Instagram – Erste Schritte und Wissenswertes

Mit Instagram kannst du deinen Verein einfach und unkompliziert der Öffentlichkeit präsentieren. Vor allem junge Menschen bewegen sich oft auf Social-Media-Plattformen und informieren sich. Um junge Menschen anzusprechen, sollte sich ein Verein daher bei Instagram zeigen. Hier zeigen wir dir, wie du einen Account für Instagram einrichtest und die ersten Schritte gehst – das ist ganz einfach und dauert nur wenige Minuten.

Inhalt

1. Wie eröffne ich ein Konto? 1
2. Wie kann ich etwas posten? 3
3. Hinweis: Eingeschränkte Funktionen am PC 4
4. Wichtige Begriffe 5
5. Datenschutz und Sicherheit auf Instagram 7
6. Was soll ich posten? 9

1. Wie eröffne ich ein Konto?

Hier ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du ein Instagram-Konto erstellen kannst:

App herunterladen (für Smartphones):

- Gehe in den **App Store** (für iPhone) oder den **Google Play Store** (für Android) und suche nach „Instagram“.
- Lade die App herunter und öffne sie.

Instagram auf dem PC:

- Gehe auf die Website Instagram.com in deinem Browser.
- Klicke auf „Anmelden“ oder „Registrieren“ (falls du ein neues Konto erstellen möchtest).

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Konto erstellen:

- Du kannst dich mit deiner **E-Mail-Adresse** oder **Handynummer** anmelden.
    - Gib deine **E-Mail-Adresse** oder **Handynummer** ein und klicke auf „Weiter“.
    - Du kannst auch über deinen **Facebook-Account** anmelden, indem du auf „Mit Facebook anmelden“ klickst.

Daten eingeben:

- Wähle einen **Benutzernamen** (der öffentlich sichtbar sein wird) und ein **Passwort**.
- Gib deinen **Vornamen** ein (optional, wird aber empfohlen).
- Klicke auf „Weiter“.

Profil anpassen:

- Du kannst jetzt ein **Profilbild** hinzufügen und weitere Informationen wie eine **Bio** (Kurze Beschreibung) hinzufügen.

Folge Freunden:

- Du kannst Instagram empfehlen lassen, dir Freunde vorzuschlagen (wenn du Zugriff auf deine Kontakte oder Facebook hast).

Konto bestätigen:

- Wenn du dich mit einer **E-Mail-Adresse** angemeldet hast, erhältst du eine Bestätigungs-E-Mail. Öffne diese E-Mail und klicke auf den Bestätigungslink.
- Bei der Anmeldung mit einer Handynummer bekommst du einen Bestätigungscode per SMS, den du eingeben musst.

Fertig!:

- Jetzt kannst du auf Instagram loslegen: Beiträge posten, anderen Nutzern folgen und deine Inhalte teilen!

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

2. Wie kann ich etwas posten?

Wie poste ich ein Bild oder Video?

1. Tippe auf das **„+“ Symbol** unten in der Mitte oder oben rechts in der App.
2. Wähle **„Beitrag“** (für ein Foto/Video im Feed) oder **„Story“** oder **„Reel“**.
3. Wähle ein Bild oder Video aus deiner Galerie aus – oder mache direkt eines mit der Kamera.
4. Du kannst das Bild zuschneiden, einen Filter auswählen und Helligkeit/Farbe anpassen.
5. Klicke auf **„Weiter“**, schreibe eine Bildunterschrift (siehe unten) und entscheide, ob du z. B. auch den Standort oder Personen markieren möchtest.
6. Zum Schluss: **„Teilen“** drücken – fertig!

Wie schreibe ich einen Text (Caption)?

- Nach dem Bild kannst du einen **Begleittext** schreiben.
- Erkläre kurz, **was auf dem Bild zu sehen ist** oder warum du es teilst.
- Halte den Text **persönlich, klar und freundlich**.
- Ein Beispiel:
  „Heute haben wir unsere Spielzeugspenden sortiert. Vielen Dank an alle Helfer:innen! 💪✨“

📍 Tipp: Emojis lockern den Text auf, aber nicht übertreiben 😉

Wie benutze ich Hashtags?

- Hashtags (z. B. #Ehrenamt, #Vereinsleben, #Coesfeld) helfen, dass dein Beitrag **gefunden wird**.
- Sie funktionieren wie Schlagworte – klickt man drauf, sieht man ähnliche Beiträge.
- Schreib sie **unter deinen Text** oder in einen **eigenen Absatz** darunter.

📍 **Empfehlung**: 5–10 passende Hashtags pro Beitrag – nicht zu viele!

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Wie reagiere ich auf Beiträge?

- **Like**: Tippe auf das Herz unter dem Beitrag – so zeigst du, dass dir der Beitrag gefällt.
- **Kommentar**: Tippe auf die Sprechblase, schreibe etwas Nettes oder stelle eine Frage.
- **Teilen**: Tippe auf den Papierflieger, um den Beitrag in deiner Story zu teilen oder an andere zu schicken.

