HARADA-METHODE

100.000 Instagram-Follower

Chris · Aktuell rund 75.000 Follower

bis
31.12.2026

1.1 Jeden Tag 10 Hooks schreiben	1.2 Top-20-Hooks meiner Nische sammeln	1.3 Jedes Skript laut lesen und kürzen	2.1 Jeden Tag ein Reel posten	2.2 Feste Drehtage im Kalender blocken	2.3 Jeden Sonntag die Woche planen	3.1 Jede Woche ein neues Format testen	3.2 3 Karussells pro Woche posten	3.3 Jeden Tag eine Story mit Umfrage
1.8 Liste starker Einstiegswörter anlegen	**Hooks & Skripte**	1.4 Hook-Formeln als Vorlage anlegen	2.8 Nie zwei Tage ohne Post	**Konstanz**	2.4 Vorrat von 10 fertigen Reels aufbauen	3.8 Bestes Reel als Karussell recyceln	**Formate testen**	3.4 Jedes Reel als 2 Trial-Varianten testen
1.7 Jede Woche ein Skript mit Story-Bogen	1.6 5 alte Top-Reels neu schreiben	1.5 Jeden Hook vorab einer Person zeigen	2.7 Postingzeiten nach Insights festlegen	2.6 5 Reels pro Drehtermin aufnehmen	2.5 Dreh-Setup dauerhaft aufgebaut lassen	3.7 Serie mit 10 Folgen starten	3.6 Einmal im Monat live gehen	3.5 Collab-Reel mit 3 Creatorn drehen
8.1 Jeden Morgen das Ziel lesen	8.2 Jeden Abend Tagebuch schreiben	8.3 Lernliste für Rückschläge führen	**Hooks & Skripte**	**Konstanz**	**Formate testen**	4.1 Jeden Tag 30 Min. Kommentare beantworten	4.2 Jede DM binnen 24 h beantworten	4.3 Täglich 10 Creator sinnvoll kommentieren
8.8 Warum-Satz an den Schreibtisch hängen	**Mindset**	8.4 Statistiken nur einmal am Tag ansehen	**Mindset**	**100.000 Instagram-Follower** bis 31.12.2026	**Community**	4.8 Danke-Story bei jedem Meilenstein	**Community**	4.4 Jeden Monat einen Gratis-Workshop geben
8.7 Nach jedem Flop eine Lehre notieren	8.6 Jede Woche ein Buchkapitel lesen	8.5 Mentor oder Sparringspartner finden	**Energie**	**Daten**	**Lead Magnets**	4.7 Jede Woche einem Creator helfen	4.6 Liste mit Zuschauer-Fragen anlegen	4.5 Follower-Fragen als Reel beantworten
7.1 Jede Nacht 7 Stunden schlafen	7.2 Jeden Tag 30 Min. bewegen	7.3 Jeden Tag 2 Liter Wasser trinken	6.1 Jeden Montag die Insights auswerten	6.2 72 h nach Post Ergebnis notieren	6.3 Playbook mit Gewinner-Mustern anlegen	5.1 Zu jedem CTA-Reel ein Freebie liefern	5.2 Alle DM-Flows einmal komplett testen	5.3 Newsletter-Angebot in jede DM einbauen
7.8 Einen Tag pro Woche ohne Content	**Energie**	7.4 Handy 1 h vor dem Schlafen weglegen	6.8 Wochenziel in Followern festlegen	**Daten**	6.4 Jede Woche 20 Nischen-Reels analysieren	5.8 Kommentar-Antworten der Flows variieren	**Lead Magnets**	5.4 Jede Woche einen neuen Guide veröffentlichen
7.7 Mittags 15 Min. an die frische Luft	7.6 Feste Feierabendzeit festlegen	7.5 3× pro Woche Sport machen	6.7 Jeden Monat schwache Formate streichen	6.6 Neue Follower pro Reel messen	6.5 Ziel jedes Reels vor dem Dreh festlegen	5.7 Top-5-Freebies prüfen und verbessern	5.6 CTA-Wort in Video und Caption gleich halten	5.5 Bio-Link auf ein Angebot ausrichten

Warum ich das will

↻ Routine · ohne Zeichen: einmalige Aufgabe

FÜR MICH · GREIFBAR
Mehr Reichweite für Workshop und Produkte

FÜR MICH · NICHT GREIFBAR
Zeigen, dass ich ein großes Ziel durchziehe

FÜR ANDERE · GREIFBAR
Mehr Menschen bekommen kostenlose KI-Anleitungen

FÜR ANDERE · NICHT GREIFBAR
Andere trauen sich, KI selbst zu nutzen

ROUTINE-CHECKLISTE

100.000 Instagram-Follower

Monat _____

#	Routine	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	%
1	Ein Reel posten																																
2	10 Hooks schreiben																																
3	30 Min. Kommentare beantworten																																
4	10 Creator sinnvoll kommentieren																																
5	DMs binnen 24 h beantworten																																
6	7 Stunden schlafen																																
7	30 Min. bewegen																																
8	Morgens das Ziel lesen																																
9	Statistiken nur einmal ansehen																																
10	Abends Tagebuch schreiben																																
	Erledigt pro Tag																																

Jeden Abend abhaken. Am Monatsende: erledigte Tage ÷ Tage im Monat = Prozent.

Bleibt eine Routine dauerhaft deutlich unter 80 %: kleiner machen oder ersetzen.

WAS LIEF DIESEN MONAT GUT?	WAS ÄNDERE ICH NÄCHSTEN MONAT?

TAGEBUCH

Datum _____ Tag _____

100.000 Instagram-Follower bis 31.12.2026

SATZ DES TAGES *Jeden Tag ein Reel besser als gestern.*

TAGESPLAN

Zeit	Geplant	Tatsächlich
06:00		
07:00		
08:00		
09:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

TOP 5 HEUTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ROUTINEN

- [ ] Ein Reel posten
- [ ] 10 Hooks schreiben
- [ ] 30 Min. Kommentare beantworten
- [ ] 10 Creator sinnvoll kommentieren
- [ ] DMs binnen 24 h beantworten
- [ ] 7 Stunden schlafen
- [ ] 30 Min. bewegen
- [ ] Morgens das Ziel lesen
- [ ] Statistiken nur einmal ansehen
- [ ] Abends Tagebuch schreiben

BEWERTUNG 1–5

Geist	1	2	3	4	5
Können	1	2	3	4	5
Körper	1	2	3	4	5
Alltag	1	2	3	4	5

WAS LIEF HEUTE GUT?

WAS MACHE ICH MORGEN BESSER?