










PERSÖNLICHE INFORMATIONEN

Name	
Position	
Firma	
Firmenanschrift	
Webseite	
Telefon	Telefax
Mobil	E-Mail
Private Anschrift	
Telefon	Telefax
Mobil	E-Mail
	
	
	
	
	
	
	
	
	
Im Falle eines Unfalls oder Notfalls kontaktieren Sie bitte:	

Bildnachweis Hologramm-Grafik Cover: SpicyTruffel über Shutterstock.com
Für Hinweise, Ergänzungen oder Verbesserungsvorschläge zum Social Media Content Kalender schreibe bitte eine E-Mail an contact@visnja.de.
Für weitere Bücher besuche gerne meine Webseite www.visnja.de.
Über eine Rezension auf Amazon unter www.amazon.de/ryp würde ich mich freuen.

DIE BESTEN ZEITEN ZUM POSTEN

 Pinterest:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					✓	✓
Morgens		Mittags		Abends		
		12-14 Uhr		19-22 Uhr		

Bester Tag zum Posten: Sa + So
Beste Zeit zum Posten: 20-23 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Außerhalb der Arbeitszeit
 Am WE, insbes. von 11-14 Uhr
 Ungünstig: Werktags während der Arbeitszeiten / vor 17 Uhr

Posting-Frequenz: 5 mal am Tag

 Facebook:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	✓		✓	✓	✓	✓
Morgens		Mittags		Abends		
		13-16 Uhr		18-22 Uhr		

Bester Tag zum Posten: Do
Beste Zeit zum Posten: 13-14 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Nachmittags von 15-16 Uhr
 B2B-Content: Do+Fr 13-16 Uhr
 B2C-Content: Sa+So 13-16 Uhr
 Ungünstig: Werktags vor 14 Uhr

Posting-Frequenz: 2 mal am Tag

 Instagram:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
✓		✓	✓			
Morgens		Mittags		Abends		
11-12 Uhr		13-16 Uhr		19-21 Uhr		

Bester Tag zum Posten: Mi
Beste Zeit zum Posten: 19-21 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Mittwochs
 Allgemein Abends von 19-21 Uhr
 Ungünstig: Am Wochenende
 Günstig: Tägliche Storys

Posting-Frequenz: 1-2 mal am Tag

 TikTok:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Morgens		Mittags		Abends		
05-09 Uhr		12-15 Uhr		20-22 Uhr		

Bester Tag zum Posten: Mo + Mi
Beste Zeit zum Posten: 21-22 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Branding: So-Mi 20-22 Uhr
 und Do-Sa 21-22 Uhr
 Engagement: Mo-Fr 20-22 Uhr
 Inspiration: Mo-Fr 16-22 Uhr
 und Sa-So 12-22 Uhr

Posting-Frequenz: 1-3 mal am Tag

 YouTube:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			✓	✓	✓	✓
Morgens		Mittags		Abends		
09-11 Uhr		12-16 Uhr				

Bester Tag zum Posten: Sa + So
Beste Zeit zum Posten: 09-11 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Upload-Zeit Sa+So 9-11 Uhr und
 12-16 Uhr, sodass die Videos bis
 zum Abend indexiert sind
 Ungünstig: Mo-Mi

Posting-Frequenz: 3 mal wöchentl.

 Twitter:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
✓	✓	✓	✓	✓		

Morgens	Mittags	Abends
07-10 Uhr	11-13 Uhr	16-19 Uhr

Bester Tag zum Posten: Di + Do
Beste Zeit zum Posten: 07-09 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Zu Pendelzeiten im Berufsverkehr
Allgemein Mittags von 12-13 Uhr
Ungünstig: Abends + am WE
sowie außerhalb der Arbeitszeit

Posting-Frequenz: 3 mal am Tag

 LinkedIn:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	✓	✓	✓			

Morgens	Mittags	Abends
07-10 Uhr		17-18 Uhr

Bester Tag zum Posten: Di
Beste Zeit zum Posten: 13-18 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Allgemein Morgens von 08-10 Uhr
und Nachmittags von 16-18 Uhr
Ungünstig: Abends + am WE
sowie außerhalb der Arbeitszeit

