

KI-INFLUENCER MIT CLAUDE UND HIGGSFIELD BAUEN

3 PROMPTS

TOOL: CLAUDE + HIGGSFIELD

STAND 2026-07-29

Du baust dir in einem einzigen Claude-Chat eine komplette KI-Influencerin: Avatar erstellen, virale Trends recherchieren, Skripte schreiben und fertige Kurzvideos generieren, ohne Kamera. Claude ist dabei deine Kommandozentrale, Higgsfield erzeugt im Hintergrund Bilder und Videos. Das Herzstück ist Prompt 1: Er speichert deinen Avatar als Soul Character, damit er in jedem Video gleich aussieht. Am Ende hast du Content für Instagram, TikTok und YouTube für Wochen vorproduziert.

3

PROMPTS

15 Min

EINRICHTUNG

20

BILDER FÜR DEN AVATAR

WAS DU BRAUCHST

Ein Claude-Konto auf **claude.ai**. Der kostenlose Plan reicht, denn auch dort darfst du einen eigenen Connector hinzufügen. Claude Pro (rund 21 € im Monat inklusive Mehrwertsteuer) läuft komfortabler, nötig ist es nicht.

Ein Higgsfield-Konto. Anlegen kannst du es über [Marlons Higgsfield-Link](#). Jedes Bild und Video kostet Credits. Die Pläne starten bei rund 17 € im Monat (Starter), Plus liegt bei rund 53 € im Monat. Den aktuellen Preis siehst du auf [higgsfield.ai](#) unter Pricing.

Einen Computer für die Einrichtung, am einfachsten im Browser oder in der Claude-Desktop-App.

Rund 15 Minuten. Danach besteht die Arbeit nur noch aus drei Prompts.

DIE DREI BAUSTEINE KURZ ERKLÄRT

Connector: ein Adapter zwischen Claude und Higgsfield. Einmal eingesteckt, bedient Claude Higgsfield direkt: Bilder generieren, Charaktere speichern, Videos rendern. Du musst die Higgsfield-Seite dafür nicht selbst öffnen.

Soul Character (Soul ID): Higgsfields Charakter-Speicher. Aus 20 oder mehr Bildern einer Person lernt Higgsfield in wenigen Minuten ein festes Gesicht. Danach sieht dein Avatar in jedem Bild und Video gleich aus. Das löst das größte Problem von KI-Content: Gesichter, die sich von Clip zu Clip verändern.

Seedance: das Videomodell hinter deinen Clips. Es erzeugt kurze Videos im Hochformat 9:16, auf Wunsch mit Ton.

HIGGSFIELD MIT CLAUDE VERBINDEN

Du öffnest einfach Claude und klickst auf **Customize** (in der linken Leiste, oder unten links über deinen Namen). Dann gehst du auf **Connectors**, **Add Connector**, **Add Custom Connector** und fügst nur noch diesen Link ein, mit dem Namen **Higgsfield**:

<https://mcp.higgsfield.ai/mcp>

Bestätige mit **Add**. Es öffnet sich ein Fenster von Higgsfield. Logg dich dort mit deinem Higgsfield-Konto ein. Fertig, ab jetzt taucht Higgsfield in deinen Chats als verbundenes Tool auf.

TIPP

Selbst prüfen: Schreib im Chat „Welche Higgsfield-Tools stehen dir zur Verfügung?“ Listet Claude Funktionen wie Bild- und Videogenerierung auf, steht die Verbindung. Kommt eine Fehlermeldung, prüf die Adresse (mit **/mcp** am Ende) und ob du im Anmeldefenster wirklich eingeloggt warst.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Falls du die Knöpfe so nicht findest: Geh in der linken Leiste auf **Customize** und dann auf **Connectors**. Klick auf das + neben „Connectors“, fahr mit der Maus über **Custom** und wähle **Web**. Trag als Name **Higgsfield** und als Adresse <https://mcp.higgsfield.ai/mcp> ein und klick auf **Add**. Danach meldest du dich wie oben bei Higgsfield an.

Ist „Add“ ausgegraut? Im kostenlosen Plan geht genau ein eigener Connector. Entferne einen alten unter Customize, Connectors, oder wechsle auf Claude Pro.

DEINEN KI-AVATAR ERSTELLEN UND ALS SOUL CHARACTER SPEICHERN

Jetzt gehst du in den Chat und sagst: Nutze Higgsfield und erstelle mir einen KI-Avatar. Beschreib ihn dabei ausführlich. Wichtig: Ein einzelnes schönes Bild reicht nicht. Damit der Avatar in jedem Video gleich aussieht, braucht er 20 Bilder desselben Charakters aus verschiedenen Blickwinkeln und wird damit als Soul Character gespeichert. Genau das erledigt dieser Prompt in einem Durchgang. Ersetze den Teil in eckigen Klammern durch deine Beschreibung.

