

CLAUDE x INSTAGRAM

Claude liest deine Insta-Zahlen

Einmal verbinden, danach fragst du einfach nach

3 Schritte

Einmalig einrichten

10 Beiträge

Als Tabelle

60 Tage

Dann Token erneuern

Was du danach kannst: Du gibst Claude einen Zugangs-Token für deinen eigenen Instagram-Account und er holt dir deine Zahlen direkt von der Meta-Schnittstelle. Also Reichweite, Views, Likes, Kommentare, Speicherungen, Shares und bei Reels die durchschnittliche Wiedergabezeit. Das sind Werte, die es öffentlich gar nicht gibt. Und ab dem Moment fragst du halt einfach: Welches Reel hat die Leute am längsten gehalten? Welche Hook hat funktioniert? Claude rechnet das aus deiner Tabelle aus.



Ehrlich vorab

Die Schnittstelle gibt keine Retention-Kurve pro Reel raus, also nicht die Linie, die du in der Instagram-App siehst, sondern halt einfach nur Kennzahlen pro Beitrag. Für die Frage "welches Reel hält am längsten" reicht das trotzdem, weil Claude die durchschnittliche Wiedergabezeit mit der Videolänge vergleicht. Wo genau die Leute abspringen, siehst du aber weiterhin nur in der App.



Kostet nichts

Das Meta-Entwicklerkonto, die App und der Token kosten nichts. Du brauchst einfach nur einen Instagram-Account, der auf Business oder Creator steht, und Claude, am besten Claude Code in einem leeren Ordner.

SCHRITT 1 UND 2

Profil umstellen, App anlegen

Dauert zusammen rund zehn Minuten

01 Profil auf Business oder Creator

Du gehst in der Instagram-App auf Einstellungen, dann auf Kontotyp und Tools, und wechselst zu einem professionellen Konto. Das kostet nichts. Ohne diesen Kontotyp gibt Instagram über die Schnittstelle keine Zahlen raus, egal was du später einstellst.

02 Meta-Entwicklerkonto anlegen

Geh auf developers.facebook.com und melde dich mit deinem Facebook-Konto an. Beim ersten Mal bestätigst du Handynummer oder Mail und bist dann Entwickler. Das ist einfach nur eine Freischaltung, da wird nichts veröffentlicht.

03 App erstellen

Du öffnest developers.facebook.com/apps/creation und vergibst einen Namen, zum Beispiel "Meine Insights". Bei der Frage nach dem Anwendungsfall wählst du "Sonstiges" und beim App-Typ "Business". Ein Business-Portfolio musst du nicht verknüpfen.

04 Instagram als Produkt hinzufügen

Im App-Dashboard richtest du unten bei den Produkten "Instagram" ein und wählst danach "API-Einrichtung mit Instagram-Login". Das ist der Weg ohne Facebook-Seite, du brauchst also einfach nur deinen Instagram-Account.

Die App bleibt im Entwicklungsmodus. Du musst sie nicht bei Meta zur Prüfung einreichen, weil du ja nur deinen eigenen Account ausliest. Genau dafür gibt es die Tester-Rolle auf der nächsten Seite.

SCHRITT 3

Tester-Einladung und Token

Der Teil, an dem eigentlich alle hängen bleiben

05 Dich selbst als Tester eintragen

In der Instagram-Einrichtung der App klickst du unter "Access-Token generieren" auf "Konto hinzufügen" und trägst deinen Instagram-Nutzernamen ein. Damit schickst du dir selber die Tester-Einladung.

06 Einladung annehmen

Du gehst im Browser auf instagram.com/accounts/manage_access, öffnest dort den Reiter "Tester-Einladungen" und nimmst sie an. In der App findest du das unter Einstellungen und Website-Berechtigungen. Solange die Einladung offen ist, antwortet die Schnittstelle halt einfach nur mit einem Fehler.

07 Token generieren

Zurück im App-Dashboard klickst du neben deinem Account auf "Token generieren". Du meldest dich bei Instagram an, bestätigst die Berechtigungen und bekommst einen langen Text. Das ist dein Zugangs-Token und er gilt 60 Tage. Kopier ihn dir gleich raus, weil er dir nur einmal angezeigt wird.

08 Token sicher ablegen

Der Token ist quasi dein Instagram-Passwort für Programme. Der darf halt einfach nirgends auftauchen, wo ihn jemand sehen kann, also nicht in einem Post und auch nicht in einem Screenshot oder in einer Datei, die du teilst. Claude legt ihn im Prompt auf der nächsten Seite in einer .env-Datei ab.