Posting-Frequenz: 1 mal am Tag

 Xing:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	✓	✓	✓			

Morgens	Mittags	Abends
07-10 Uhr		17-18 Uhr

Bester Tag zum Posten: Do
Beste Zeit zum Posten: 07-10 Uhr

Generierung der meisten Interaktionen:

Dienstag bis Donnerstag
Allgemein Morgens von 07-10 Uhr
Ungünstig: Mo, Fr + am WE
sowie außerhalb der Arbeitszeit

Posting-Frequenz: 1 mal am Tag

 E-Mail:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
✓	✓	✓	✓	✓		✓

Morgens	Mittags	Abends
08-10 Uhr	14-16 Uhr	17-20 Uhr

Bester Tag für E-Mails: Do
Beste Zeit für E-Mails: 10 Uhr

Meiste Öffnungsraten:

B2B: Di-Do 08-10 Uhr + 14-16 Uhr
B2C: Mo-Fr in den Abendstunden
oder am Sonntag-Vormittag

Newsletter-Frequenz: je nach Zielgruppe und Thema 1 Newsletter pro Monat bis 1 pro Woche

2024

JANUAR

MoDi MiDo Fr Sa So

01 1 2 3 4 5 6 7 05
02 8 9 10 11 12 13 14 06
03 15 16 17 18 19 20 21 07
04 22 23 24 25 26 27 28 08
05 29 30 31 09

FEBRUAR

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2 3 4 09
06 5 6 7 8 9 10 11 10
07 12 13 14 15 16 17 18 11
08 19 20 21 22 23 24 25 12
09 26 27 28 29 13

MÄRZ

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2 3
04 5 6 7 8 9 10
11 11 12 13 14 15 16 17
12 18 19 20 21 22 23 24
13 25 26 27 28 29 30 31

APRIL

MoDi MiDo Fr Sa So

14 1 2 3 4 5 6 7 18
15 8 9 10 11 12 13 14 19
16 15 16 17 18 19 20 21 20
17 22 23 24 25 26 27 28 21
18 29 30 22

MAI

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2 3 4 5 22
19 6 7 8 9 10 11 12 23
20 13 14 15 16 17 18 19 24
21 20 21 22 23 24 25 26 25
22 27 28 29 30 31 26

JUNI

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2
23 3 4 5 6 7 8 9
24 10 11 12 13 14 15 16
25 17 18 19 20 21 22 23
26 24 25 26 27 28 29 30

JULI

MoDi MiDo Fr Sa So

27 1 2 3 4 5 6 7 31
28 8 9 10 11 12 13 14 32
29 15 16 17 18 19 20 21 33
30 22 23 24 25 26 27 28 34
31 29 30 31 35

AUGUST

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2 3 4 35
36 5 6 7 8 9 10 11 36
37 12 13 14 15 16 17 18 37
38 19 20 21 22 23 24 25 38
39 26 27 28 29 30 31 39

SEPTEMBER

MoDi MiDo Fr Sa So

1
36 2 3 4 5 6 7 8
37 9 10 11 12 13 14 15
38 16 17 18 19 20 21 22
39 23 24 25 26 27 28 29
40 30

OKTOBER

MoDi MiDo Fr Sa So

40 1 2 3 4 5 6 44
41 7 8 9 10 11 12 13 45
42 14 15 16 17 18 19 20 46
43 21 22 23 24 25 26 27 47
44 28 29 30 31 48

NOVEMBER

MoDi MiDo Fr Sa So

1 2 3 48
49 4 5 6 7 8 9 10 49
50 11 12 13 14 15 16 17 50
51 18 19 20 21 22 23 24 51
52 25 26 27 28 29 30 52

DEZEMBER

MoDi MiDo Fr Sa So

1
49 2 3 4 5 6 7 8
50 9 10 11 12 13 14 15
51 16 17 18 19 20 21 22
52 23 24 25 26 27 28 29
01 30 31

