

Diese Anleitung zeigt Dir, wie Du Claude so einrichtest, dass er Deine Instagram- und Facebook-Posts vollautomatisch plant und veröffentlicht. Du musst keine App öffnen und nichts bestätigen.

Kein Programmieren. Einmal einrichten, dann läuft es.

WAS DU BRAUCHST

- Ein Google-Konto (für Google Drive)
- Claude Pro Account
- Metricool Account: kostenloser Plan reicht erst mal (20 Posts pro Monat inklusive)
- Dein Facebook- und/oder Instagram-Konto

WAS DANACH AUTOMATISCH PASSIERT

Du gibst Claude Deine Caption und den Google-Drive-Link. Claude plant den Post in Metricool. Metricool veröffentlicht ihn zum gewünschten Zeitpunkt. Du öffnest keine App.

Du willst das nicht alleine durcharbeiten?

In der Business-Durchstarterinnen Community für Frauen 40+ machen wir genau das gemeinsam. Und noch viel mehr. Live-Workshops, echte Fragen, echte Antworten. Kein Alleinlassen, kein Technik-Chaos.

[Hier geht's zur Community](#)

Die 7 Schritte zur Einrichtung

SCHRITT FÜR SCHRITT

- 1 Google-Konto anlegen (falls noch nicht vorhanden).**
Kostenloses Konto anlegen unter: google.com/intl/de/account/about
- 2 Claude Pro Account anlegen und Desktop-App herunterladen.**
Account erstellen unter: claude.ai
Desktop-App herunterladen unter: claude.ai/download
- 3 Metricool Account anlegen und Social-Media-Kanäle verbinden.**
Account erstellen unter: i.mtr.cool/wendrich-design *
Die Seite lässt sich oben im Dropdown auf Deutsch umstellen. Danach wirst Du durch das Verbinden Deiner Kanäle geführt.
Tipp: Verbinde Instagram über Dein Facebook-Profil. Das geht meist reibungsloser.
- 4 Metricool als Konnektor in Claude hinzufügen.**
In der Claude Desktop-App: Linke Seitenleiste, „Anpassen“, „Konnektoren“, „+“, „Benutzerdefinierten Konnektor hinzufügen“. Name: *Metricool*. Remote MCP Server URL: <https://ai.metricool.com/mcp>
Dann „Hinzufügen“ und „Zugriff gewähren“.
- 5 Google Drive-Ordner für Deine Bilder anlegen.**
Öffne drive.google.com und erstelle einen neuen Ordner „Bilder für Claude“. Ziehe Deine Grafiken, Fotos oder Videos mit der Maus per Drag and Drop von Deinem Desktop oder aus Deinem Explorer in den erstellten Ordner rein.
Dann: 3 Punkte neben dem Ordner, „Freigeben“, „Jeder, der über den Link verfügt“ (Rolle: Betrachter), Link kopieren.
- 6 Claude Code öffnen und den Auftrag erteilen.**
In der Desktop-App links „Claude Code“ öffnen. Deine Caption ins Chatfenster kopieren oder Claude bitten, eine zu schreiben. Dann diesen Prompt verwenden:
Bitte plane über Metricool meine Social-Media-Postings. Nimm diese Caption zusammen mit dem Bild aus meinem Google Drive [hier Deinen Link zum Google Drive-Ordner einfügen] am [Wunschdatum und Wunschzeit]. Ich möchte, dass der Post auf [Instagram / Facebook / beide] veröffentlicht wird.
Du weißt nicht, wann der beste Zeitpunkt zum Posten ist? Frag Claude einfach. Er sagt Dir, welcher Tag und welche Uhrzeit für Deine Zielgruppe am besten passen.
- 7 Einmalig in Metricool „automatisch veröffentlichen“ aktivieren.**
Logge Dich einmalig in Metricool ein und öffne den von Claude geplanten Post. Klicke auf „Automatisch veröffentlichen“. Hast Du ein Video: Im Dropdown neben dem Instagram-Symbol „Reel“ auswählen.