

BABYFOTOGRAFIE BEI ALENA D.

Instagram-Posts, fast von allein.

Die Anleitung für unsere Content-Maschine:
Posts bestellen, in der Vorschau prüfen, planen — und der
Rest passiert automatisch.

Stand: Juli 2026 · für Alena & Daniel

So funktioniert das System

Der Kreislauf in einem Satz

Ihr sagt Claude, worüber gepostet werden soll → Claude baut fertige Karussells im Design-System → ihr prüft sie in der **Feed-Vorschau** auf dem Handy → ein Tipp auf **Planen** oder **Jetzt posten** — den Rest (Veröffentlichen, Archivieren) erledigt der Server.

1

Fotos nachlegen (Nextcloud)

Neue Fotos einfach in den Nextcloud-Ordner **Instagram/1–Neue-Fotos** legen. Claude bedient sich zuerst dort und wählt nur Motive, die zum Thema passen.

2

Posts bestellen (Claude)

In der Claude-App schreiben, z. B.: **/insta-posts 2 Posts über Familienfotos**. Geht vom Handy und vom Mac.

3

Prüfen (Feed-Vorschau)

Die Vorschau zeigt euer Instagram-Profil, wie es **nach** den neuen Posts aussehen würde — inklusive eurer echten, schon veröffentlichten Beiträge.

4

Freigeben

Planen (Tag + Uhrzeit) oder sofort posten. Der Server veröffentlicht automatisch — auch wenn Handy und Mac aus sind.



Nichts geht von allein online: Ohne euren Tipp auf „Planen“ oder „Jetzt posten“ bleibt jeder Post ein Entwurf.

Einrichtung auf dem Handy

1

Feed-Vorschau öffnen

Im Safari öffnen: alena-dittrich.com/insta-vorschau-x7k4m2/

Der Link ist privat (nirgendwo verlinkt oder auffindbar) — gern als Lesezeichen speichern.

2

Als App auf den Home-Bildschirm

In Safari: Teilen-Symbol → „**Zum Home-Bildschirm**“. Es erscheint die App „**Alena Posts**“ mit unserem Logo — öffnet bildschirmfüllend wie eine echte App.

3

Einmal im Admin einloggen

Auf alena-dittrich.com/admin mit Benutzer **alena** anmelden. Damit bist du 90 Tage auf dem Gerät angemeldet (verlängert sich bei jeder Nutzung von selbst) — die Vorschau erkennt das automatisch, und erst dann erscheinen die Knöpfe „Planen“, „Jetzt posten“ und „Verwerfen“.

4

Claude-App installieren & „Code“ nutzen

Claude-App aus dem App Store, mit unserem Konto anmelden. **Wichtig:** Posts bestellt man nicht im normalen Chat, sondern im Bereich „**Code**“ (Claude Code) — nur dort kennt Claude unseren Befehl. Ablauf: unten **Code** antippen → **neue Session** starten → als Projekt das Repo [alena-content](#) wählen → dann einfach `/insta-posts ...` schreiben. Das Repo merkt sich die App nach dem ersten Mal. *(Die einmalige GitHub-Verbindung — claude.ai/code, Konto [alena-sys](#), Repo [alena-content](#) freigeben — ist bereits erledigt.)*

💡 Zwei Merksätze: Posts **bestellen** = Claude-App → Code → Repo „alena-content“. Posts **freigeben** = App „Alena Posts“ auf dem Home-Bildschirm. Wenn dort die Knöpfe fehlen → einmal neu im Admin einloggen.

Posts bestellen

In Claude Code (Handy: Claude-App → „Code“ → Repo `alena-content` · Mac: Terminal im Projektordner) einfach schreiben:

```
/insta-posts 2 Posts über Newborn-Shootings
```

```
/insta-posts 1 Post: 5 Tipps für das Babybauch-Shooting, Papier-Design
```

```
/insta-posts neues Design: Zitat-Slide mit großem Foto
```

Was Claude dabei automatisch beachtet

- Nimmt zuerst eure Fotos aus **1-Neue-Fotos**, sonst passende aus den Website-Galerien
- Schaut sich **jedes Foto an** und wählt nur thematisch passende Motive
- Baut im Design-System (Cormorant + Jost, unsere Farben, Logo) — eine Design-Familie pro Karussell
- Schreibt die Caption mit Hashtags und Standort — **ohne Preise**
- Verwendet kein Foto doppelt (Buchführung in `posts-log.json`)

Kurz bestellt? Claude denkt mit.