2025

JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01		1	2	3	4	5
02	6	7	8	9	10	11
03	13	14	15	16	17	18
04	20	21	22	23	24	25
05	27	28	29	30	31	

FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						05
06	3	4	5	6	7	8
07	10	11	12	13	14	15
08	17	18	19	20	21	22
09	24	25	26	27	28	

MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						09
10	3	4	5	6	7	8
11	10	11	12	13	14	15
12	17	18	19	20	21	22
13	24	25	26	27	28	29
14	31					

APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14		1	2	3	4	5
15	7	8	9	10	11	12
16	14	15	16	17	18	19
17	21	22	23	24	25	26
18	28	29	30			

MAI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						18
19	5	6	7	8	9	10
20	12	13	14	15	16	17
21	19	20	21	22	23	24
22	26	27	28	29	30	31

JUNI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
23	2	3	4	5	6	7
24	9	10	11	12	13	14
25	16	17	18	19	20	21
26	23	24	25	26	27	28
27	30					

JULI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27		1	2	3	4	5
28	7	8	9	10	11	12
29	14	15	16	17	18	19
30	21	22	23	24	25	26
31	28	29	30	31		

AUGUST

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						31
32	4	5	6	7	8	9
33	11	12	13	14	15	16
34	18	19	20	21	22	23
35	25	26	27	28	29	30

SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
36	1	2	3	4	5	6
37	8	9	10	11	12	13
38	15	16	17	18	19	20
39	22	23	24	25	26	27
40	29	30				

OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5
41	6	7	8	9	10	11
42	13	14	15	16	17	18
43	20	21	22	23	24	25
44	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						44
45	3	4	5	6	7	8
46	10	11	12	13	14	15
47	17	18	19	20	21	22
48	24	25	26	27	28	29

DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
49	1	2	3	4	5	6
50	8	9	10	11	12	13
51	15	16	17	18	19	20
52	22	23	24	25	26	27
01	29	30	31			

JAHRESPLANER 2024

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
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						

	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
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						

ANLEITUNG

Die Kategorie kann sich z. B. auf eine Produkt-Kategorie in einem Webshop beziehen oder auch auf ein Content-Format

