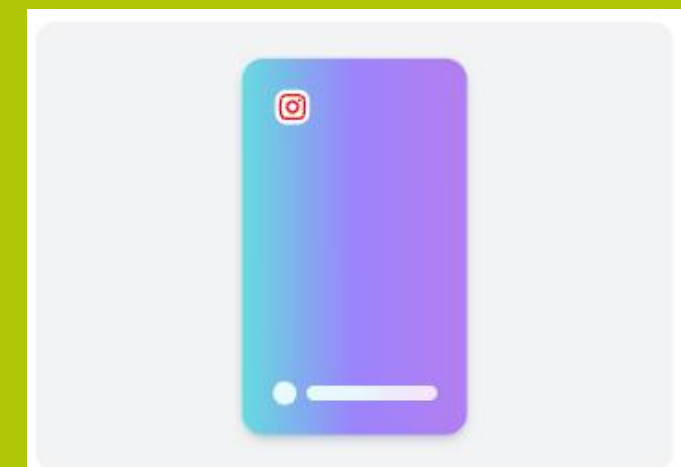
Instagram-Beitrag (4:5)
1080 × 1350 px

Reels

bleibt immer

sehen sowohl
Follower als auch
Nicht-Follower

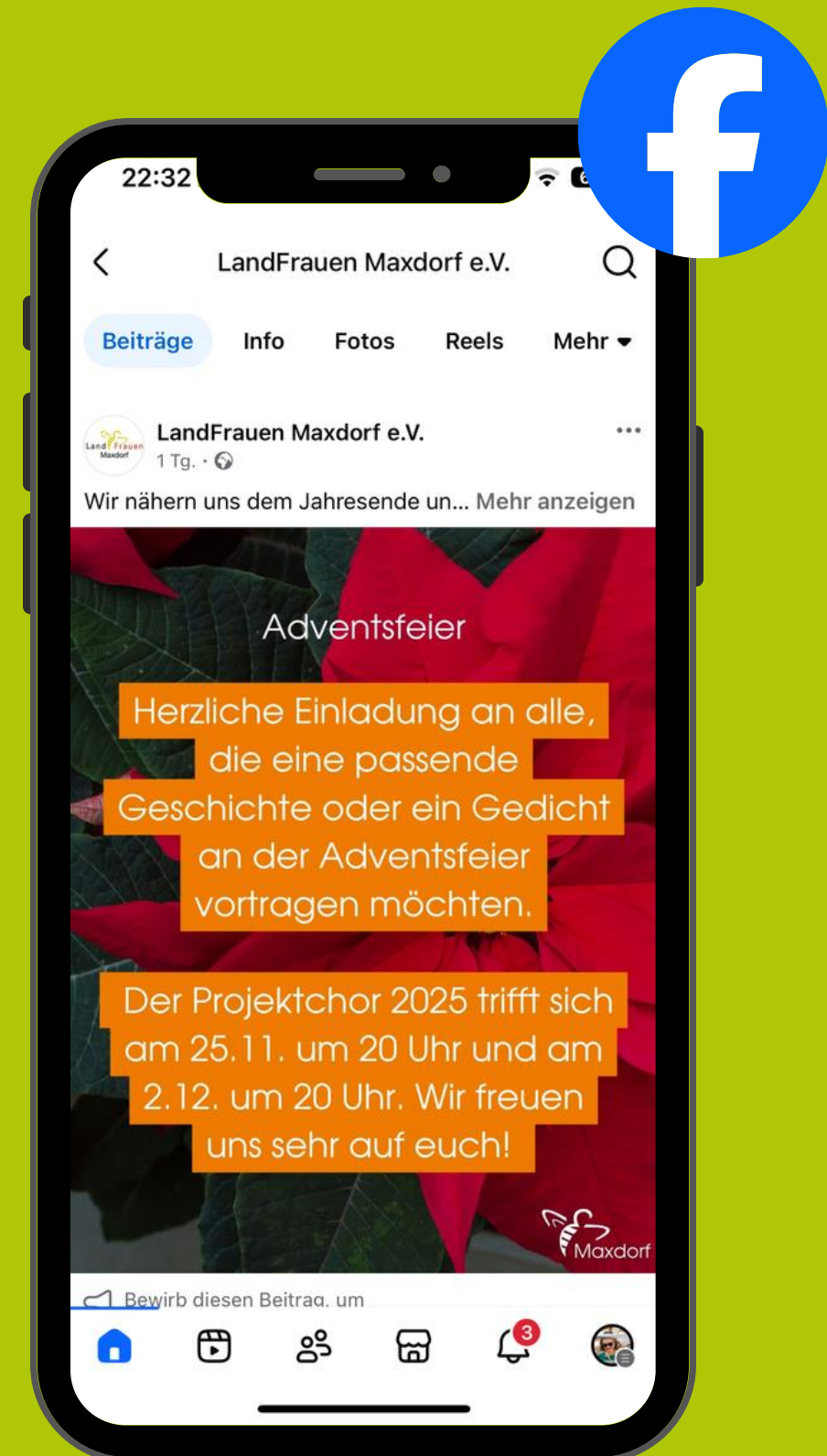
Hochkant



Instagram Reel
1080 × 1920 px

Mein Tipp:

Macht euch eine Vorlage im Instagram-Format und nutzt diese überall!

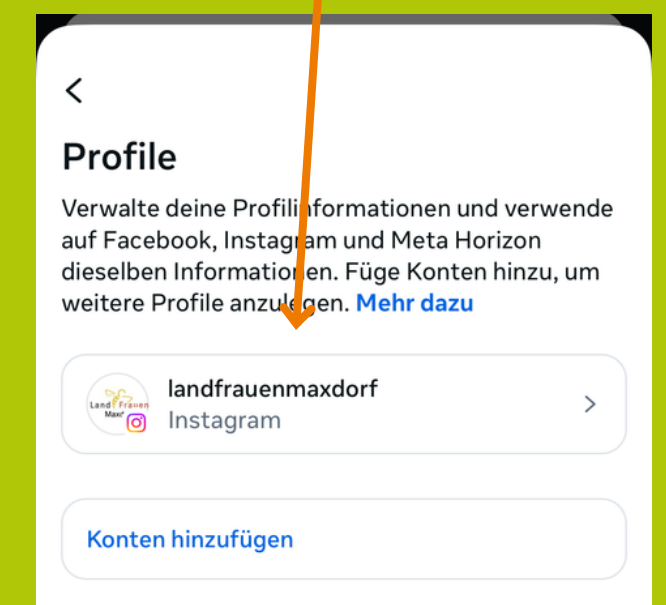
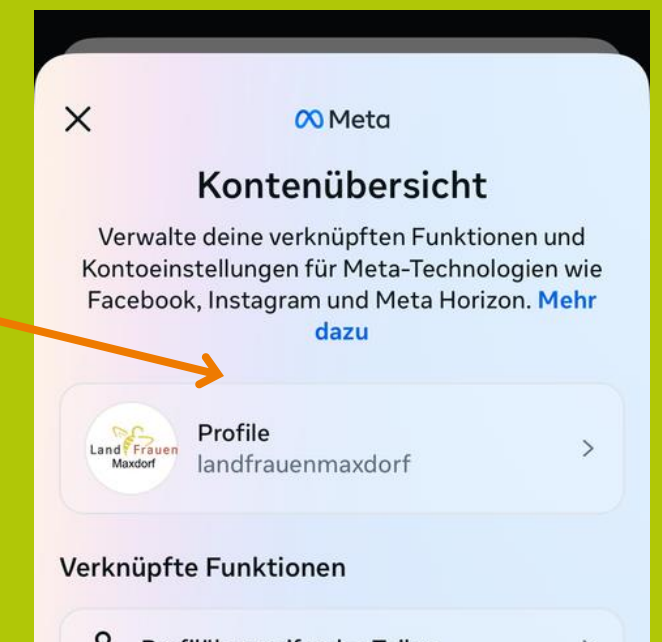
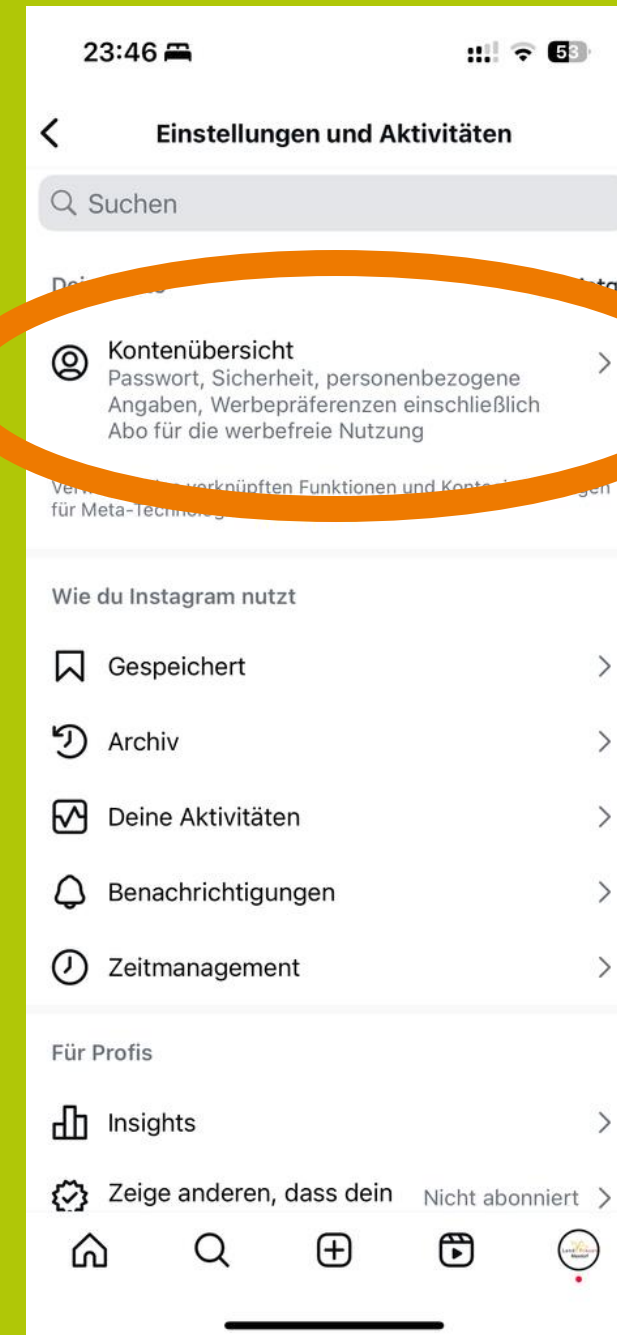