📍 Tipp: Aktiv sein lohnt sich – wer kommentiert und liked, wird eher wahrgenommen.

Wie finde und folge ich anderen Profilen?

1. Tippe unten auf die **Lupe** (Suchfunktion).
2. Gib den Namen des Vereins, der Person oder ein Thema ein (z. B. „Feuerwehr Dülmen“, „#Nachbarschaftshilfe“).
3. Tippe auf das gewünschte Profil.
4. Drücke auf **„Folgen“** – dann bekommst du alle neuen Beiträge automatisch angezeigt.

📍 Tipp: Folge zuerst befreundeten Vereinen, Kommunen oder Organisationen in deiner Region!

3. Hinweis: Eingeschränkte Funktionen am PC

Am Laptop oder am PC können nicht alle Funktionen in vollem Umfang genutzt werden. Instagram ist auf die Nutzung mit dem Smartphone ausgelegt. Hier sind die wichtigsten Funktionen, die du am PC nicht nutzen oder nur eingeschränkt nutzen kannst:

- **Stories erstellen:** Du kannst Stories auf Instagram nicht direkt am PC erstellen. Du kannst sie jedoch auf deinem Smartphone hochladen und bearbeiten.
- **Direktnachrichten:** Während du Direktnachrichten am PC empfangen und senden kannst, sind einige Funktionen, wie z.B. das Senden von Fotos/Videos oder das Erstellen von „Story“-Nachrichten, eingeschränkt.
- **Karussell-Posts erstellen (vor allem mit mehreren Fotos/Videos):** Während du Karussell-Posts auf dem PC über den Browser hochladen kannst, bietet die mobile App bessere Möglichkeiten, mehrere Fotos/Videos auszuwählen und anzupassen.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.

- **Filtern und Bearbeiten von Bildern:** Die erweiterten Filter- und Bearbeitungsfunktionen für Fotos sind in der Desktop-Version eingeschränkt. Du kannst die grundlegende Bearbeitung wie das Zuschneiden und Drehen durchführen, aber viele Filter und Anpassungen sind nur in der mobilen App verfügbar.

- **Reels erstellen:** Das Erstellen von Reels direkt am PC ist nicht möglich. Du kannst Reels auf deinem Smartphone aufnehmen und bearbeiten.
- **Einstellungen und Aktivitäten:** Nicht in vollem Umfang genutzt werden können beispielsweise die Bio, Benachrichtigungen oder Konto-Einstellungen.
- **Verwaltung von Geschäftskonten:** Einige erweiterte Funktionen für Business-Accounts (z. B. detaillierte Statistiken und die Erstellung von Ads) funktionieren nur in der mobilen App oder über den Facebook Ads Manager.

Die mobile App bietet die meisten und umfassendsten Funktionen.

4. Wichtige Begriffe

Allgemeine Begriffe

- **Feed**: Die Hauptseite eines Instagram-Profils mit allen Beiträgen.
- **Story**: Kurzlebige Inhalte, die nach 24 Stunden automatisch verschwinden.
- **Reel**: Kurzvideo-Format auf Instagram, oft mit Musik und Effekten.
- **Post**: Ein einzelner Beitrag im Feed (Bild oder Video).
- **Hashtag (#)**: Schlagwort zur Kategorisierung von Inhalten.
- **Mention (@)**: Jemanden in einem Beitrag oder einer Story markieren.
- **Caption**: Die Bildunterschrift eines Beitrags.
- **Explore-Page**: Entdeckungsbereich mit personalisierten Inhalten.
- **DM (Direct Message)**: Private Nachrichten auf Instagram.
- **Follower**: Personen, die deinem Konto folgen.
- **Following**: Konten, denen du folgst.
- **Engagement**: Interaktion mit einem Beitrag (Likes, Kommentare, Shares, Saves).

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.

Interaktionsbegriffe

- **Like**: Ein Herzsymbol als Zustimmung zu einem Beitrag.
- **Comment**: Ein schriftlicher Beitrag unter einem Post.
- **Share**: Einen Beitrag in der eigenen Story oder per DM weiterleiten.
- **Save**: Einen Beitrag in der eigenen Sammlung speichern.
- **Taggen**: Eine Person in einem Bild oder Beitrag markieren.
- **Swipe Up (früher)**: Link-Funktion in Stories (heute durch den Link-Sticker ersetzt).

Algorithmus & Performance

- **Reach**: Die Anzahl der Nutzer, die einen Beitrag gesehen haben.
- **Impressions**: Die Gesamtzahl, wie oft ein Beitrag angesehen wurde.
- **Engagement-Rate**: Verhältnis von Likes, Kommentaren, Shares zu den Followern.
- **Shadowban**: Einschränkung der Sichtbarkeit eines Kontos oder Beitrags durch Instagram.
- **Insights**: Analysedaten für ein Konto oder einen Beitrag.
- **Call to Action (CTA)**: Aufforderung an die Nutzer, eine Aktion durchzuführen (z. B. "Jetzt kommentieren!").