TIPP

Du selbst als KI-Influencer: Du kannst auch Bilder von dir selbst hochladen. Lade 20 eigene Fotos über das + im Chatfeld hoch (verschiedene Winkel, gutes Licht, ohne Sonnenbrille, mindestens ein Ganzkörperfoto) und schreib: „Nutze Higgsfield und trainiere aus diesen Fotos einen Soul Character von mir.“ Ab dann entstehen Videos mit deinem Gesicht, ohne dass du vor der Kamera stehst. Nimm nur Fotos von dir oder von Menschen, die dir das erlaubt haben.

PROMPT 1: AVATAR ERSTELLEN UND ALS SOUL CHARACTER SPEICHERN

Nutze Higgsfield und erstelle mir einen KI-Avatar für Fashion- und Lifestyle-Content auf Instagram und TikTok.

Beschreibung des Charakters: [DEINE BESCHREIBUNG, z. B.: Frau, Mitte 20, langes dunkelblondes Haar, warmer Sommer-Look, natürliches Make-up, freundliche Ausstrahlung, moderner Streetstyle]

Generiere zuerst 1 Testbild und zeig es mir. Sobald ich es freigebe, generiere 20 Bilder exakt desselben Charakters: verschiedene Blickwinkel (frontal, Halbprofil, Profil), verschiedene Gesichtsausdrücke, mindestens eine Ganzkörperaufnahme, durchgehend gleiches Licht und gleiche Frisur.

Speichere den Charakter anschließend mit diesen 20 Bildern als Soul Character in Higgsfield, damit er in allen zukünftigen Bildern und Videos identisch aussieht. Beschreibe mir den fertigen Charakter zum Schluss ausführlich.

TIPP

Die 20 Trainingsbilder sind das Fundament: Vielfalt bei Winkeln und Ausdrücken, aber gleiches Gesicht, gleiche Haare, gleiches Licht. Aussortieren lohnt sich, ein einziges abweichendes Bild verwässert das Gesicht. Das Training selbst dauert nur wenige Minuten.

VIRALE TRENDS RECHERCHIEREN, ALS FERTIGE EXCEL

Bleib jetzt im selben Chat. Dein Avatar steht, jetzt braucht er Inhalte, die Reichweite bringen. Lass Claude die Trends der letzten vier Wochen recherchieren und als Excel-Datei ausgeben.

TIPP

Nach ein paar Minuten bekommst du eine Excel-Datei zum Herunterladen, dein Redaktionsplan für die nächsten Wochen. Am wertvollsten sind die Spalten **Format** und **Warum viral**: Sie sagen dir, was gerade funktioniert und wieso. Trends altern schnell, wiederhol den Prompt jede Woche im selben Chat.

PROMPT 2: TREND-RECHERCHE MIT EXCEL-EXPORT

Recherchiere die viralsten Fashion- und Lifestyle-Trends auf Instagram und TikTok aus den letzten vier Wochen.

Erstelle daraus eine Excel-Datei mit einer Zeile pro Trend und diesen Spalten:

- Trend-Name
- Kurzbeschreibung (1 bis 2 Sätze)
- Format (z. B. Transition, POV, GRWM, Voiceover)
- Sound / Audio, der dazu verwendet wird
- Warum der Trend gerade viral geht
- Beispiel-Hook für die erste Sekunde

Sortiere die Tabelle nach Viralitts-Potenzial und markiere die Top 5.

SKRIPTE SCHREIBEN UND VIDEOS GENERIEREN

Als Letztes sagst du: Schreibe zu jedem Trend drei Skripte nach der **Hook-Value-CTA-Form**, maximal 15 Sekunden, und generiere daraus jeweils ein Seedance-Video mit 7 bis 15 Sekunden mit deinem Avatar, jedes in einem anderen Look.

Hook, Value, CTA heißt: Die erste Sekunde stoppt den Daumen (Hook), die Mitte liefert den Inhalt (Value), der Schluss sagt, was der Zuschauer tun soll (CTA, englisch für Handlungsaufforderung, zum Beispiel folgen, kommentieren oder speichern).

TIPP

Erst testen, dann alle: Lass das erste Video einzeln erzeugen und prüf Look, Bewegung und Lippen, bevor du die ganze Liste durchlaufen lässt. Kleine Korrekturen wie „mehr Tageslicht“ oder „ruhigere Kamera“ kosten am Anfang Sekunden, später ganze Durchläufe und Credits.

PROMPT 3: SKRIPTE UND SEEDANCE-VIDEOS MIT DEINEM AVATAR

Nimm die Trend-Excel aus dem letzten Schritt.

