



# WEBSEITE, NETWORKING, SOCIAL MEDIA

Psychologische Expertise ONLINE darstellen



Onlinevortrag für den BDP 15.09.2021 Dr. Katharina Stenger

KS

PSYCHOLOGISCHE ONLINEBERATUNG

# INHALTE

Digital unterwegs als Psychologin - Geht das?

Menschen online erreichen

Das Geheimnis guter Webseiten

„Insta-Psychologie“: Inhalte auf Social Media teilen

Beispiele & Tipps aus der “Praxis”





# ÜBER MICH

- PhD Psychologie UdS 2018 - Schwerpunkt Neuroplastizität & mentales Training
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Fotomodell, Stylistin & SINNfluencerin seit 2011
- Autorin und Redaktionsmitglied
- Eröffnung der Onlineberatung im Frühjahr 2019
- Spezialisierung: psychologische Beratung & Coaching für Achtsamkeit, Sinnfindung, Persönlichkeitsentwicklung

— Dr. Katharina Stenger

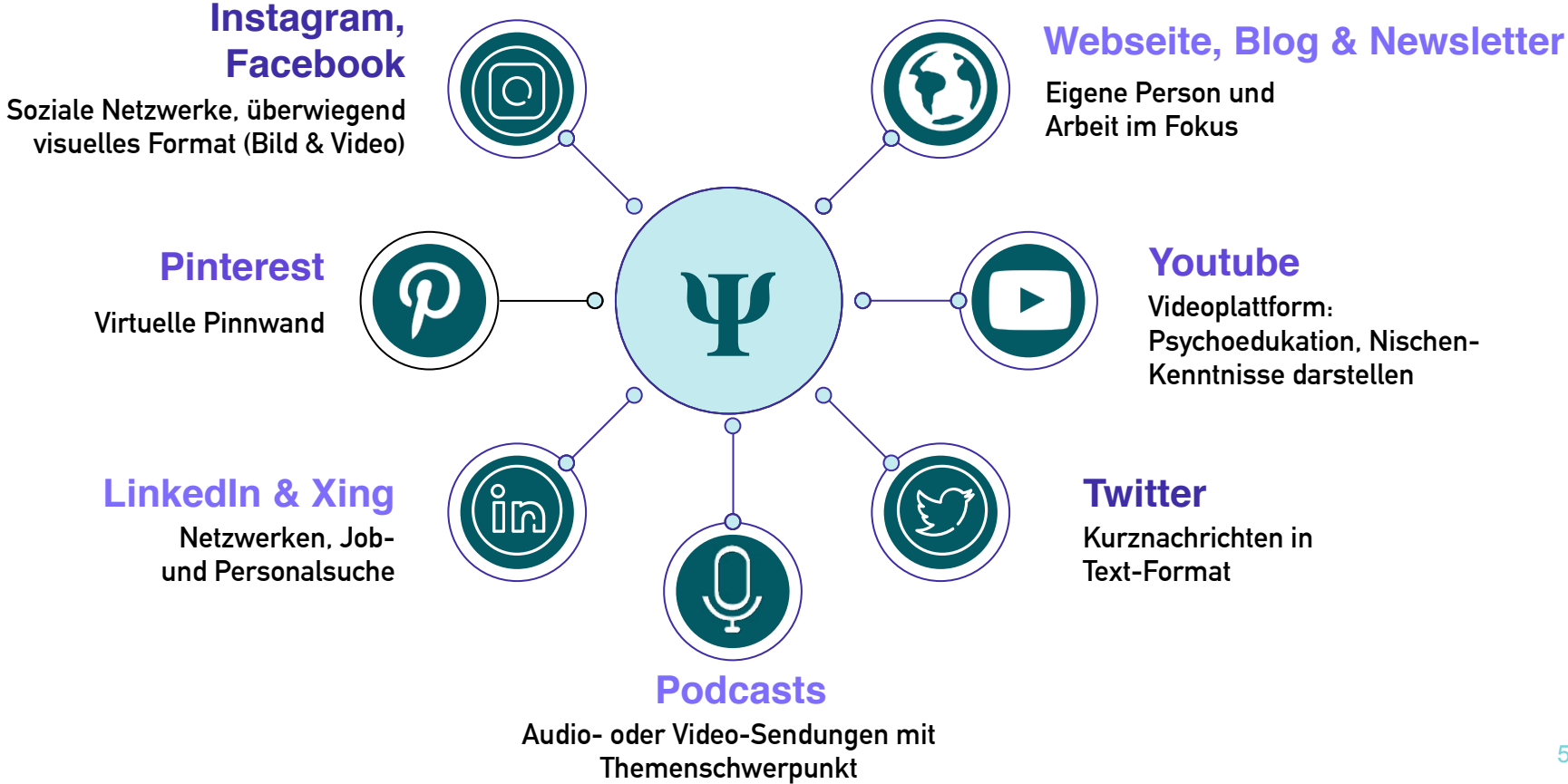




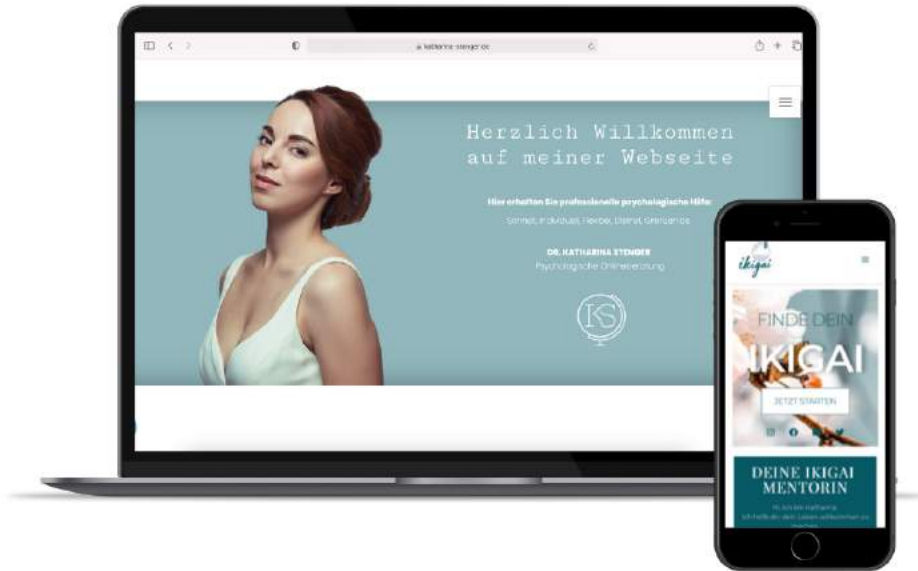
**Being human in the digital world  
is about building a digital world  
for humans.**

- Andrew Keen

# Welche Plattform passt zu mir?



# Das Geheimnis guter Webseiten



- (professionelles) Foto
- Infos zu Person, Angeboten & Mission
- Kontaktaufnahme
- Impressum & Datenschutzerklärung
- Kompatibilität mit Mobilgeräten
- Blog
- Newsletter



# Soziale Netzwerke

“Social networks aren’t about Websites. They’re about experiences.” - Mike DiLorenzo



Profilbild

Steckbrief

Kontakt

Beiträge: Foto / Video, Guide, IGTV, Reel



# Psychologische Inhalte auf Social Media teilen

## Informieren & Inspirieren



(aktuelle) Inhalte mit Mehrwert teilen

## Community aufbauen



Mit anderen Nutzern interagieren, einen Follower-Stamm bilden



