

**BONUS 03 · TEMPLATE**

# 50 Hook- Vorlagen.

**Sortiert nach Branche.**

Die 50 besten Hooks für Reels – fertig getextet,  
direkt anwendbar. Schreib deine Reels in der  
halben Zeit.

VON

**LASSE KALLABIS**

Half Dumbbell Media · Dresden

## VORWORT

# Warum Hooks alles entscheiden.

---

Du hast 1,7 Sekunden. So lange schaut der durchschnittliche Nutzer ein Reel an, bevor er entscheidet ob er weiterswiped. Und in diesen 1,7 Sekunden entscheidet sich alles.

**Ein gutes Reel mit schlechtem Hook = niemand sieht es.  
Ein durchschnittliches Reel mit gutem Hook = viral.**

## Wie du diese Vorlagen nutzt

Die 50 Hooks in diesem PDF sind bewährt. Ich habe sie selbst und mit meinen Kunden getestet – sie funktionieren. Aber: **Du musst sie für deine Branche anpassen.**

## So gehst du vor:

- Such dir die Branche raus, die deiner am nächsten ist
- Wähl 3-5 Hooks aus, die zu deinem nächsten Thema passen
- Pass sie konkret an dein Wording, deine Zielgruppe an
- Test sie aus – verschiedene Hooks für ähnliche Inhalte
- Nach 10 Reels weißt du, welcher Hook-Typ bei DIR funktioniert

### ■ Mein Tipp

Test jeden Hook mit MEHREREN Varianten. Selbst wenn der Inhalt gleich ist – nimm 2-3 Reels mit unterschiedlichen Hooks auf. Du wirst überrascht sein, welcher am besten performt.

## ÜBERSICHT

# Die 8 Hook-Patterns.

---

Bevor wir zu den 50 konkreten Beispielen kommen – diese 8 Hook-Muster solltest du kennen. Jeder Hook in diesem PDF gehört zu einem dieser Patterns:

- 01 Schmerz benennen** – Du sprichst direkt das Problem deiner Zielgruppe aus
- 02 Frage stellen** – Eine Frage, die der Zuschauer mit 'Ja' beantwortet
- 03 Behauptung aufstellen** – Eine kontroverse oder überraschende Aussage
- 04 Zahl + Versprechen** – Eine konkrete Zahl + ein klares Ergebnis
- 05 Story-Einstieg** – Du beginnst eine kurze Geschichte
- 06 Vergleich / Vorher-Nachher** – Du zeigst zwei Welten gegenüber
- 07 Wenn-Dann-Logik** – Eine konditionale Aussage
- 08 Insider-Geheimnis** – Du verrätst etwas, was Außenstehende nicht wissen

## ■ Profi-Tipp

Wechsle zwischen den Patterns! Wenn du immer nur 'Schmerz benennen' nutzt, wirkt es schnell schwarzmalersch. Mix dir 4-5 Patterns durcheinander, dann bleibt dein Profil abwechslungsreich und spannend.

## BRANCHE 01 · 10 HOOKS

# Steuerberater & Finanzberater.

---

Das Problem von Steuerberatern auf Social Media: Ihre Themen wirken trocken. Lösung: Hooks, die emotionale Schmerzpunkte ansprechen oder konkrete Geld-Versprechen machen.

**01** "Wenn du das in deiner Steuererklärung machst, schenkst du dem Finanzamt 2.000 Euro im Jahr."

→ Pattern: Schmerz + konkrete Zahl. Stoppt sofort.

