

SHIATSU.TREFFPUNKT

“easy going social media”

mit Mag. Walter Schwung

1-Satz-Story - Spickzettel für Social Media

Die einfache Formel:

Heute ... – ich merke ... – vielleicht ...
Moment + Wahrnehmung + Einladung

Beispiele:

- Heute nach einer Behandlung spüre ich diese tiefe Ruhe – vielleicht nimmst du dir auch einen Moment dafür.
- Beim Gehen im Wald heute merke ich, wie still alles wird – vielleicht darf auch dein Tag einen ruhigen Moment haben.
- Gerade erinnere ich mich daran, weniger zu tun und mehr zu spüren – vielleicht ist das auch für dich gerade stimmig.

Tipps:

- Kurz halten (1–3 Sätze) • Echt statt perfekt • Aus deinem Erleben sprechen
- Keine komplizierten Formulierungen
- „Nicht mehr sagen – sondern echter sprechen.“

Checkliste - Easy Going Social Media für Shiatsu

Grundhaltung: Echt statt perfekt – klein statt viel – dranbleiben.

- ☐ Ich poste 1x pro Woche (nicht mehr nötig)
 - ☐ Ich nutze einfache Fotos (Handy reicht)
 - ☐ Ich schreibe wie ich spreche
 - ☐ Ich nutze die 1-Satz-Formel: Heute ... – ich merke ... – vielleicht ...
 - ☐ Ich halte meinen Post kurz (1–3 Sätze)
 - ☐ Ich teile echte Momente (Praxis, Natur, Alltag)
 - ☐ Ich denke an eine konkrete Person beim Schreiben
 - ☐ Ich sammle Ideen in meinen Notizen
 - ☐ Ich erlaube mir, mich zu wiederholen
 - ☐ Ich bleibe bei meiner eigenen Stimme (keine Kopie)
- „Nicht mehr posten – sondern echter posten.“