## Vertrauen schaffen

Mit Vorurteilen aufräumen, Stigma beenden, positives Image aufbauen



## Kollaborieren

Mit Gleichgesinnten zusammenarbeiten, von anderen lernen,

Psychologische Expertise ONLINE darstellen

# Take Home

Wir haben mehr Einfluss als wir glauben

Klein anfangen

Gewissenhaft und authentisch unterwegs sein

Planen: Apps, Content-Plan, Batch Working

Unterstützung holen: Apps, Berater\*innen, Agenturen

Mit Gleichgesinnten vernetzen

Spaß haben!

Abschalten!



Psychologische Expertise ONLINE darstellen

# Kontakt

Dr. Katharina Stenger

Email:

[info@katharina-stenger.de](mailto:info@katharina-stenger.de)

Webseite:

[www.katharina-stenger.de](http://www.katharina-stenger.de)

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

Social Media:

IG: @drkatharinastenger

FB & LinkedIn: Dr. Katharina Stenger



# Beispiele aus der "Praxis"



!!!

## Psychologie

versus

## Coaching

Welches Angebot ist das Richtige für dich?

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Für wen?

### Psychologie hilft bei(m)...

- starkem Leidensdruck
- Einschränkungen im täglichen Leben
- bereits bestehenden Diagnosen
- Warten auf lokalen Therapieplatz
- andauernden, starken Ängsten, Zwängen, Selbstzweifeln, Trauer oder bei Burnout

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Was passiert?

### psychol. Methoden...

- sind wissenschaftl. fundiert
- sind spezifisch auf psych. Symptome abgestimmt
- bestehen aus Gesprächs- u/o Schreibtherapie sowie "Hausaufgaben"
- umfassen Übungen zur Achtsamkeit & Entspannung

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Wozu?