Tipp für alle, die auch Facebook nutzen

Instagram und Facebook lassen sich verknüpfen!

Das heißt für euch:

1x klicken, 2x posten!



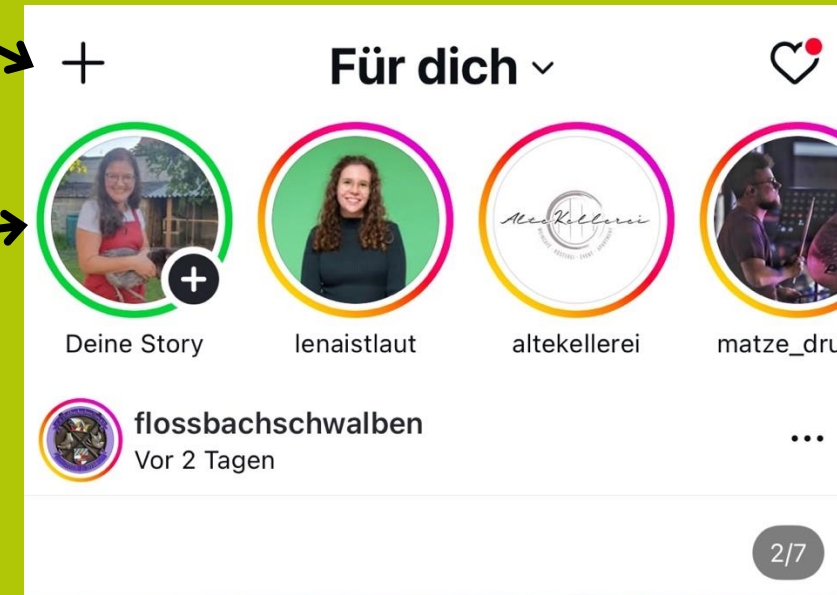
**Und wo finde ich jetzt
was?**

Startseite

neuer Post

Meine Story

Benachrichtigungen



Stories von Accounts denen ich folge

Feed voller Beiträge von

- Accounts denen ich folge
- Accounts von denen Instagram denkt ich mag sie
- Werbung

Startseite / Feed

Reels

Nachrichten

Suche

mein Profil



Achtung, bei manchen sieht es noch so aus.
Hier folgt bald ein Update!

Meine Story

Benachrichtigungen

Nachrichten



Stories von Accounts denen ich folge

Feed voller Beiträge von

- Accounts denen ich folge
- Accounts von denen Instagram denkt ich mag sie
- Werbung

Startseite / Feed

Suche

neuer Beitrag

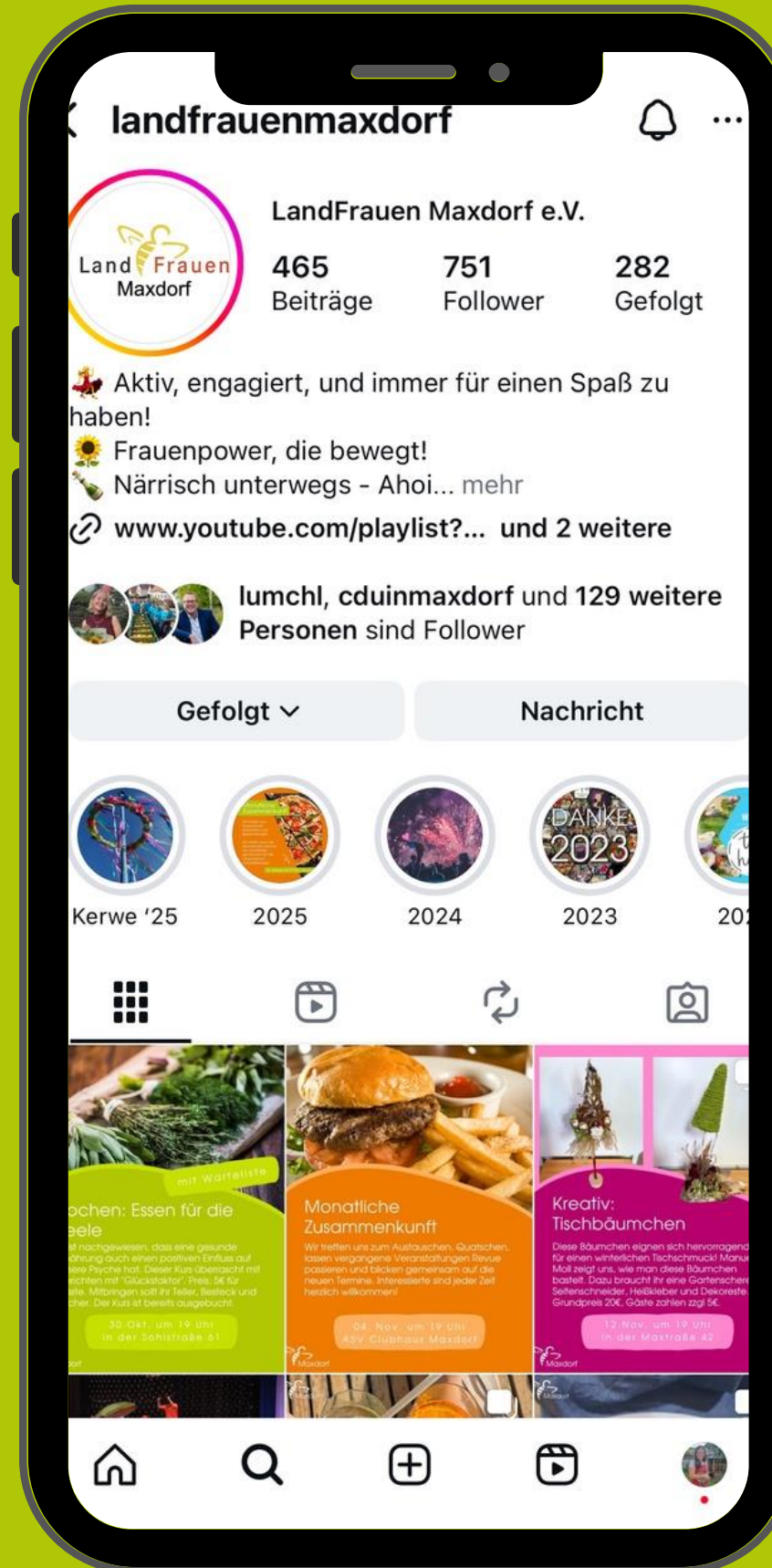
Reels

mein Profil

Instagram Profil

Name, Bio, Highlights und Grid

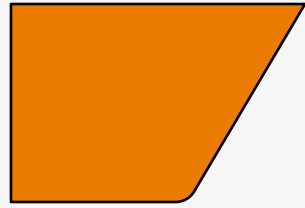
Profil



Highlights

Bio und Name

Grid (Deutsch:
Raster)



Instagram Bio

Benutzername

Beschreibung

Link



landfrauen_hayna

LandFrauen Hayna

125 posts 913 followers 1,396 following

📍 SEI DABE!

📍 Gäste & Neugierige willkommen!

📍 Mitglied des LandFrauenverband Pfalz e.V., des Deutschen LandFrauenverband und des Deutschen Frauenrat

📍 www.landfrauen-pfalz.de/ortsverein/hayna.html and 1 more



landfrauenmaxdorf

LandFrauen Maxdorf e.V.

