

Priorisiere dein Privatleben

Handreichung zu Folge 9 der Videoreihe

Influencer:in bzw. Content Creator:in zu sein, ist eine Arbeit der besonderen Art: Dein Zuhause ist dein Büro und deine **To Do's erledigst du in der Freizeit**. Je professioneller dein Social-Media-Kanal, desto schneller **verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben**. Viele Situationen im Alltag haben Potential zum Posten, theoretisch könntest du dauernd die Kamera zücken. In der Praxis ist das **stressig**. Und: Um Reichweite zu erzielen, musst du deinen Kanal regelmäßig bespielen und oft online sein.



1) Thema/ Hauptbotschaft:

Professionelle Content Creation erfordert Zeit, Kraft und Nerven. Stressgefühle können auch dadurch ausgelöst werden, dass die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben bei Influencer:innen oft fließend sind: Viele Kanäle leben von authentischen und damit oft privaten Einblicken, denn das interessiert viele Follower:innen besonders. Jede:r muss für sich überlegen, ob es ihm/ihr das wert ist und wie er/sie sich private Rückzugsräume schaffen kann.



2) Beispiele:

Du hast eine lange, stressige Woche mit vielen Tests und Hausaufgaben hinter dir. Follower:innen schreiben dir schon Nachrichten und fragen, wo du denn bleibst, weil du so lange nichts gepostet hast. Am Samstag bist du auf dem Geburtstag deiner besten Freundin eingeladen. Du fragst sie, ob du dort vielleicht etwas filmen könntest, um diese Woche zumindest etwas zu posten. Außerdem weißt du, dass deine Follower:innen großes Interesse daran haben, deinen Freundeskreis näher kennenzulernen. Deine Freundin möchte aber nicht, dass sie und ihre Gäste online gezeigt werden. Du hast das Gefühl, dich entscheiden zu müssen: Solltest du deiner besten Freundin absagen, um anderen Content zu produzieren? Oder musst du dich jetzt vor deinen enttäuschten Follower:innen rechtfertigen, warum du auf der Feier nicht filmen willst und dieses Wochenende wieder nichts veröffentlichen kannst?



3) Konsequenzen/ Risiken:

- Dein Zuhause verliert seine Funktion als Rückzugsort, weil du dort auch arbeitest und Content produzierst. Deine Follower:innen wissen deshalb auch genau, wie du wohnst – du hast das Gefühl, dass deine Wohnung kein privater Raum mehr ist.

- Es fällt dir schwer, richtig abzuschalten, weil du theoretisch auch in deiner Freizeit mit Freund:innen und Familie dauernd die Kamera zücken könntest.
- Die Erwartungen deiner Follower:innen stressen dich und geben dir das Gefühl, ihnen gerecht werden zu müssen – auch auf Kosten deines Privatlebens.
- Unverständnis von Freund:innen und Familie, weil du dauernd die Kamera rausholst und nicht richtig bei der Sache bist.



4) Mehrwert/ Lösungen/ Hilfestellung:

- Natürlich ist es deine Entscheidung, ob du Filter benutzt oder nicht. Nicht alle Filter verfremden dein Aussehen, einige verbessern z. B. Belichtung oder Farbgebung. Du kannst also abwägen, welche Filter du nutzen willst, um deine Fotos und Videos zu bearbeiten und ob du dabei wirklich dein Aussehen verfremden möchtest.
- Gut zu wissen: Bei TikTok-Beiträgen und Insta-Stories, die du über die App aufgenommen hast, wird deinen Follower:innen angezeigt, welcher Filter verwendet wurde. Bedenke: Du bewegst dich ohne diese Filter durch die analoge Welt – ist es für Follower:innen, die dich persönlich kennen nicht komisch, wenn du online plötzlich anders als im echten Leben aussiehst?
- Es gibt viele Influencer:innen, die sich bewusst entscheiden, gar keine Filter zu nutzen. Vielleicht gefällt dir ja deren Content und du hast Lust, ihnen zu folgen und dich davon inspirieren zu lassen. Unter den Hashtags #nofilter und #naturalbeauty findest du Beispiele.
- Folge nur den Personen, die dir auch ein gutes Gefühl geben. Wenn ein:e Influencer:in dauernd Filter nutzt und du merkst, dass dir das nicht guttut, ist es dein gutes Recht, auf „entfolgen“ zu klicken. Das gilt auch, wenn du das Gefühl hast, jemand nutzt nur keinen Filter, um z. B. zu zeigen, wie wenig Pickel er/sie hat.