1. Schreibe zu jedem Trend drei Skripte nach der Hook-Value-CTA-Formel, jedes mit maximal 15 Sekunden Sprechzeit. Wähle pro Trend das stärkste Skript aus und begründe kurz warum.

2. Generiere anschließend zu jedem Trend ein Seedance 2.0-Video mit meinem Soul Character als Hauptfigur:

- Länge: 7 bis 15 Sekunden
- Hochformat 9:16 (Reels / TikTok / Shorts)
- jeder Trend in einem eigenen Look und Setting, passend zum Trend
- Umsetzung nach dem jeweils stärksten Skript

Gib mir am Ende eine Übersicht: Trend, gewähltes Skript, Video-Link.

WENN DAS NICHT KLAPPT

Je nach Version läuft es auch so: Schreib statt „Seedance 2.0“ einfach „mit dem neuesten Seedance-Modell, das dir in Higgsfield zur Verfügung steht“. Frag Claude vorher „Welche Videomodelle kannst du in Higgsfield nutzen und was kostet ein 10-Sekunden-Video?“, dann siehst du die Auswahl und die Credits.

Kommt keine Excel-Datei, schreib: „Gib mir die Tabelle als CSV-Datei“ oder „zeig mir die Tabelle direkt im Chat“. Die kannst du in Excel oder Google Sheets einfügen.

VOR DEM POSTEN: KENNZEICHNUNG

Instagram und TikTok verlangen, dass realistisch wirkende KI-Inhalte gekennzeichnet werden. Dafür gibt es beim Hochladen eine eigene Einstellung („KI-Info“ bzw. „KI-generierte Inhalte“). Nutze sie bei jedem Video. Das schützt deinen Account und ist deiner Community gegenüber fair. Ein KI-Avatar funktioniert auch mit offenem Visier.

Selbst prüfen: Sieht dein Avatar in Video 1 und Video 5 gleich aus? Falls nicht, wurde der Soul Character nicht sauber trainiert. Prüf die 20 Bilder auf Ausreißer und lass das Training einmal neu laufen.

KOSTEN UND GRENZEN, EHRlich

Dein Budget sind die Credits. Avatar, 20 Bilder, Training und jedes Video verbrauchen Higgsfield-Credits. Zehn Trends mal ein Video ist schnell ein Monatskontingent im Starter-Plan. Frag Claude vor großen Durchläufen nach den Kosten.

Aktionen laufen in ein Abo über. Higgsfield hat regelmäßig Aktionen mit kostenlosen Generierungen. Prüf beim Anmelden, ob danach automatisch ein bezahltes Abo startet, und kündige rechtzeitig unter **Manage Account, Subscription**, wenn du es nicht willst.

Nicht jedes Video sitzt. Hände, Lippen und schnelle Bewegungen gehen manchmal schief. Plan ein bis zwei Neuversuche pro Trend ein.

Rechte beachten. Trainiere Soul Characters nur mit Fotos, an denen du die Rechte hast, und bau keinen Avatar, der einer echten Person ähnelt.

DER KOMPLETTE ABLAUF AUF EINEN BLICK

Konto anlegen: Higgsfield-Konto über Marlons Link erstellen

Connector: Customize, Connectors, Add Custom Connector, <https://mcp.higgsfield.ai/mcp>, Name Higgsfield

Prompt 1: Avatar beschreiben, 20 Bilder, als Soul Character speichern

Prompt 2: Trends der letzten 4 Wochen als Excel mit Format, Sound und Viral-Grund

Prompt 3: 3 Skripte pro Trend, je ein Seedance-Video in 9:16 mit eigenem Look

Jede Woche: gleicher Chat, frische Trends, neuer Content

DIE CHATGPT-VARIANTE

Lieber mit ChatGPT? Den gleichen Gedanken mit eigenem Charakter und der Genjutsu-Funktion findest du im Guide [KI-Influencer in ChatGPT bauen](#).

ACHTUNG

Hinweis: Dieser Guide dient zu Informations- und Bildungszwecken. Alle Inhalte spiegeln den Stand bei Erstellung wider: Oberflächen, Funktionen und Preise der genannten Tools können sich ändern. Prüfe Ergebnisse von KI-Tools immer selbst nach. @GPTMarlon übernimmt keine Haftung für Entscheidungen auf Grundlage dieser Inhalte. Dieser Guide stellt keine Anlage-, Steuer-, Rechts- oder Gesundheitsberatung dar. Lass Ergebnisse bei Bedarf fachlich prüfen.

Datenschutz: Wenn du eigene Fotos hochlädst, landen sie bei Higgsfield zum Training. Lade nur Bilder hoch, mit denen du einverstanden bist. Aufrufzahlen anderer Accounts sind kein Versprechen für deine Ergebnisse.