466 posts 752 followers 282 following

📍 Aktiv, engagiert, und immer für einen Spaß zu haben!

📍 Frauenpower, die bewegt!

📍 Närrisch unterwegs - Ahoi!

📍 Gemeinsam für unser Maxdorf

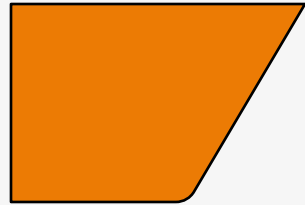
📍 www.youtube.com/playlist?list=PLStCeznsEwuCK867

Hard Facts

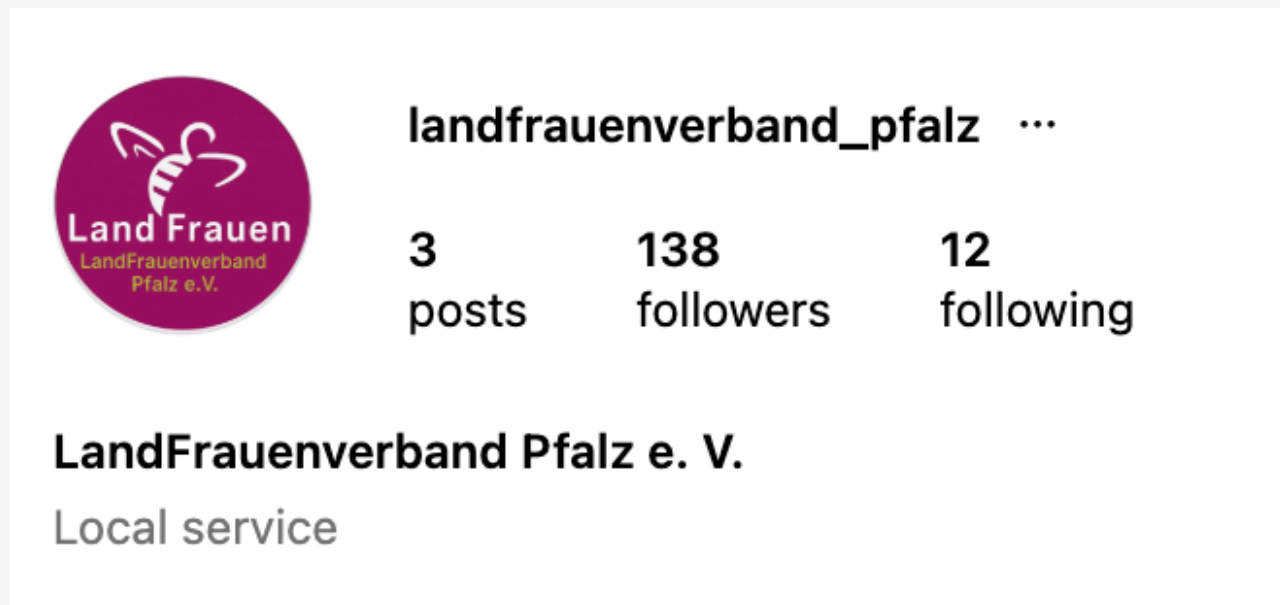
1. Titel vs Benutzername
2. Profilkategorie: Politiker/in
3. Maximal 4-5 Zeilen
4. Webseite verlinken

Ideen für den Inhalt





- Erkennt man direkt, wer ich bin und was ich mache?
- Was sind wichtige Informationen?
- Gibt es eine sinnvolle Reihenfolge
- Bist du lokal aktiv?
- Herzensthemen oder eigenes Projekte



Instagram Bio



Hard Facts

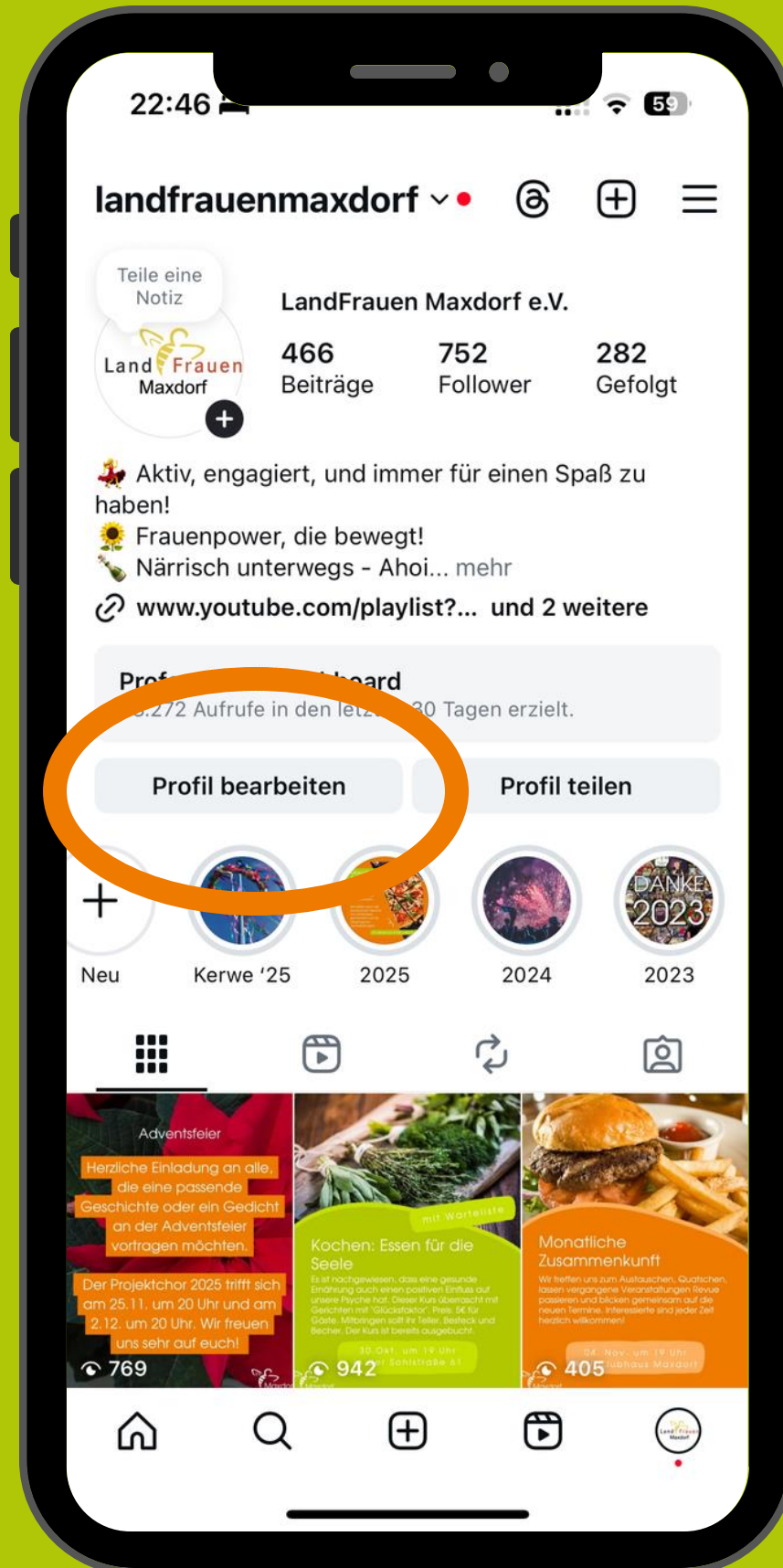
-  Titel vs Benutzername
-  Kategorie
-  Maximal 4-5 Zeilen
-  Linktree nutzen bzw. auf eigene Seite verweisen

Ideen für den Inhalt

- Erkennt man direkt, wer ich bin und was ich mache?
- Was sind wichtige Informationen?
- Gibt es eine sinnvolle Reihenfolge
- Bist du lokal aktiv?
- Herzensthemen oder eigenes Projekte

