

DEIN LABOR-REEL ALS STORYBOARD

FÜR JEDEN SATZ EIN BILD. BEVOR DU VOR DIE KAMERA GEHST.

SO NUTZT DU DIESES BLATT

Das Storyboard ist der Schritt, der mir bei meinen Reels am meisten Zeit spart. Ich sehe das ganze Video als Bildfolge, bevor irgendwas gefilmt oder geschnitten wird, und ändere noch auf dem Papier, was nicht passt. Arbeite das Blatt von oben nach unten durch: **Vorbild** finden und aufs Labor übertragen, **Hook** schreiben, die Geschichte in **fünf Beats** ordnen, dann jeden Satz ins **Raster** legen. Zum Schluss prüfst du die Zahlen und gehst die Freigabe-Liste durch. Wenn du mit Claude arbeitest, steht ganz unten ein Prompt, mit dem die KI dir das Raster vorausfüllt.

1 VORBILD FINDEN UND AUF'S LABOR ÜBERTRAGEN

Du musst das Rad nicht neu erfinden. Nimm ein Reel, das dich selbst zum Hinschauen gebracht hat, auch gern aus einer ganz anderen Branche, und frag dich: Was davon passiert so ähnlich bei uns im Labor?

MEIN VORBILD-REEL

z. B. „Tech-Creator: Lieferdienst bringt Essen per Drohne in unter 5 Minuten“

WAS HAT MICH DARAN GEPACKT?

z. B. „Harte Zahl am Anfang, jeder Satz hat ein eigenes Bild, am Ende eine echte Frage“

AUS ___ WIRD BEI UNS ___

z. B. „Aus Essen per Drohne wird bei uns die Frage: Kann eine Drohne unseren Botendienst ersetzen?“

MEINE HALTUNG IN EINEM SATZ

z. B. „Die Drohne kann ergänzen. Den persönlichen Kontakt unseres Fahrers ersetzt sie nicht.“

2 DER HOOK: DIE ERSTEN DREI SEKUNDEN

Ein Hook ist kein Thema, sondern ein Moment, eine Zahl oder eine Behauptung, die jemand nicht einfach so stehen lassen kann. Schreib drei Varianten, eine pro Muster, und nimm am Ende die, die du selbst am liebsten weiterhören würdest.

SZENE

Ein konkreter Moment, den man sofort vor Augen hat.

„Würdest du deine Zirkonkrone an eine Drohne hängen?“

HARTE ZAHL

Eine Zahl, die überrascht oder wehtut, gleich im ersten Satz.

„Acht Minuten vom Labor bis in die Praxis.“

GEGEN DIE ERWARTUNG

Etwas, das eigentlich nicht sein kann.

„Dieses Reel habe ich nicht geschnitten. Ich habe nur gesprochen.“

HOOK 1 · SZENE

HOOK 2 · ZAHL

HOOK 3 · GEGEN DIE ERWARTUNG

TEXT IM BILD

Höchstens drei Wörter. Ergänzt den Hook, wiederholt ihn nicht. z. B. gesprochen „Würdest du deine Zirkonkrone an eine Drohne hängen?“, im Bild „Krone per Drohne?“

3 DIE GESCHICHTE IN FÜNF BEATS

Bevor du einzelne Sätze schreibst, steht die Linie. Jeder Beat bekommt ein, zwei Sätze. Wenn ein Beat fehlt, merkt man das beim Zuschauen sofort, auch wenn keiner sagen könnte, warum.

1 · HOOK

Der Moment aus Schritt 2

2 · PROBLEM

Was ist der Haken, die Reibung?

3 · WENDE

„Und jetzt fürs Labor ...“

4 · BEWEIS

Zahl, Beispiel, echtes Bild

5 · FRAGE

Eine echte Frage an dich

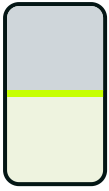
4 DAS STORYBOARD-RASTER

Eine Zeile pro Satz, so wie du ihn sprichst. Wenn dir für einen Satz kein Bild einfällt, ist meistens der Satz das Problem, nicht das Bild. Dann kürzen oder streichen.

