

Use Case „Konzeption und Erstellung von Social-Media-Beiträgen“

Beispielerggebnis Prompt „Erstellung von Postingvorschlägen auf Basis eines bestehenden Textes“

Hier ist der umgeschriebene Text für Facebook, Instagram und X, angepasst an die jeweiligen Plattformen und Zielgruppen. Ich habe auch Vorschläge für die visuelle Umsetzung eingefügt.

1. Facebook

Text:

 **Arbeit & Gesundheit: Wie du dich vor Burnout schützen kannst** 💡

Stress ist heutzutage ein ständiger Begleiter für viele von uns. Doch wenn der Druck zu groß wird, kann Burnout drohen – ein Zustand der Erschöpfung, der unsere Gesundheit langfristig gefährden kann. Doch es gibt Wege, sich zu schützen und die eigene Balance wiederzufinden. 🧘

Anzeichen von Burnout:

- Erschöpfung und Schlafstörungen 😴
- Gereiztheit und Überforderung ⚠️
- Abnahme der Leistungsfähigkeit 💔

Prävention ist der Schlüssel:

Setze dir realistische Ziele, mache regelmäßige Pausen und trenne Beruf und Freizeit! 🏃 🌳 📁
Gewerkschaften setzen sich aktiv dafür ein, bessere Arbeitsbedingungen zu schaffen – für uns alle! Sie unterstützen flexible Arbeitszeiten und Gesundheitsprogramme, damit wir gesund bleiben. 🙌

Deine Rechte schützen:

Die Gewerkschaft hilft, wenn du unter zu viel Druck stehst. Sie bietet Beratung und unterstützt dich, gesunde Arbeitsbedingungen zu schaffen. 🤝

Prävention ist der Schlüssel! 💪 Deine Gesundheit sollte immer an erster Stelle stehen. ❤️

👉 **Lies mehr über deine Rechte und wie du Burnout vorbeugen kannst!** [Link]

Visuelle Umsetzung:

- Eine Infografik mit den wichtigsten Burnout-Symptomen und präventiven Maßnahmen.
- Ein Bild von einem entspannten Arbeitsplatz oder einer Person, die in der Mittagspause an der frischen Luft spaziert.
- Ein Zitat oder eine kurze Botschaft wie „Gesund bleiben ist der Schlüssel“ als Overlay auf einem beruhigenden Hintergrund.

2. Instagram

Text:

☀️ **Schütze dich vor Burnout – So gelingt's!** ☀️

Stress gehört heute zum Arbeitsalltag. Aber wenn der Druck zu viel wird, droht Burnout. 😞 Die Anzeichen: Müdigkeit, Schlafprobleme, Gereiztheit. Aber keine Sorge – du kannst etwas tun! 💪

- Setze realistische Ziele 🎯
- Gönn dir regelmäßige Pausen ✨
- Schaffe klare Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit 🏠

Und noch besser: Gewerkschaften setzen sich für gesunde Arbeitsbedingungen ein – von flexiblen Arbeitszeiten bis hin zu Stressbewältigungsprogrammen. 🤝 Deine Gewerkschaft steht hinter dir! ❤️

Bist du betroffen? Hol dir Unterstützung!

Denn Prävention ist der Schlüssel, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. 🙋

→ Mehr erfahren über deine Rechte und wie du dich schützen kannst. [Link]

Visuelle Umsetzung:

- Ein Karussell-Post mit 3-4 Folien:
 1. Bild von einem entspannten Arbeitsplatz oder der Balance zwischen Arbeit und Freizeit.
 2. Visualisierung von Burnout-Symptomen.
 3. Vorschläge zur Prävention.
 - Ein kurzes Reel mit schnellen Tipps zur Stressbewältigung und Bewegung während der Arbeit.
-

3. X (ehemals Twitter)

Text:

● **Burnout erkennen und vermeiden** ●

Stress und Erschöpfung im Job? Es kann schnell zu Burnout führen. Achte auf Warnzeichen wie Schlafstörungen oder Überforderung. 🚨

Aber keine Panik – du kannst dich schützen:

- Setze realistische Ziele
 - Mach regelmäßige Pausen
 - Trenne Arbeit und Freizeit
- Und vergiss nicht: Deine Gewerkschaft steht hinter dir! ❤️ #BurnoutPrävention
#GesundeArbeit #Gewerkschaften

Visuelle Umsetzung:

- Ein kompaktes, ansprechendes Bild mit den wichtigsten Burnout-Anzeichen und Maßnahmen.
 - Alternativ ein kurzes Video von 15 Sekunden, das schnelle Präventionstipps zeigt.
-

Diese Anpassungen berücksichtigen die jeweilige Plattform und ihre Stärken – Facebook für längere, detailliertere Inhalte, Instagram für visuelle und interaktive Formate, und X für kurze, prägnante Nachrichten. Die visuellen Vorschläge sind darauf ausgelegt, die Aufmerksamkeit der Zielgruppe zu gewinnen und eine klare, zugängliche Botschaft zu vermitteln.