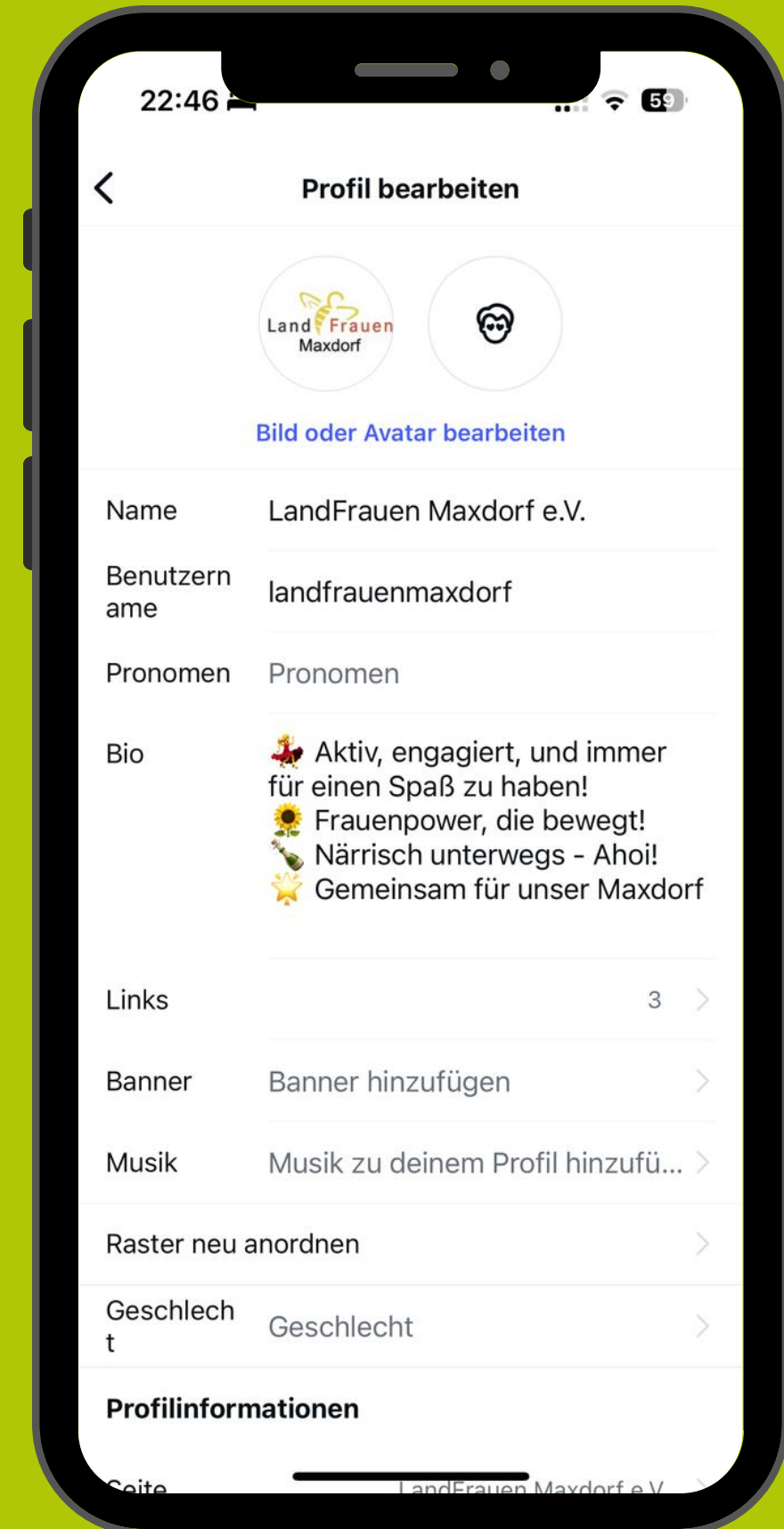
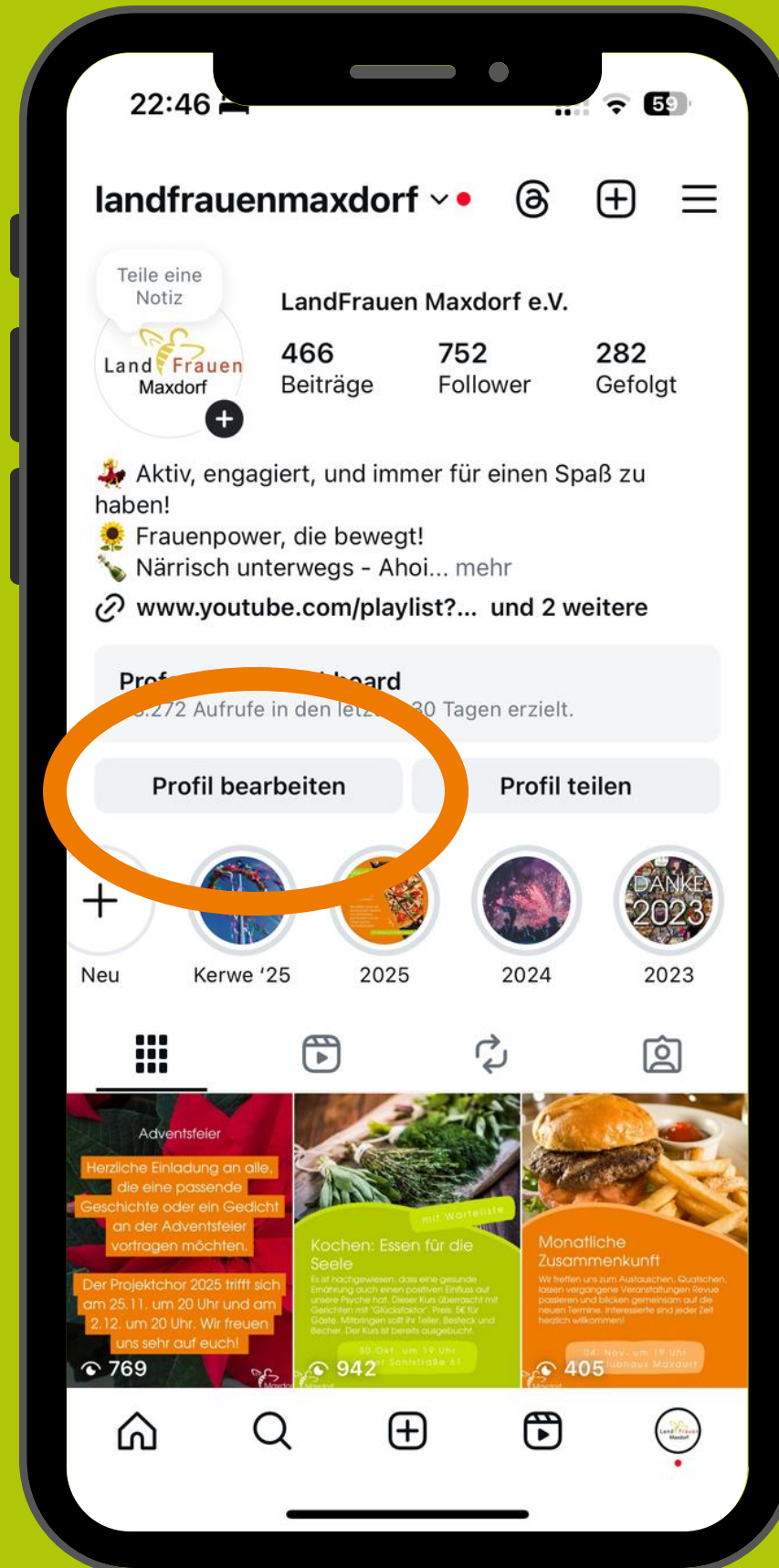
Profil

Hier könnt ihr euer
Profil bearbeiten



Profil bearbeiten

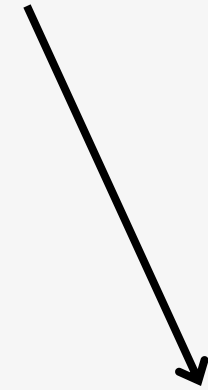
Hier könnt ihr euer Profil bearbeiten



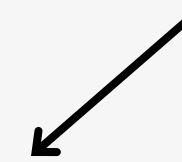
Posten - aber was?

Stories, Fotos, Reels, hä?

unsere Arbeit
zeigen



Haltung und
Meinung



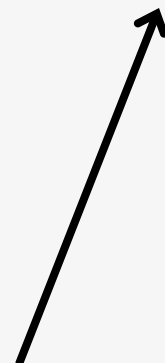
Hinter den
Kulissen



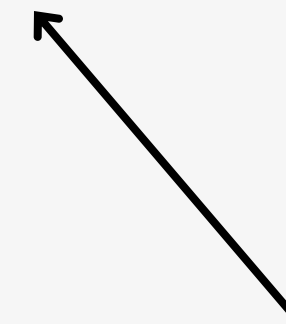
Frage 1

**Was wollen
wir posten?**

Veranstaltung



Werbung



Mein Tipp:

Überlegt euch, was IHR zeigen wollt und legt euch schöne Vorlagen an.