### Das psychol. Ziel ist...

- das Durchhalten akuter Krisen
- die Lösung von Denkblockaden
- die Unterstützung medikamentöser Behandlung (z.B. vom Psychiater verschrieben)
- neue Sicherheit im Umgang mit dem psy. Syndrom (Eduktion)
- eine stabile Gefühlslage

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Für wen?

### Coaching hilft bei(m)...

- persönlicher Weiterentwicklung
- Entscheidungsfähigkeit
- Sinnfindung
- Vertiefen von Interessen (z.B. über das japanische Mindset)
- Problemen in Partnerschaft, Familie oder Job ohne Leidensdruck

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Was passiert?

### Coaching-Methoden...

- sind kreativ und individuell
- bestehen aus Gesprächen, Impuls-Videos und Workbooks
- fokussieren auf dein Ikigai
- erweitern deinen Horizont
- stärken dein (gesundes) Mindset
- aktivieren deine eigenen Ressourcen

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Wozu?

### Das Coaching-Ziel ist...

- mehr Lebendigkeit
- Verbundenheit mit Anderen
- ein achtsamer Detox & Perspektivenwechsel
- innerer Antrieb & Motivation
- neues (Selbst-)Vertrauen
- Selbstliebe und Akzeptanz
- Sinnfindung im Leben / Job

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Vorsicht!

- 1) Der Begriff "Coach" ist nicht geschützt, d.h. Jede\*r kann sich so nennen. "Psycholog\*in" ist eine gesetzlich geschützte Profession.
- 2) Du kannst beides machen (erst psy. Beratung, dann Coaching).
- 3) Die Info bezieht sich auf *meine* Spezialisierung ;)
- 4) Onlinepsychologie wird nicht "Therapie" genannt, auch wenn therapeutische Methoden angewandt werden.

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Informieren

Karussell-Posts, Grafiken, Fun Facts, Erklär-Videos (IGTV)

Tipp: spezifische Hashtags nutzen (#mentalhealthawareness, #edthestigma)

## Beispiele aus der "Praxis"



### Was brauchst du heute?

wertvolle Messages für dich

 Du verdienst was Besseres	 Zeit für Veränderung	 Du bist auf dem richtigen Weg
 Mach eine Pause	 Genieße die Natur	 Du wirst geliebt
 Du bist genug	 Gib nicht auf	 Lass los und lebe

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

### Wertvolle Komplimente

mit denen du Kraft & Mut schenkst

"Du inspirierst mich."		"Ich liebe es, mit dir Pläne zu schmieden."
"Du hast eine tolle Energie."		"Bei dir fühle ich mich wohl."
"Ich bewundere deinen Mut."		

[www.einfach-wertvoll-leben.de](http://www.einfach-wertvoll-leben.de)

## Inspirieren

Tutorials (z.B. Wie drehe ich ein Reel?), Beispiele aus dem Leben, Erfolgsgeschichten aus der Praxis (nur nach Einverständnis), Testimonials, Buch- und Filmtipps, Studien, Zitate, Memes, IG-Trends (z.B. Challenges), Affirmationen...

Tipp: Grafiken nutzen, Trending Music für Reels benutzen (erkennbar am 📌)

## Beispiele aus der "Praxis"



## Community aufbauen

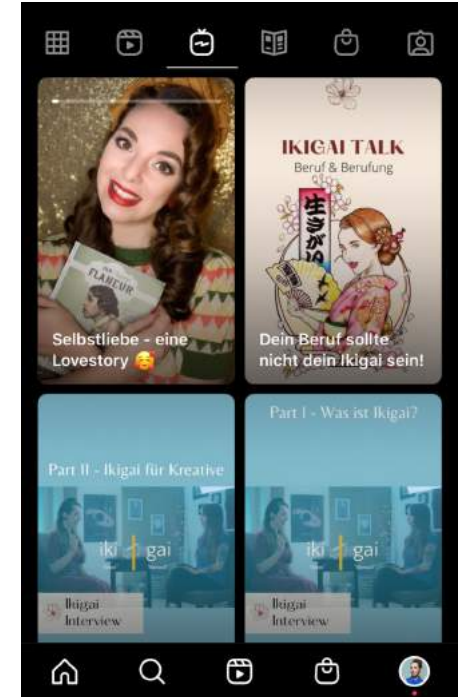
Auf andere Posts reagieren und auf Kommentare unter eigenem Post antworten, Feedback von euren Followern einholen, z.B. mit Umfragen oder Fragen-Sticker in der IG Story

## Vertrauen schaffen

Zeigt euch: Behind the Scenes, Work in Progress, Vorher/Nachher, Persönliche Geschichten, Livestream

## Kollaborieren

IG Take-overs, Interview Livestream





# Thank you

This presentation was designed with Slidesgo

For more information about editing slides, please read our FAQs or visit Slidesgo School:  
<https://slidesgo.com/faqs> and <https://slidesgo.com/slidesgo-school>