



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





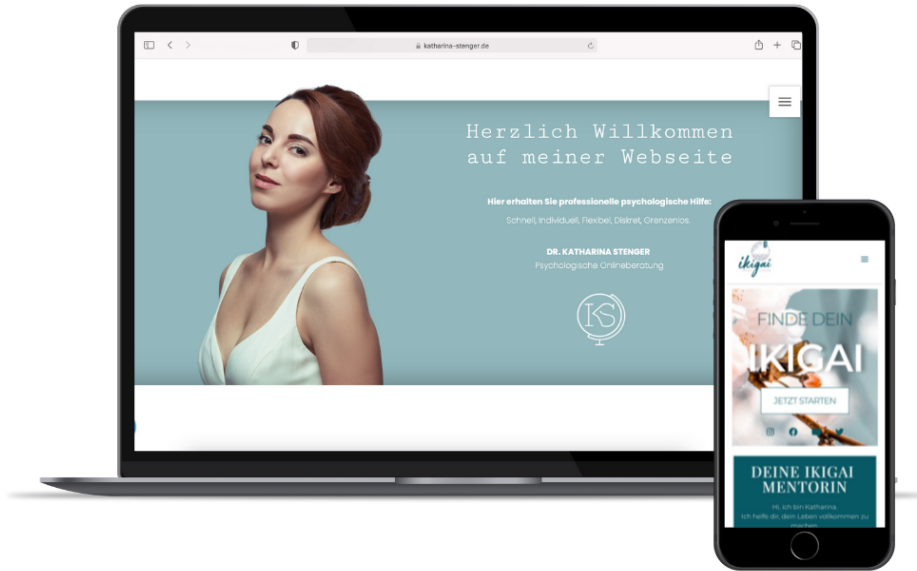
**Being human in the digital world
is about building a digital world
for humans.**

– 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

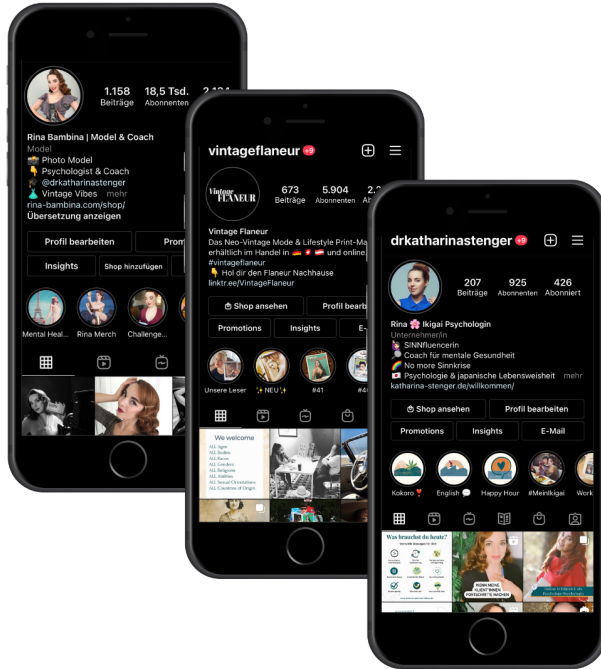
Blogs & Newsletter

- 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

Webseite:
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 Gesprächs- 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
- Entscheidungsfähigkeit
- Sinnfindung
- Vertiefen von Interessen (z.B. über das japanische Mindset)
- Problemen 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 Ikigai
- 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"

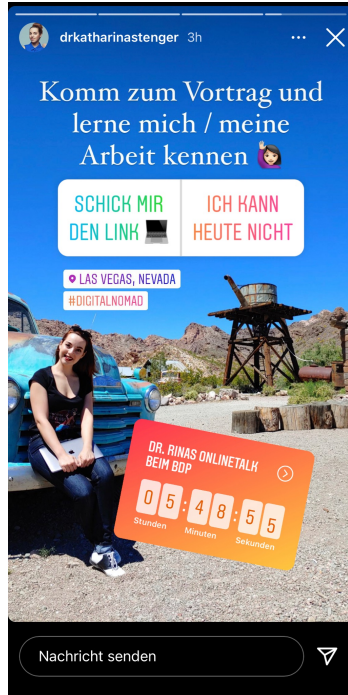
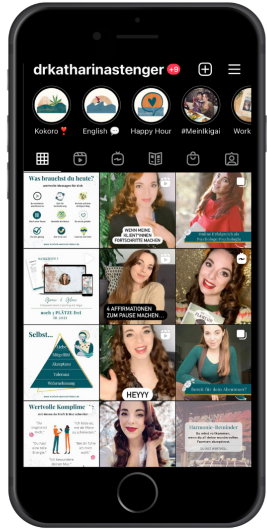


Inspirieren

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

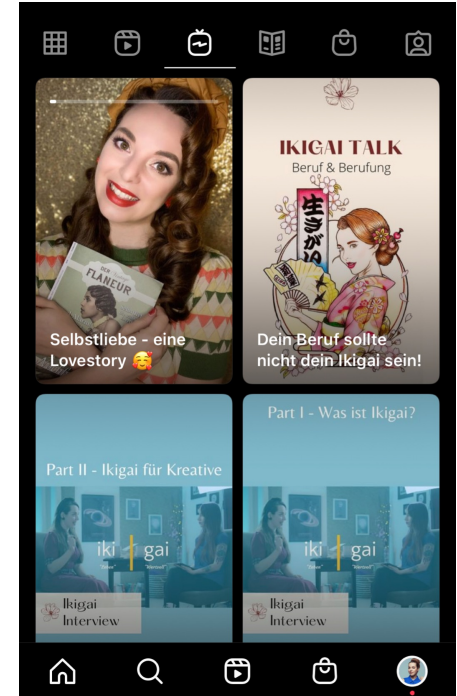
Auf andere Posts reagieren und auf Kommentare unter eigenem Post antworten, Feedback von euren Followern einholen, z.B. mit Umfragen oder Fragen-Sticker in der IG Story

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>