LandFrauen Maxdorf



LandFrauen Lambsheim



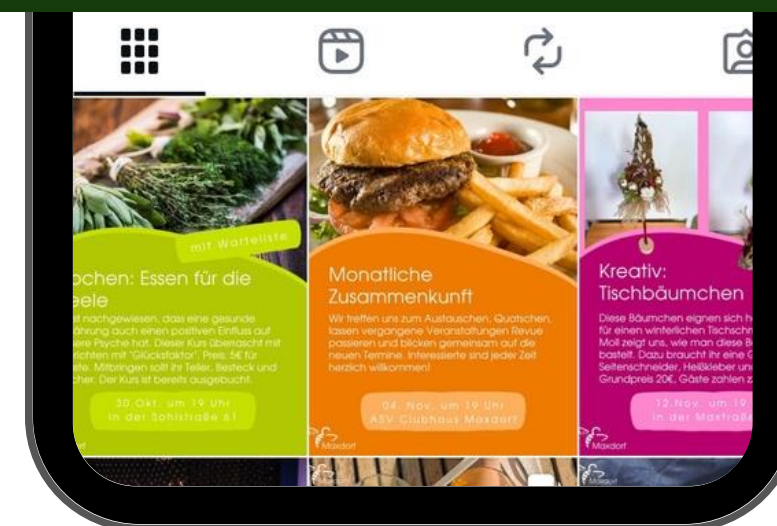
LandFrauen Steinweiler



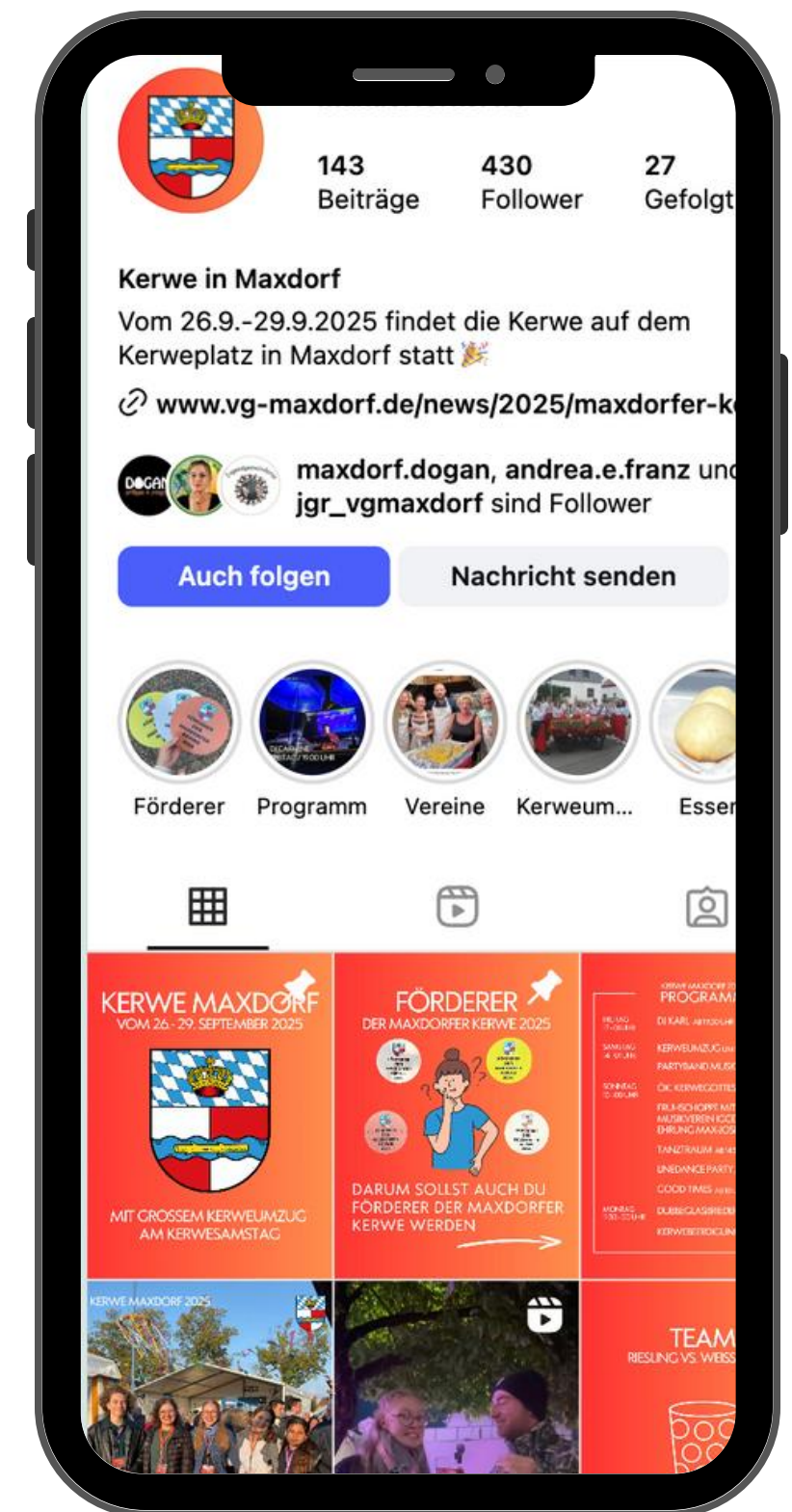
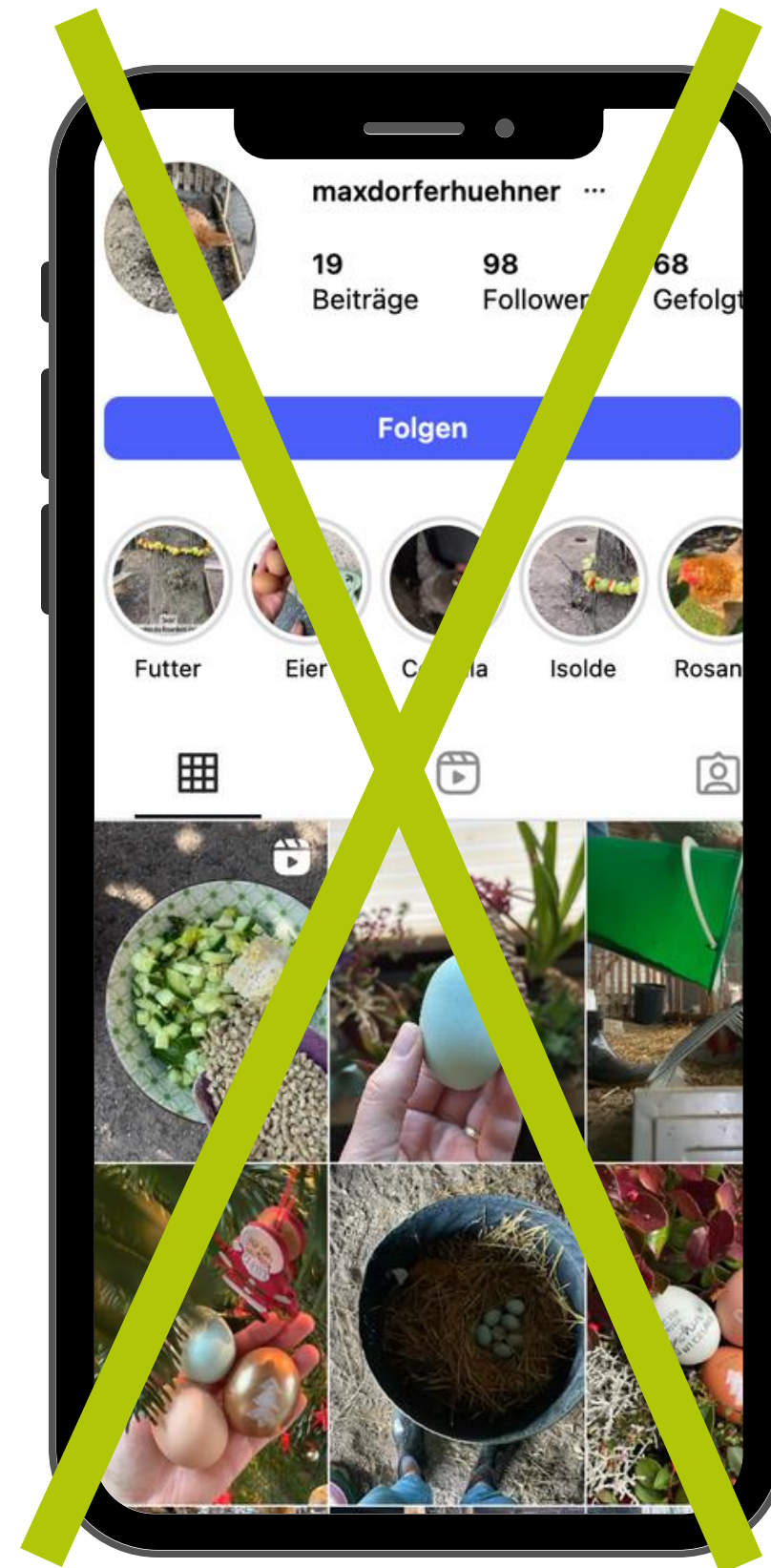
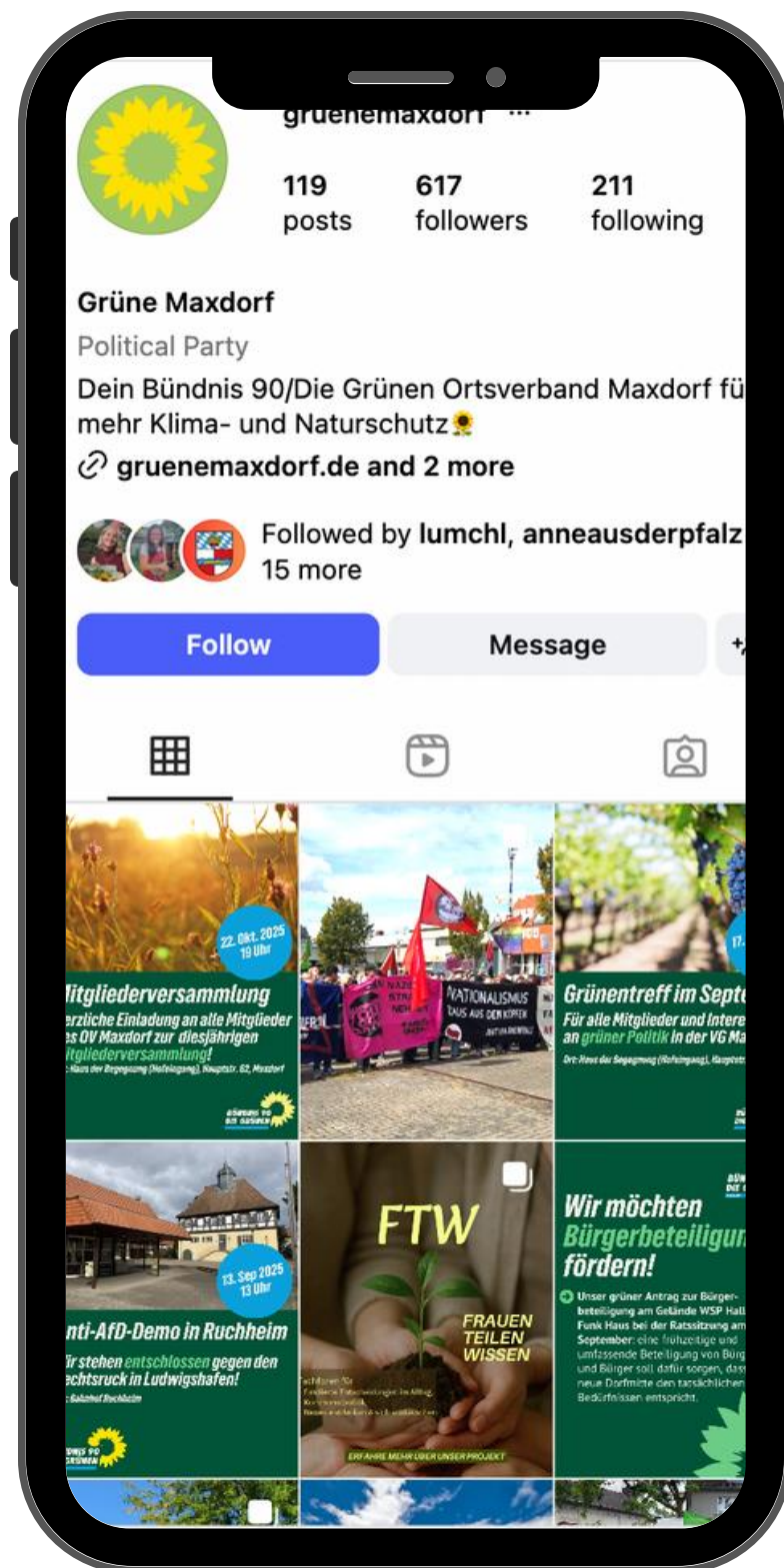
LandFrauen Hayna