#	GESPROCHEN	BILD · WAS SIEHT MAN?	LAYOUT	QUELLE	TON
Bsp.	„Würdest du deine Zirkonkrone an eine Drohne hängen?“	Lieferdrohne mit Paket, groß „Krone per Drohne?“	Vollbild + Kreis	Wikimedia (CC)	Impact
Bsp.	„Bei uns fliegen Drohnen schon Laborproben, in 20 bis 30 Regionen.“	Deutschlandkarte, Punkte ploppen auf, „20–30“	Pop-out	eigene Grafik, Zahl DLR	Pop pro Punkt
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

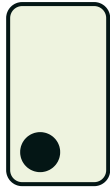
Faustregel: 45 bis 90 Sekunden, das sind etwa 12 bis 20 Zeilen. Spätestens alle drei Sekunden passiert im Bild etwas Neues.

5 SPICKZETTEL: VIER LAYOUTS FÜR DICH VOR DER KAMERA



SPLIT

Bild oben, du unten. Der Standard für erklärende Sätze.



VOLLBILD + KREIS

Das Bild trägt, du bist klein dabei. Für starke Bilder und den Hook.



POP-OUT

Grafik oben, dein Kopf ragt aus einem runden Kasten. Für Zahlen und Karten.



VOLLBILD

Nur du, groß. Für Wendepunkte, Pointe und die Frage am Ende.

6 JEDE ZAHL MIT QUELLE

Eine falsche Zahl kostet mehr Vertrauen, als zehn gute Reels aufbauen. Jede Zahl aus dem Raster kommt hier rein, bevor du aufnimmst.

#	ZAHL / AUSSAGE	QUELLE (LINK, STUDIE, PRESSEMITTEILUNG)	GEPRÜFT AM
Bsp.	20–30 Regionen mit Laborproben per Drohne	DLR, Marktüberblick Drohnenlogistik Anfang 2026	13.10.
1			
2			
3			
4			

7 FREIGABE, BEVOR DU AUFNIMMST

- ☐ Der Hook ist in drei Sekunden verständlich, auch **ohne Ton**.
- ☐ Jeder Satz hat **ein eigenes Bild**. Kein Satz läuft länger als drei Sekunden ohne Wechsel.
- ☐ Keine Patientendaten, keine Praxisnamen, keine fremden Chats im Bild.
- ☐ Jede Zahl steht in Schritt 6 **mit Quelle**.
- ☐ Für jedes fremde Bild sind die **Rechte geklärt** (eigene Aufnahme, Stock-Lizenz oder CC mit Namensnennung).
- ☐ Kein Seitenhieb auf Praxen, Kollegen oder Mitbewerber. Du zeigst, wie es besser geht.
- ☐ Am Ende steht **genau eine** Frage, die man in einem Satz beantworten kann.
- ☐ Ich habe den Text einmal laut gelesen und alles umgeschrieben, was nicht nach mir klingt.

8 MIT CLAUDE: PROMPT ZUM ABSCHREIBEN

So lasse ich mir das Raster vorausfüllen. Du gibst dein Skript rein, Claude schlägt pro Satz Bild, Layout, Quelle und Ton vor, und du entscheidest. Du bleibst der Regisseur.

PROMPT

Du bist mein Video-Regisseur für ein Instagram-Reel (9:16, 45–90 Sekunden) für Dentallabore.

Hier ist mein Skript, so wie ich es spreche:

[DEIN SKRIPT]

1. Prüf den Hook: Ist er in 3 Sekunden verständlich? Gib mir 3 stärkere Varianten (Szene, harte Zahl, gegen die Erwartung).
2. Erstelle ein Storyboard als Tabelle mit einer Zeile pro Satz: Gesprochen | Bild (was sieht man genau?) | Layout (Split, Vollbild + Kreis, Pop-out oder Vollbild) | Quelle (eigene Aufnahme, Stock mit Lizenz oder eigene Grafik) | Ton (Whoosh, Pop, Impact oder nichts).
3. Spätestens alle 3 Sekunden ein neues Bild. Keine Patientendaten, keine Praxisnamen.
4. Liste jede Zahl aus dem Skript mit einer Quelle, die ich prüfen kann. Wenn du keine findest, markiere sie.
5. Schreib Sätze, die nicht nach mir klingen, so um, wie ich spreche: locker, direkt, ohne Fachchinesisch.

WARUM ERST STORYBOARD, DANN KAMERA

Eine Änderung im Storyboard kostet dich zehn Sekunden. Dieselbe Änderung nach dem Schnitt kostet dich einen neuen Render, und der dauert bei mir auch mal eine Stunde. Deshalb gebe ich kein Reel mehr frei, das ich nicht vorher als Bildfolge gesehen habe.