Formate & Funktionen

- **Carousel**: Ein Post mit mehreren Bildern oder Videos zum Durchwischen.
- **IGTV (veraltet)**: Langformatige Videos (ersetzt durch Reels und reguläre Video-Posts).
- **Collab-Post**: Ein gemeinsamer Beitrag von zwei Konten.
- **Highlight**: Gespeicherte Stories, die dauerhaft im Profil sichtbar bleiben.
- **Link Sticker**: Funktion zum Einfügen von Links in Stories.
- **Pinned Post**: Fixierte Beiträge oben im Profil.
- **Close Friends**: Eine private Liste für exklusive Story-Inhalte.

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

- **Broadcast Channel**: Gruppenchat-ähnliche Funktion für direkte Kommunikation mit Followern.

5. Datenschutz und Sicherheit auf Instagram

Instagram ist ein öffentliches Netzwerk – darum ist es wichtig, sich mit den wichtigsten Einstellungen vertraut zu machen. Hier sind die wichtigsten Punkte:

Öffentlich oder privat – was bedeutet das?

- **Privates Konto**: Nur bestätigte Follower:innen können Beiträge sehen.
    - Gut für persönliche Accounts oder geschlossene Gruppen.
- **Öffentliches Konto**: Jeder kann Beiträge sehen.
    - Für Vereinsaccounts meistens sinnvoll, um Reichweite zu erzielen.

📍 **Tipp:** Für Vereinsaccounts empfiehlt sich ein **öffentliches Konto**, aber mit aktivierten Schutzmaßnahmen (siehe unten).

Wer kann was sehen und kommentieren?

In den **Privatsphäre-Einstellungen** kannst du festlegen:

- **Wer darf dir folgen?**
- **Wer darf kommentieren?**
    - Alle, nur Follower:innen oder niemand.
- **Wer darf dir Nachrichten senden?**
    - Nur Leute, denen du folgst oder alle?
- **Wer darf dich erwähnen oder markieren?**
    - Jeder, nur Follower:innen oder niemand.

📍 **Tipp:** Begrenze, wer dich markieren oder erwähnen darf – besonders bei öffentlichen Accounts.

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.

Nachrichten (DMs) steuern

- Nachrichtenanfragen von unbekannten Profilen landen im separaten Ordner.
- Du kannst Nachrichteneinstellungen so anpassen, dass du keine unerwünschten DMs bekommst.

Unerwünschte Inhalte blockieren oder melden

- Du kannst einzelne Profile **blockieren**, **melden** oder **stumm schalten**.
- Auch einzelne Kommentare oder Nachrichten lassen sich melden oder ausblenden.
- Instagram bietet zusätzlich eine Funktion zur **automatischen Filterung beleidigender Wörter**.

Zwei-Faktor-Authentifizierung aktivieren (sehr wichtig!)

- Schützt den Account, auch wenn das Passwort gestohlen wird.
- Du bekommst einen Sicherheitscode auf dein Handy oder eine Authentifizierungs-App.
- **Einstellungspfad**: Profil → Einstellungen → Konto → Zwei-Faktor-Authentifizierung

📍 **Tipp:** Diese Funktion unbedingt aktivieren, vor allem wenn mehrere Personen Zugang zum Konto haben!

Wer verwaltet den Account?

- Am besten **nur eine oder wenige Personen** haben Zugang.
- Gemeinsame Nutzung sollte abgesprochen sein – idealerweise mit einem Plan.
- Nutzt ein sicheres Passwort und teilt es nicht offen (z. B. nie per E-Mail oder Chat).

Impressum und rechtliche Hinweise

- Vereinsaccounts brauchen in der Bio oder verlinkt ein **Impressum**.
- Link kann z. B. auf die Vereins-Website oder einen Impressums-Dienst führen.
- Auch ein **Datenschutzhinweis** ist sinnvoll – z. B. „Datenschutz: [Link]“.

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

6. Was soll ich posten?

Was man auf Instagram postet, hängt vom Ziel ab. Ehrenamtliche Vereine sollten Folgendes berücksichtigen: Zeigt, **wer ihr seid**, **was ihr macht** und **wofür ihr steht**! Menschen folgen euch nicht wegen Hochglanzfotos, sondern wegen **echter Einblicke**.

In der Anleitung „Instagram – Content Plan mit Planungstabelle“ findet ihr viele gute Ideen für einen spannenden und abwechslungsreichen Instagram-Auftritt und eine Tabelle, mit der ihr längerfristig euren Account planen könnt.

Wir hoffen, diese Anleitung hat dir dabei geholfen, einfach einen eigenen Instagram-Account zu erstellen. Nun wünschen wir dir viel Spaß mit Social Media und sind auf eure Accounts gespannt.

Falls du noch Fragen hast oder Unterstützung benötigst, melde dich jederzeit.

Wir helfen dir gerne weiter! 😊

E-Mail: digitalfit@ksb-coesfeld.de

Website: www.digital-fit.team

Social-Media:

Instagram Facebook

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

KREISSPORTBUND Coesfeld e.V.