Welcher Account gehört zu den LandFrauen?



Eine eigene Identität - Erkennbar auf einen Blick durch einheitlichen Look



Beispiele für Corporate Identity



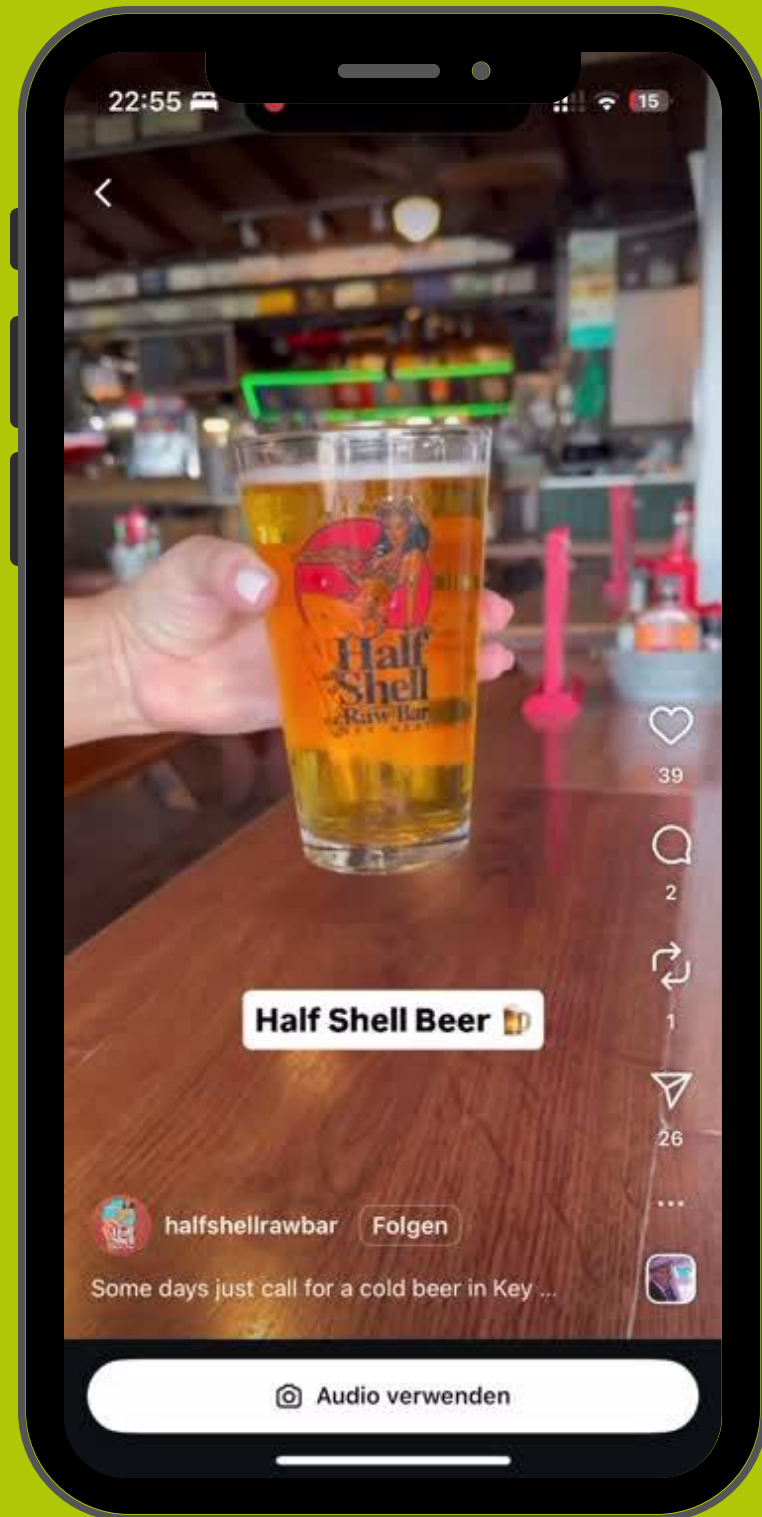
LandFrauen BaWü
 → wiederkehrende Farben,
 Schriftarten und Post-Stil

LandFrauen Hessen
 → wiederkehrende Farben, aber
 unterschiedliche Schriftarten und Post-Stile

