



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

— Dr. Katharina Stenger

- 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

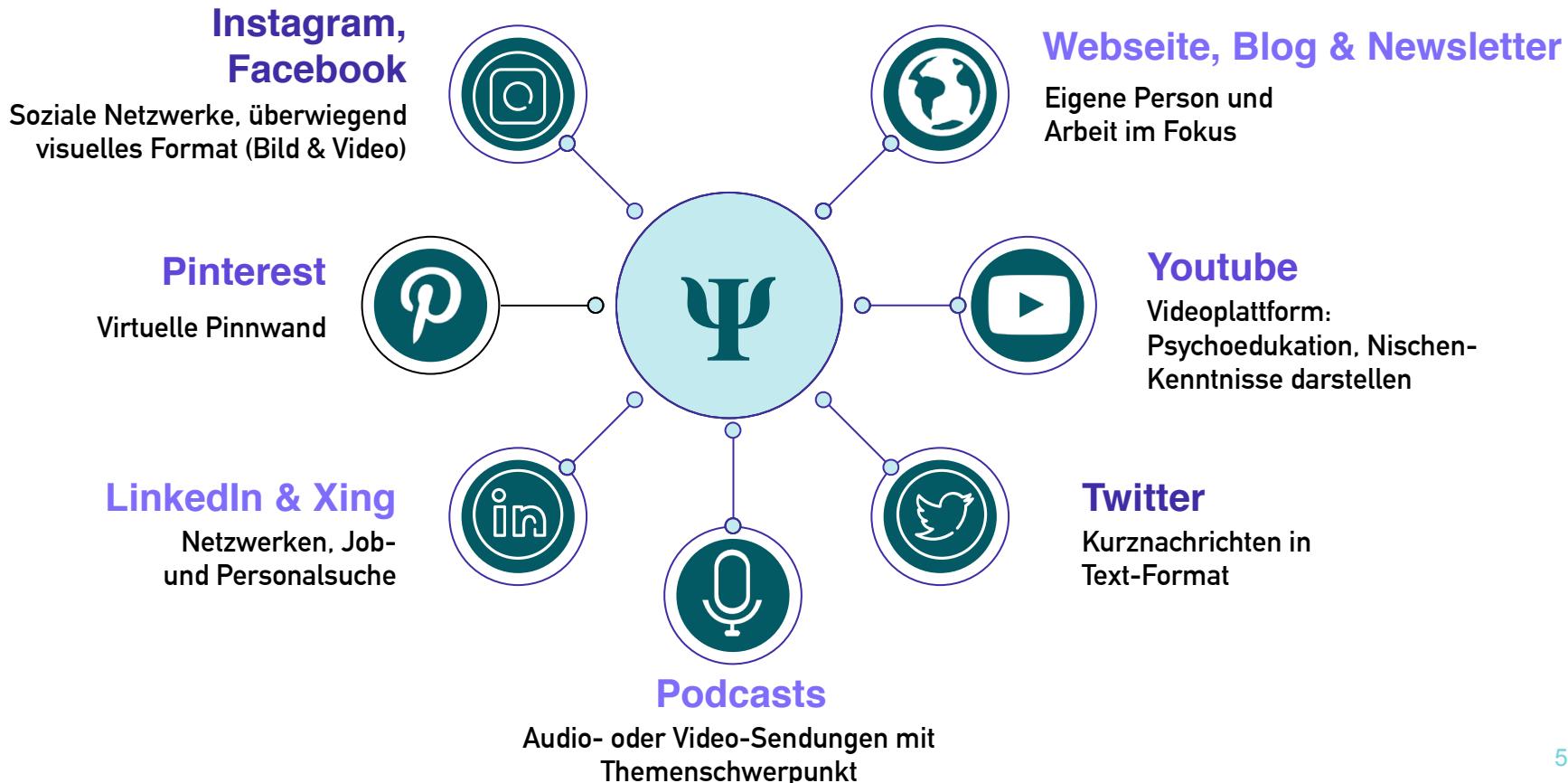




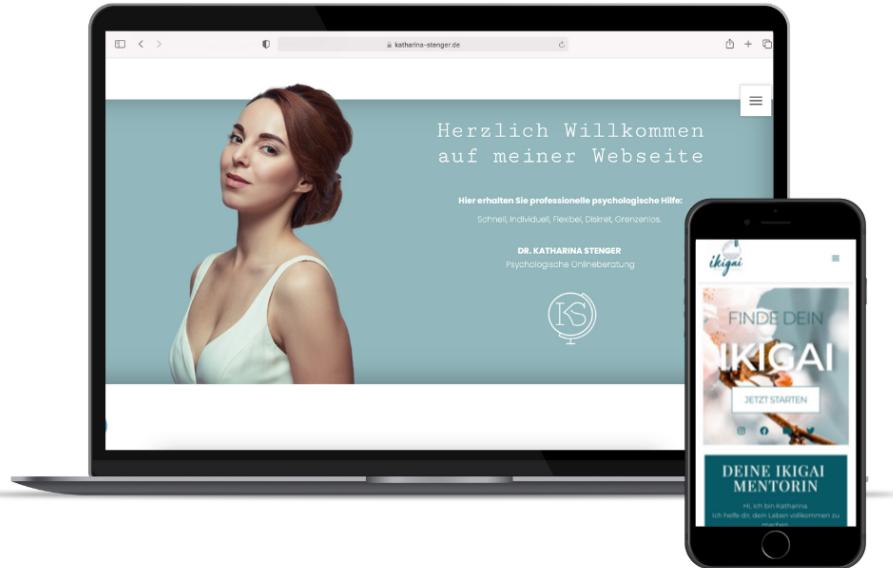
**Being human in the digital world
is about building a digital world
for humans.**