**02** "3 Steuer-Hacks, die deinem Steuerberater wahrscheinlich nicht einfallen."

→ Pattern: Zahl + Versprechen + leichter Diss

**03** "Hast du schon mal überlegt, ob du als Selbstständiger zu viel Steuern zahlst?"

→ Pattern: Frage stellen + Selbstreflexion

**04** "95 % aller Selbstständigen verschenken jeden Monat Geld – und merken es nicht mal."

→ Pattern: Behauptung + erschreckende Statistik

**05** "Letzte Woche hat ein Mandant 18.000 Euro nachgezahlt. Hier ist der Grund."

→ Pattern: Story-Einstieg + drastisches Beispiel

**06** "Vor 2 Jahren hat mein Mandant noch 4.500 Euro Steuern gespart. Heute zeig ich dir wie."

→ Pattern: Vorher-Nachher + Wert-Versprechen

**07** "Wenn du diese 3 Belege noch nicht eingereicht hast, lasst du Geld liegen."

→ Pattern: Wenn-Dann-Logik + Verlust-Aversion

---

**08** "Was Steuerberater nie sagen, weil sie sonst weniger verdienen würden."

→ *Pattern: Insider-Geheimnis + Tabu-Bruch*

---

**09** "Diese Steuer-Falle kostet dich jedes Jahr 1.500 Euro – und du weißt es nicht."

→ *Pattern: Schmerz benennen + Zahl*

---

**10** "Achtung: Diese Frist ändert sich 2026 – wer das verpasst, zahlt drauf."

→ *Pattern: Aktualität + Dringlichkeit*

---

## BRANCHE 02 · 10 HOOKS

# Handwerker & Bauunternehmer.

---

Handwerker haben ein Riesen-Vorteil auf Social Media: Sichtbare Arbeit. Vorher-Nachher-Hooks, Insider-Wissen und 'So machst du es richtig'-Inhalte funktionieren extrem gut.

**11** "Diese 3 Pfusch-Fehler sehe ich jede Woche bei Häusern – kostet dich später 10.000 Euro."

→ Pattern: Zahl + Schmerz + erfahrener Insider

**12** "Wenn du das in deinem Bad siehst, ruf SOFORT einen Profi."

→ Pattern: Wenn-Dann + Dringlichkeit

**13** "Ich war 20 Jahre Maler – hier sind 5 Fehler, die fast jeder bei der Renovierung macht."

→ Pattern: Erfahrung + Liste + Schmerzpunkte

**14** "Vor 4 Wochen sah dieses Wohnzimmer noch so aus..."

→ Pattern: Vorher-Nachher mit Cliffhanger

**15** "Den 50-Euro-Trick gegen Schimmel wirst du in keinem Baumarkt erfahren."

→ Pattern: Insider-Geheimnis + günstiger Hack

**16** "Achtung: Wenn dein Heizkörper das macht, hast du ein Problem."

→ Pattern: Warnung + Frage 'was meine ich?'

**17** "Wieso macht das eigentlich keiner mehr richtig?"

→ Pattern: Frage + leichte Provokation

**18** "Das hier kostet 8 Euro – spart dir aber 3.000 Euro Heizkosten."

→ Pattern: Vergleich Aufwand vs. Ergebnis

---

**19** **"Wenn du diesen Schritt vergisst, hält deine Wand keine 3 Jahre."**  
→ *Pattern: Wenn-Dann + Verlust-Vermeidung*

---

**20** **"Mein Lieblings-Werkzeug für 19 Euro, das die Hälfte aller Kollegen nicht kennt."**  
→ *Pattern: Persönlich + Insider + günstig*

---

## BRANCHE 03 · 10 HOOKS

# Trainer, Coaches & Berater.

---

Trainer und Coaches verkaufen Transformation. Hooks, die ein konkretes Vorher-Nachher zeigen, eine starke Meinung haben oder ein typisches Problem benennen – funktionieren am besten.