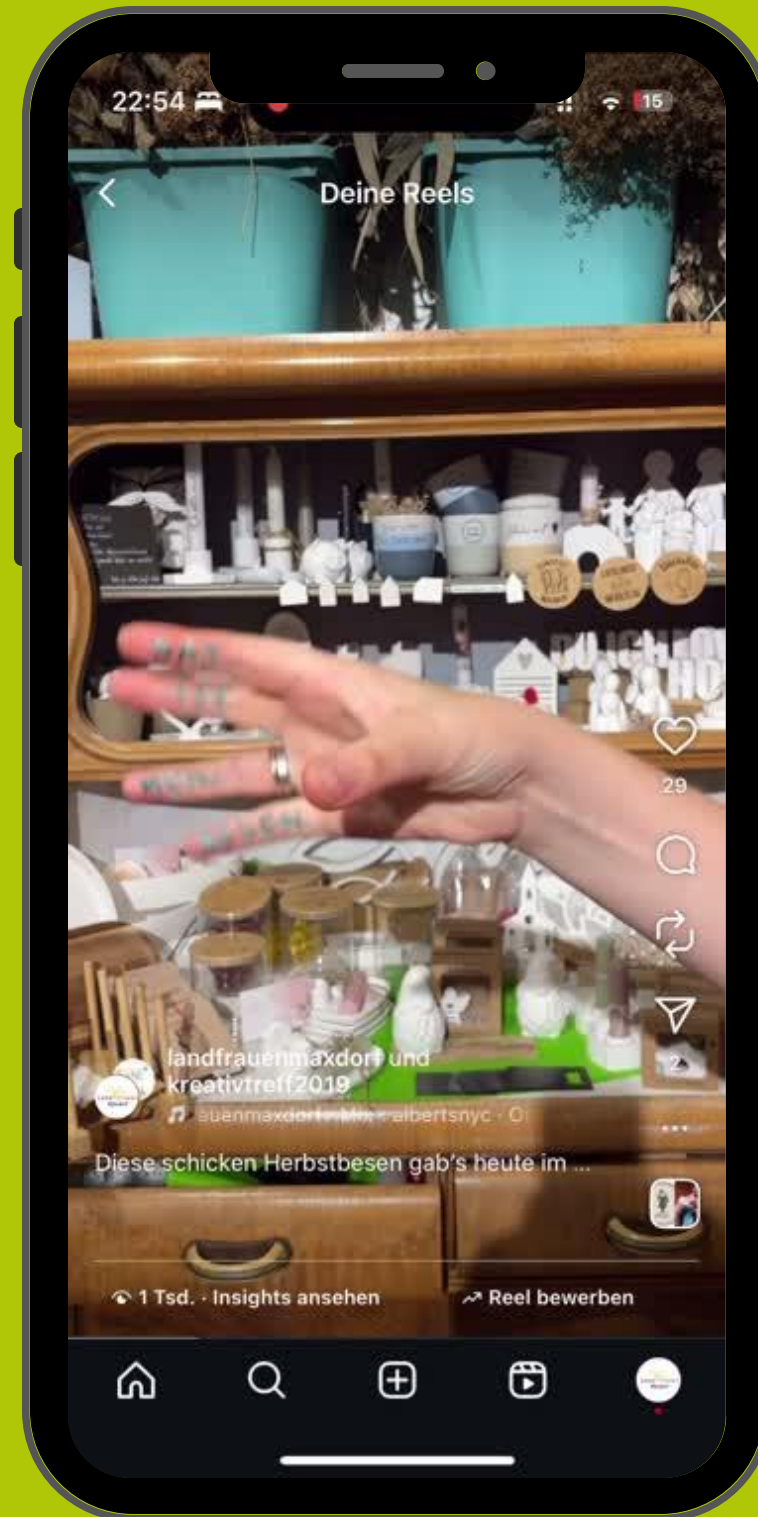
Mein Tipp:

Schaut euch um, was andere (Vereine) posten und lasst euch inspirieren.

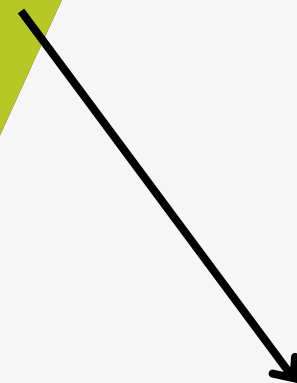
Inspiration



LandFrauen
Umsetzung

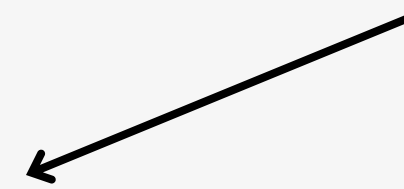


als SharePic



Frage 2

als Video

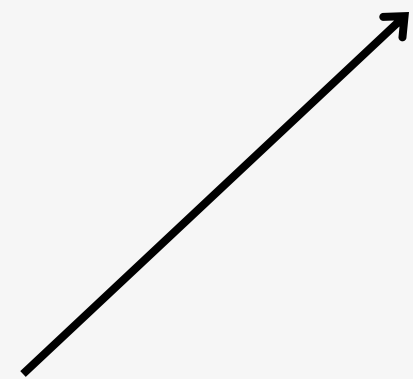


in der Story

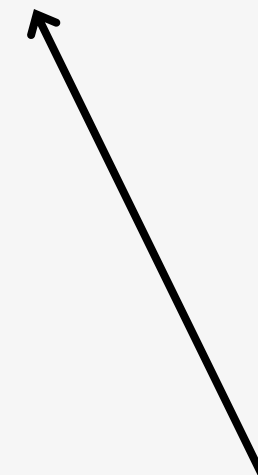


Wie posten wir jetzt?

als Reel



Fotocollage?



Es gibt verschiedene Beitragstypen und “Orte”

STORY

FEED

REEL

WAS

Sneek Peek
Blick Hinter die
Kulissen

Veranstaltungen
SharePics
Informationen

Veranstaltungsrückblick
Kommentar
Humorvolles

INFO

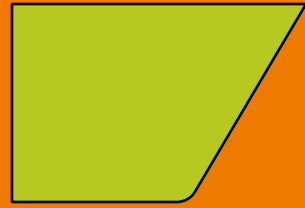
Bleibt 24 Stunden online
Authentisch und
ungezwungen
Teilen aus dem Feed

Corporate Identity
Ansprechend
Leicht zu lesen (Inklusiv!)

Kurzweilig und kurz
Hohe Videoqualität
Inspirieren lassen
Vorlagen nutzen

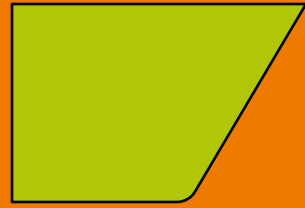
Neue Story/ Beitrag/ Reel





Do's and Dont's bei Videos

- Selfie: Handy auf Augenhöhe (nicht von unten)
- Captions (Untertitel), muss nicht wort für Wort sein sondern kann auch zusammenfassend sein. Platzierung beachten!
- Immer hochkant
- Musik Lizenz beachten!
- Nicht zu schnell und nicht zu langsam filmen > passende Geschwindigkeit wählen



Do's and Dont's bei Posts in den Feed

- Hohe Farb-Kontraste
- Maximal 2 Schriftarten und 2 Schriftgrößen
- Format 4:5 (hochkant)
- Corporate Identity nutzen für den Wiedererkennungswert
- Authentisch und Einzigartig → Canva Vorlagen abändern

TIPP

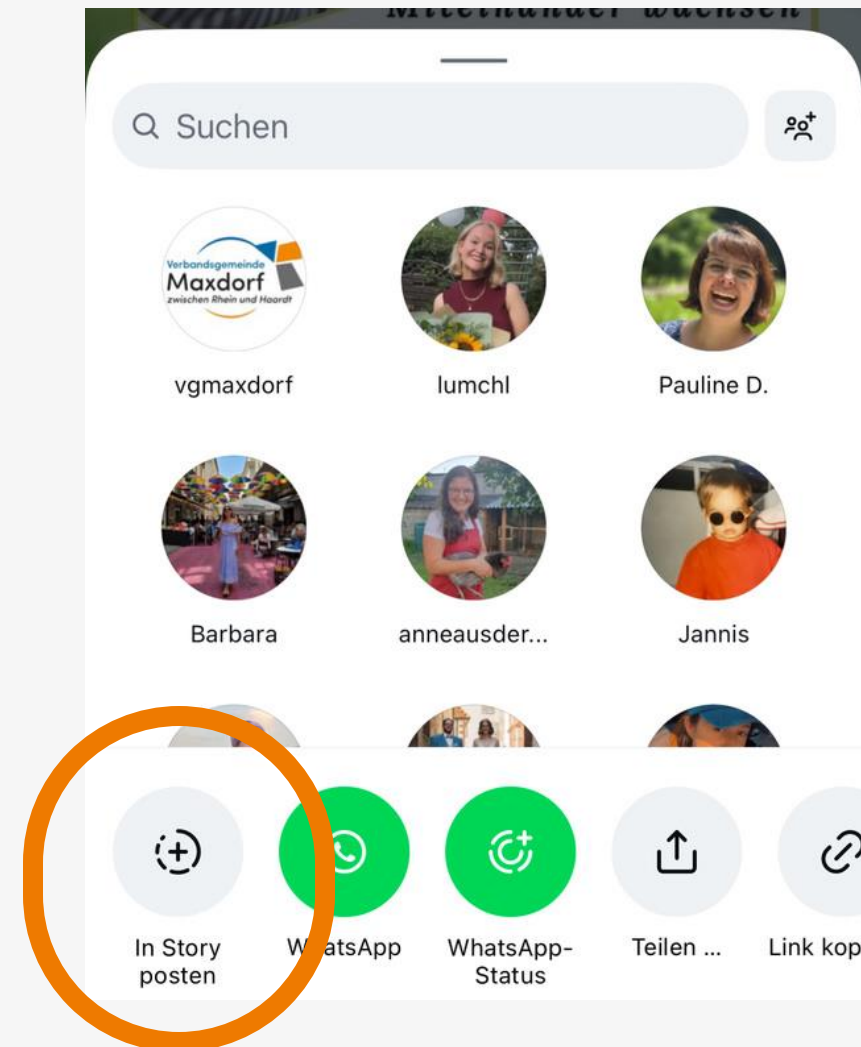
Legt euch 3-4 Vorlagen an für verschiedene Post-Typen und nutzen dann immer die gleichen Vorlagen!

Community und Interaktion

Sharen, Reposten und Co.