Eine grobe Bestellung wie `/insta-posts 2 Posts über Newborn` baut Claude **nicht einfach blind**: Er schlägt euch erst 2–3 konkrete Post-Ideen vor (z. B. „Warum die 5.–12. Woche der beste Zeitpunkt ist“ oder „Was, wenn das Baby nur schreit?“) — ihr wählt aus, dann wird gebaut. Je genauer eure Anweisung, desto direkter geht es los.

Wochen- & Monatsplan

Sag einfach: `/insta-posts mach einen Monatsplan für August` — Claude erstellt erst einen **Themenplan** (Datum, Titel, Kernaussage, Design, Foto-Bedarf) mit gesundem Mix aus Tipps, Einblicken und sanfter Werbung. Ihr gebt den Plan frei, dann werden die Posts nacheinander ausgearbeitet und liegen fertig in der Vorschau.

Die Feed-Vorschau

Die App zeigt euer Profil so, wie es aussehen würde: **neue Entwürfe zuerst** (markiert), dahinter eure echten Instagram-Beiträge.

Markierungen im Raster

- **GEPLANT (grün)** — fertiger Entwurf, wartet auf euch
- „**Mo 28.07. 20:00**“ (**braun**) — Termin gesetzt, wird automatisch gepostet
-  (**rot**) — beim Posten ging etwas schief (Daniel Bescheid geben)

Post ansehen

Auf eine Kachel tippen → alle Slides durchwischen (am Mac: Pfeiltasten oder Pfeile am Rand), darunter die fertige Caption zum Mitlesen.

Reihenfolge ändern

Im Raster eine geplante Kachel **gedrückt halten und ziehen** (am Mac einfach ziehen). Die Reihenfolge bestimmt, was zuerst gepostet wird — von hinten nach vorn, damit der Feed am Ende genau so aussieht.

Die drei Knöpfe im Post



- **Planen:** Tag + Uhrzeit wählen → der Server postet pünktlich automatisch (±5 Minuten)
- **Jetzt posten:** geht sofort live auf Instagram
- **Verwerfen:** Entwurf löschen — die verwendeten Fotos wandern automatisch zurück in „Neue Fotos“ und können neu verwendet werden

 Nach dem Posten archiviert der Server den Post automatisch, und er erscheint als echter Beitrag im Feed.

Designs & Ordner

Papier — Creme-Slides ohne Fotos · **Foto** — Vollbild-Fotos mit Overlays. Alle Beispiele mit Namen: in der Vorschau-App oben auf „**Designs**“ tippen.

Neues Design anlegen

Einfach Claude beschreiben, was du dir vorstellst — gern mit Screenshot als Inspiration:

```
/insta-posts neues Design: dunkle Slide mit großem Zitat, wie bei @beispielaccount
```

Claude baut die Vorlage im Design-System, prüft die Lesbarkeit, gibt ihr einen Namen (z. B. „Foto-Zitat“) und legt ein Beispielbild an — es erscheint dann automatisch in der **Designs-Galerie** der Vorschau-App. Ab sofort kannst du es beim Bestellen beim Namen nennen.

Die Nextcloud-Ordner

- **1-Neue-Fotos** — hier legt ihr Nachschub rein (euer einziger Job!)
- **2-Fertige-Posts** — fertige Entwürfe (macht Claude)
- **3-Verwendete-Fotos** — schon benutzte Fotos (automatisch)
- **4-Veroeffentlicht** — Archiv geposteter Beiträge (automatisch)
- **0-Design-Beispiele** — die Vorlagen-Galerie (macht Claude)

Wenn etwas klemmt

- Knöpfe fehlen in der Vorschau → einmal neu unter **/admin** einloggen
- Rotes ⚠ an einer Kachel → Daniel sagen, Claude schaut ins Log
- Post gefällt nicht → **Verwerfen** und neu bestellen — die Fotos sind sofort wieder frei

Viel Freude beim Posten — den Rest macht die Maschine. 💙