**21** "Wenn du noch denkst, dass du nur HÄRTER arbeiten musst – stopp."

→ Pattern: Schmerz + klare Handlungsaufforderung

**22** "3 Sätze, die du nie wieder zu deinem Team sagen solltest."

→ Pattern: Zahl + Versprechen + Verbot

**23** "Hör auf, dich zu fragen ob du gut genug bist. Frag dich das hier."

→ Pattern: Provokation + Cliffhanger

**24** "Vor 3 Jahren war ich pleite. Heute coache ich Geschäftsführer. Das hier hat alles geändert."

→ Pattern: Story-Bogen + Transformation

**25** "80 % aller Coaches lehren denselben Quatsch. Hier ist die Wahrheit."

→ Pattern: Behauptung + Tabu-Bruch + Wert

**26** "Wenn du jeden Morgen so aufwachst, läuft was schief in deinem Leben."

→ Pattern: Schmerz + erkennbare Situation

**27** "Diese eine Frage hat mein Leben verändert – stell sie dir heute Abend."

→ Pattern: Story + Hand-on-Aufgabe

**28** **"Wer dir das in deinem Coaching nicht beibringt, betrügt dich."**  
→ *Pattern: Behauptung + Trust-Bruch*

---

**29** **"3 Dinge, die du nie wissen solltest, wenn du Erfolg haben willst."**  
→ *Pattern: Liste + Anti-Logik (Pattern Interrupt)*

---

**30** **"Stell dir vor, du würdest morgen früh aufwachen und alles wäre möglich. Was würdest du tun?"**  
→ *Pattern: Frage + Vision + Identifikation*

---

## BRANCHE 04 · 10 HOOKS

# Fitness, Gesundheit & Wellness.

---

Fitness und Gesundheit lebt von Vorher-Nachher und 'die meisten machen das falsch'-Hooks. Visualität ist hier extrem stark – nutz sie.

- 31** "Wenn du diese Übung so machst, trainierst du gar nichts."  
→ Pattern: Schmerz + Aha-Effekt
- 
- 32** "3 Übungen, die deinen Rücken in 4 Wochen retten."  
→ Pattern: Zahl + konkretes Ergebnis
- 
- 33** "Warum 90 % aller Diäten nach 6 Wochen scheitern – und was du anders machen musst."  
→ Pattern: Statistik + Wert-Versprechen
- 
- 34** "Vor einem Jahr 110 Kilo. Heute 78. Das hier hat alles verändert."  
→ Pattern: Vorher-Nachher mit konkreten Zahlen
- 
- 35** "Du isst gesund, machst Sport und nimmst trotzdem nicht ab? Das hier ist der Grund."  
→ Pattern: Frage + Identifikation + Lösung
- 
- 36** "Achtung, wenn du das morgens machst, sabotierst du den ganzen Tag."  
→ Pattern: Warnung + Tagesritual
- 
- 37** "Trainer hassen diesen Tipp – aber er funktioniert."  
→ Pattern: Insider + Tabu + Provokation
- 
- 38** "Die 5 schlimmsten Frühstücke, die du nie wieder essen solltest."  
→ Pattern: Negativ-Liste + Verbot
-

---

**39** "Mein 30-Tage-Test: Jeden Morgen Eiswasser. Hier sind die Ergebnisse."

→ *Pattern: Selbstexperiment + Cliffhanger*

---

**40** "Wenn dein Knie das macht, ist es kein Verschleiß – sondern das hier."

→ *Pattern: Symptom + Aufklärung*

---

## BRANCHE 05 · 10 HOOKS

# Beauty, Friseure & Dienstleistung.

---

Beauty- und Dienstleistungs-Branchen punkten mit Vorher-Nachher-Hooks, Insider-Wissen und 'So erkennst du gute Qualität'-Inhalten.

- 41** "Wenn dein Friseur das macht, geh nie wieder hin."  
→ Pattern: Schmerz + klares Verbot

---

- 42** "Diese 3 Beauty-Mythen kosten dich jedes Jahr 500 Euro."  
→ Pattern: Zahl + Mythen + Geld

---

- 43** "Was deine Haut WIRKLICH braucht – und was die Industrie dir verkauft."  
→ Pattern: Wahrheit vs. Marketing

---

- 44** "Vor 3 Monaten kam diese Kundin so in mein Studio. Heute sieht sie so aus."  
→ Pattern: Vorher-Nachher + Story

---

- 45** "Wenn du das nach jeder Wäsche machst, fallen dir die Haare aus."  
→ Pattern: Wenn-Dann + Konsequenz