KW 06

EREIGNISSE, FEIER- & AKTIONSTAGE *	KATEGORIE	IDEE / BESCHREIBUNG	#HASHTAGS / HINWEISE
<p>Hl. Agatha [†] ^{CH} Welt-Nutella-Tag Tag der Katastrophen (62: Untergang von Pompeji, 1783: Erdbeben von Kalabrien, 1805: Earl of Abergavenny Schiff sinkt vor der Isle of Portland in Weymouth) Weatherperson's Day ^(USA) Chocolate Fondue Day ^(USA)</p> <p>Montag 5</p>	<p>Bäck- formen Foto, Video, Text</p>	<p>Nutella-Kuchen Rezept und Anleitung</p>	<p>nutella kuchen backen rezepte worldnutelladay</p>
<p>Bob-Marley-Tag Intern. Tag gegen weibliche Genitalverstümmelung ^{UN} World Days Without Phone and Smartphone (bis 08.02.) Lame Duck (lahme Ente) Day ^(USA) Chopsticks Day ^(USA) Frozen Yogurt Day ^(USA)</p> <p>Dienstag 6</p>	<p>Geschirr Keramik- becher Video</p>	<p>Frozen Joghurt ohne Eismaschine Rezept</p>	<p>frozenyogurt froyo icecream veggn dessert</p>
<p>Tag der Rose Schick-einem-Freund-eine-Karte-Tag Winke-deinem-Nachbarn-mit-allem-Fingern-Tag World Read Aloud Day* Intern. e-Day (Eulersche Zahl) Intern. Clash Day Karneval in Rio* ^(BR) (bis 14.02.)</p> <p>Mittwoch 7</p>			
<p>Weiberfastnacht* ^(D) Mainzer Fastnacht, Kölner Karneval, Düsseldorf Karneval (bis 14.02.) Schm(o)ltziger Donnerstag* ^(CH) Drachen-steigen-lassen-Tag Laugh And Get Rich Day ^(USA)</p> <p>Donnerstag 8</p>	<p>Kochtopf Fritteuse Video</p>	<p>Rheinische Mutzen Rezept und Anleitung</p>	<p>karneval fasching rezept mutzen backen</p>
<p>Neumond Rußiger Freitag* Intern. Winter-Fahrradpendler-Tag* Sprühdosen-Tag Toothache Day ^(USA) Read In The Bath tub Day ^(USA) Pizza Day ^(USA)</p> <p>Freitag 9</p>			
<p>Schmalziger Samstag* Mainzer Jugendmaskenzug* Chinesisches Neujahrsfest* (2024 - Das Jahr des Drachen) Hl. Scholastika [†] / Umbrella Day ^(USA) Welttag der Hülsenfrüchte ^{UN} Tag des Feuerlöschers Global Movie Day* Tag der Kinderhospizarbeit ^(D)</p> <p>Samstag 10</p>	<p>Anmeldung Newsletter Foto, Video, PDF</p>	<p>Chinesische Glückskekse Rezept und Anleitung + ausfüllbare PDF-Vorlage für Papierstreifen mit Wünschen zum Donutlos nach Anmeldung Newsletter geschenk</p>	<p>glueckskekse fortunecookie cookies newjshd backen rezepte printables</p>
<p>Tulpensonntag* Welttag der Kranken [†] Welttag der Ehe* Intern. Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft ^{UN} Schließe-neue-Freundschaften-Tag Day 42 (Douglas Adams) Tag des Notrufs 112 ^(EU) Satisfied Staying Single Day ^(USA) Don't Cry Over Spilt Milk Day ^(USA) Super Bowl LVIII 2024 in den USA*</p> <p>Sonntag 11</p>			

* bewegliche Tage

† Christlich ‡ Orthodox ✳ Jüdisch ◐ Islamisch ☯ Hinduistisch ☸ Buddhistisch

JANUAR

KW 01

EREIGNISSE, FEIER- & AKTIONSTAGE	KATEGORIE	IDEE / BESCHREIBUNG	#HASHTAGS / HINWEISE
Neujahr ^{(D) (A) (CH)} Montag 1. Quartal Quadrantiden (bis 05.01.) Gottesmutter Maria † Beschneidung des Herrn † Welt-Friedenstag † Veganuary (bis 31.01.) Public Domain Tag 25. Jahrestag der Euro-Einführung ^(EU) Bloody Mary Day ^(USA) Tag des Glücksschweins ^(D)	1		
Dienstag Berchtoldstag ^(CH) Feiertag in AG, BE, JU, TG, VD Intern. Tag der Introvertierten Motivations-und-Inspirations-Tag Pet Travel Safety Day ^(USA) Science Fiction Day ^(USA) Cream Puff Day ^(USA) Waldmännchentag/Schlägelstag ^(D)	2		
Mittwoch ★ 3 Quadrantiden-Maximum Tag des Stollen-Werfens Festival of Sleep Day ^(USA)	3		
Donnerstag ☾ 4 Halbmond abnehmend Welttag der Braille-Schrift ^(UN) Welt-Hypnosetag Trivia-Tag Spaghetti Day ^(USA) Tag der Mandarine ^(D)	4		
Freitag 5 Bird Day ^(USA) Whipped Cream Day ^(USA)	5		
Samstag 6 Hl. Drei Könige †‡ Épiphanie / Theophanie † Gesetzlicher Feiertag in ^(A) ^(D) : BW, BY, ST, ^(CH) : GR, SZ, TI, UR Afrikatag † Cuddle Up (Kuscheln) Day ^(USA) Bean Day ^(USA)	6		
Sonntag 7 Weihnachten † Taufe des Herrn † (Ende der Weihnachtszeit †) Gedenktag Oury Jalloh Old Rock Day ^(USA)	7		