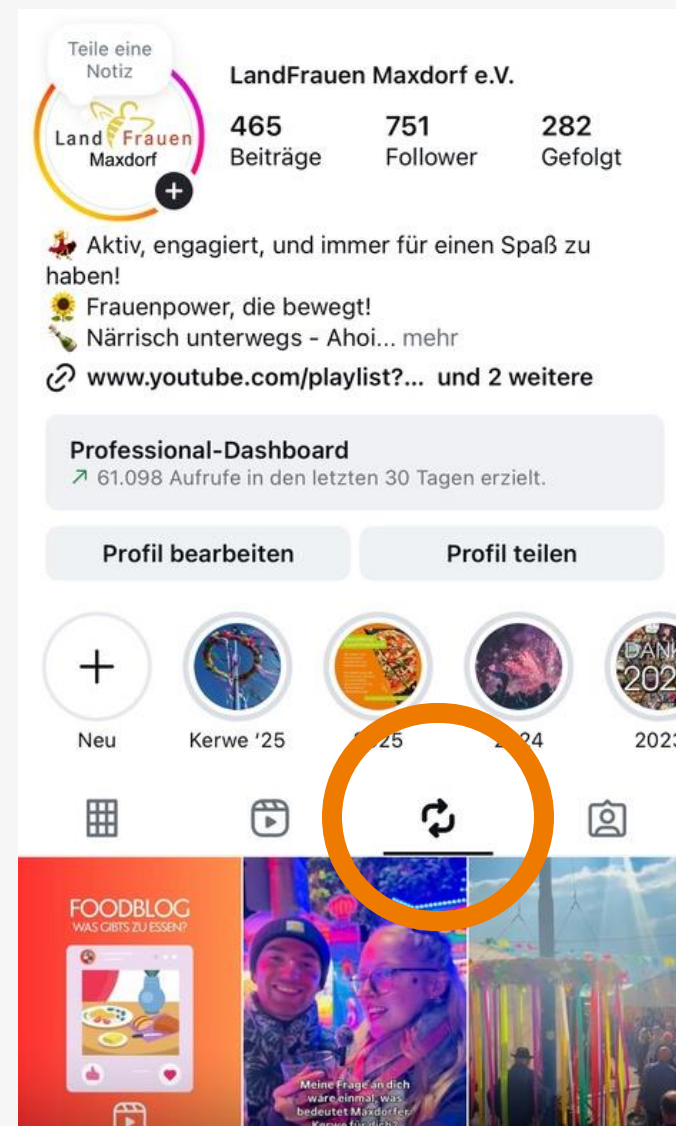
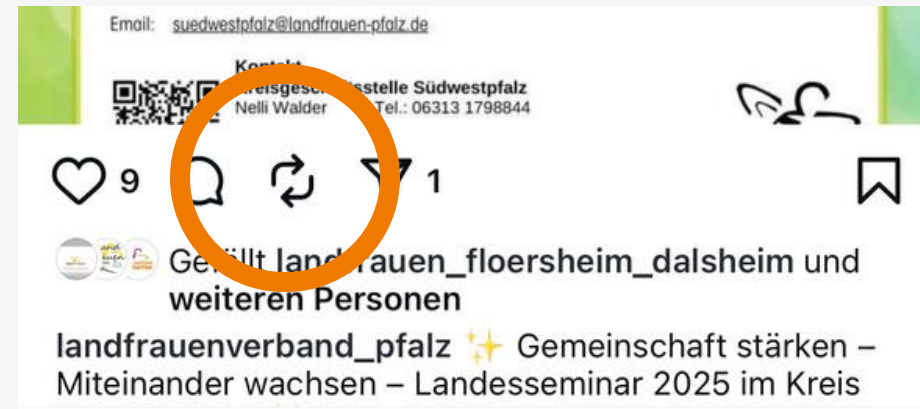
IN DER STORY TEILEN

Eigener oder fremder Beitrag/Reel in der eigenen Story teilen



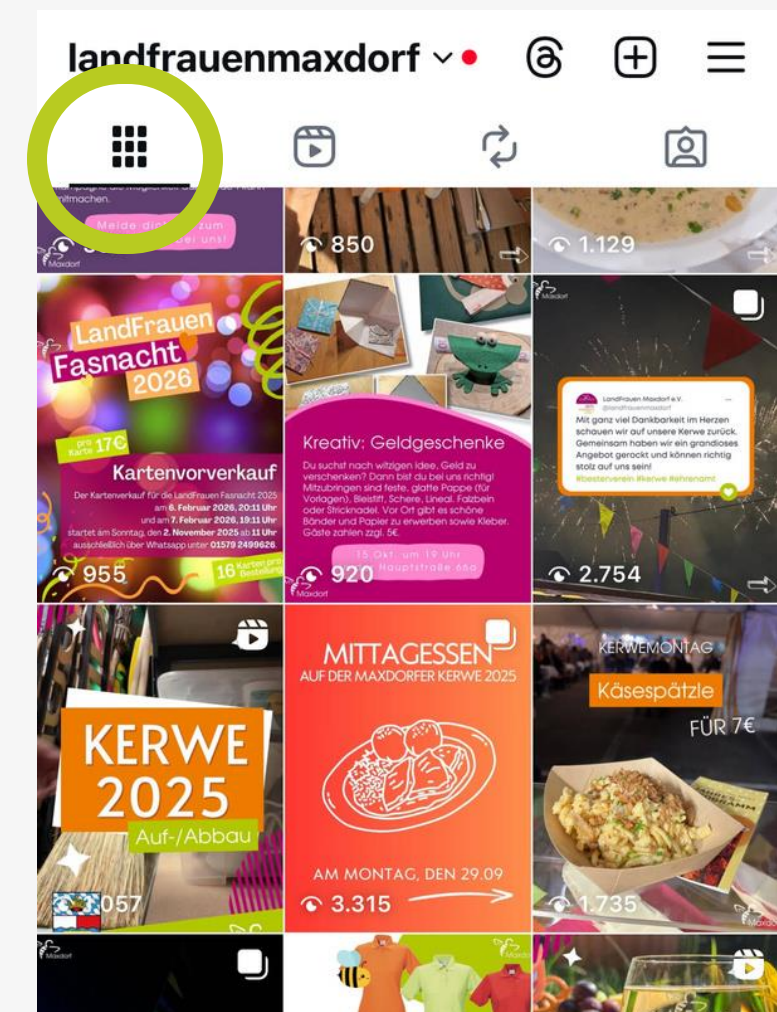
REPOSTEN

Fremder Beitrag/Reel auf dem eigenen Profil/Grid



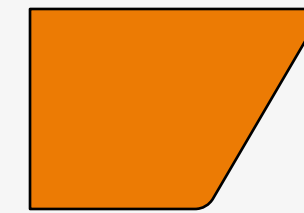
COLLABORATION

Einen gemeinsamen Beitrag/Reel veröffentlichen



Planung und Organisation

Redaktionsplan erstellen



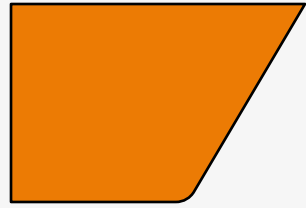
Ordnung ist das halbe Leben

1. Redaktionsplan:

- a. Was posten?
- b. Auf welcher Plattform?
- c. Wann posten wir?
- d. Wer postet?

2. Umsetzung und Freigabe

3. Auf Kommentare und Nachrichten
antworten = **Community Management**

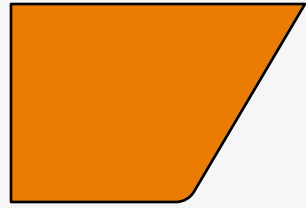


Redaktionsplan - Beispiel

Thema	Datum	Zuständig	SharePic erstellt	Post geplant in Instagram	Post geplant in Facebook	Post geteilt in Whastapp	Auf der Homepage
Welt-Frauen-Tag	8. Mär.	Sarah	ja	ja	ja	ja	ja
Weihnachtsfeier	15. Nov.	Katharina	ja	ja	nein	nein	nein
Neujahrsgrüße	1. Jan.	Sarah	ja	ja	ja	nein	ja

Mein Tipp:

Macht euch einen Plan und fangt klein an!



Aufgaben für den Einstieg



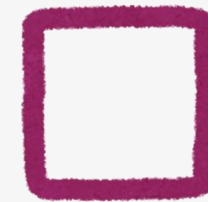
Account vervollständigen
→ Biografie, Link zur Homepage (z.B. /linktree)



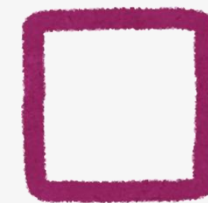
Accounts verknüpfen und in Meta Business Suite einloggen (<https://business.facebook.com>)



Entscheiden, welche Sorte Posts man machen möchte
(z.b. Information, Veranstaltung, Werbung ...)



Canva-Vorlagen für jede Post-Art erstellen



Redaktionsplan erstellen (welche Themen will ich in den nächsten 2 Monaten posten und was brauche ich dafür)

Vielen Dank für's Mitmachen!

Meine Kontaktdaten

Anne Katrin Oberdorf

0160 8545799

Ank.Oberdorf@gmail.com



@anneausderpfalz