---

- 46** "3 Friseur-Tricks, die du selbst zu Hause anwenden kannst."  
→ Pattern: Liste + Insider-Wert

---

- 47** "Diese Inhaltsstoffe-Liste zeigt sofort, ob deine Pflege Müll ist."  
→ Pattern: Aufklärung + Test

---

- 48** "Hör auf, das auf dein Gesicht zu schmieren. Das ist gefährlich."  
→ Pattern: Warnung + Tabu

---

**49** **"Mein Geheimnis für gesunde Haut – und es kostet 2 Euro."**  
→ *Pattern: Insider-Tipp + günstig*

---

**50** **"So erkennst du in 10 Sekunden, ob ein Friseur etwas kann."**  
→ *Pattern: Zeit + konkrete Anleitung*

---

**BONUS-WISSEN**

# So machst du **JEDEN** Hook noch stärker.

---

Egal welchen Hook du verwendest – diese 5 Tricks machen ihn 50 % stärker:

## **01 Konkrete Zahlen statt 'viele'**

Schwach: 'Viele Selbstständige verschenken Geld'

Stark: '93 % aller Selbstständigen verschenken im Schnitt 1.847 Euro pro Jahr'

## **02 Negative Emotion vor positiver**

Schwach: 'So sparst du Geld bei der Steuer'

Stark: 'Du schenkst dem Finanzamt jedes Jahr Geld – hier ist warum'

## **03 Pause + Cliffhanger nach den ersten 3 Sekunden**

Sag den Hook, mach eine kurze Pause (Augenbrauen hoch!), dann weiter. Diese Mikro-Pause hält die Aufmerksamkeit.

## **04 Visueller Hook UND verbaler Hook**

Auch dein Bild muss in 0,5 Sek interessant sein. Steh nicht statisch vor weißer Wand. Mach was Unerwartetes.

## **05 Du-Form statt Sie**

Auch in B2B: 'Du' baut sofort Bindung auf. 'Sie' schafft Distanz. Reels sind kein Geschäftsbrief.

**Hooks sind ein Skill. Je mehr Reels du machst, desto besser wirst du.  
Versprochen.**

## HOOK-CHECKLISTE

# Bevor du auf 'Posten' drückst.

---

Eine schnelle Checkliste, die du vor jedem Reel-Post durchgehst:

- Stoppt mein Hook in den ersten 1,7 Sekunden den Scroll-Vorgang?
- Spricht er einen konkreten Schmerz, eine Frage oder ein Versprechen aus?
- Enthält er nach Möglichkeit eine konkrete Zahl?
- Ist meine Mimik in den ersten Sekunden interessant (nicht statisch)?
- Gibt es einen visuellen Hook (Bewegung, Schnitt, Text-Overlay)?
- Verstehe ich in 2 Sekunden, wofür dieses Reel steht?
- Würde ICH bei diesem Hook hängenbleiben, wenn ich nichts darüber wüsste?
- Habe ich 2-3 Hook-Varianten getestet, bevor ich mich entschieden habe?

## ■ Dein nächster Schritt

Druck dir diese Checkliste aus. Häng sie neben deinen Schreibtisch. Geh sie für die nächsten 30 Reels durch. Nach 30 Reels brauchst du sie nicht mehr – dann kannst du das im Schlaf.

**DANKE FÜRS LESEN**

# Hook 'em, win 'em.

Du hast jetzt 50 Hooks, 8 Patterns und eine Checkliste. Das reicht für die nächsten 6-12 Monate Content.

Wenn du Hilfe brauchst, deine Hooks vor der Kamera richtig umzusetzen – komm in mein Studio in Dresden. Ein Drehtag = 20 Reels mit professionellen Hooks, Sound und Bild.

**KONTAKT****Lasse Kallabis**

Half Dumbbell Media

Zwickauer Straße 127, 01187 Dresden

■ [support@half-dumbbell.de](mailto:support@half-dumbbell.de)

■ 0172 8827993

■ [half-dumbbell.de](http://half-dumbbell.de)