- 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

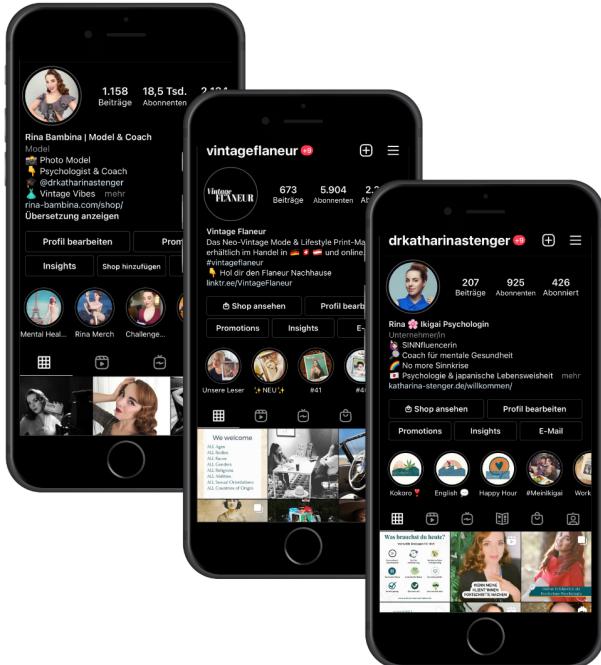
Blogs & Newsletter

- Informieren & inspirieren
- Konversation & Diskussion starten
- Sichtbarkeit erhöhen
- Klient*innen gewinnen und binden
- Werbung schalten



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

Website:
www.katharina-stenger.de
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

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

Was passiert?

psychol. Methoden...

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

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

Für wen?

Coaching hilft bei(m)...

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

www.einfach-wertvoll-leben.de

Was passiert?

Coaching-Methoden...

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

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

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

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

Wertvolle Komplimente

mit denen du Kraft & Mut schenbst

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

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

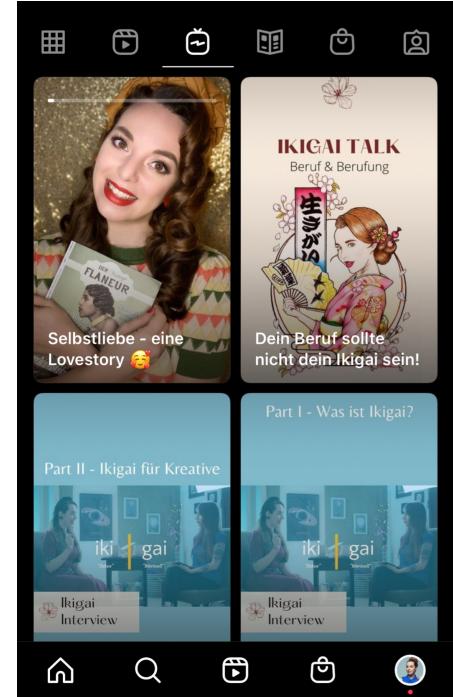
Auf andere Posts reagieren und auf Kommentare unter eigenem Post antworten. Feedback von euren Followern einholen, z.B. mit Umfragen oder Fragen-Sticker in der IG Story

Vertrauen schaffen

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

Kollaborieren

IG Take-overs, Interview
Livestream



Weitere Tipps:



Call to Action

Aktiviert eure Follower, auf eure Beiträge zu reagieren / kommentieren, eure Webseite aufzurufen, euren Blogpost zu lesen, einen Termin zu vereinbaren...

Aktuelle Themen

Trefft den „Nerv der Zeit“ mit Themen wie Klimapsychologie, Pandemic Fatigue, Beratungsstellen für die LGBTQIA+ Community...

Hört eurer Zielgruppe zu

Fragt euch: Welche Probleme haben die Menschen, die ich erreichen möchte?, Welche Ziele / Wünsche haben sie? Welche Art von Hilfe suchen Sie?

...

Nutzt eure Insights

Analysiert regelmäßig eure IG Statistiken, postet dann, wenn eure Follower wirklich online sind

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>