Nach 60 Tagen: Du generierst dir im Dashboard einfach einen neuen Token, oder du lässt Claude den alten verlängern. Dafür gibt es bei Meta den Aufruf `refresh_access_token`, und der geht nur, solange der alte noch gültig ist.

DER PROMPT

Claude den Token geben

Du legst einen leeren Ordner an, öffnest Claude Code darin und fügst das hier ein

```
Ich habe bei Meta eine App vom Typ Business angelegt, Instagram als
Produkt mit Instagram-Login eingerichtet und mir einen Zugangs-Token
für meinen eigenen Account erzeugt.
Mein Token: [DEIN INSTAGRAM TOKEN]
```

- (1) Leg in diesem Ordner eine .env mit dem Token an und eine .gitignore, in der .env drinsteht. Gib den Token nirgends im Klartext aus.
- (2) Hol über graph.instagram.com (aktuelle API-Version) per "me/media" meine letzten 10 Beiträge mit id, caption, media_type, media_product_type, timestamp, permalink, like_count und comments_count.
- (3) Hol für jeden Beitrag die Insights: reach, views, likes, comments, saved, shares, total_interactions. Bei Reels zusätzlich ig_reels_avg_watch_time und ig_reels_video_view_total_time. Rechne Millisekunden in Sekunden um.
- (4) Bau mir daraus eine Tabelle, sortiert nach Datum: Datum, Format, Hook (die ersten 60 Zeichen der Caption), Views, Reichweite, Likes, Kommentare, Speicherungen, Shares, Ø Wiedergabezeit.
- (5) Filter danach die Reels raus und sag mir, welches Reel die höchste durchschnittliche Wiedergabezeit hat und welches das beste Verhältnis aus Speicherungen plus Shares zu Reichweite. Schreib zu jedem Reel einen Satz, warum es vermutlich so lief.
- (6) Wenn ein Wert fehlt oder ein Fehler kommt, rate nicht, sondern zeig mir die genaue Fehlermeldung und sag mir, was ich klicken muss.
- (7) Sag mir am Ende, welche Kennzahlen du ab jetzt für mich ziehen kannst und welche es über die Schnittstelle nicht gibt.

Führ das wirklich aus, beschreib es nicht nur.

Der letzte Satz ist wichtig. Ohne ihn erklärt dir Claude halt einfach, wie es gehen würde, statt es zu machen. Und Punkt 6 sorgt dafür, dass du bei einem Fehler auch weißt, woran es liegt. Die häufigsten Fehler sind die nicht angenommene Tester-Einladung und ein Konto, das noch privat ist, und Claude sagt dir dann genau das.

KENNZAHLEN

Was die Schnittstelle liefert

Und was sie nicht liefert, damit du nichts Falsches erwartest

KENNZAHL	WAS DAHINTERSTECKT
reach	Wie viele Accounts den Beitrag gesehen haben (Reichweite)
views	Wiedergaben beziehungsweise Aufrufe, hat das alte "plays" abgelöst
likes / comments	Likes und Kommentare, bei Reels auch in den Insights
saved / shares	Speicherungen und Shares, die ehrlichsten Werte für Qualität
total_interactions	Likes, Kommentare, Speicherungen und Shares zusammen
ig_reels_avg_watch_time	Durchschnittliche Wiedergabezeit pro Reel in Millisekunden
ig_reels_video_view_total_time	Gesamte Wiedergabezeit eines Reels, alle Zuschauer zusammen
followers_count	Über "me" abrufbar, zusammen mit media_count und Nutzernamen

Das gibt es über die Schnittstelle nicht: es kommt keine Retention-Kurve pro Reel raus, du siehst also auch nicht die Sekunde, an der die Leute abspringen, und Zahlen zu fremden Accounts gibt es genauso wenig. Die Frage "welches Reel hält am längsten" beantwortet Claude trotzdem, weil er die durchschnittliche Wiedergabezeit durch die Videolänge teilt. Wer 12 Sekunden von 20 hält, liegt halt einfach vor dem, der 9 von 30 hält.



Ältere Beiträge

Für Beiträge von vor deiner Umstellung auf Business oder Creator kann die Schnittstelle leer antworten. Das ist normal und liegt nicht an deiner Einrichtung.

NÄCHSTER SCHRITT

Direkt umsetzen

Diese Fragen stellst du ab jetzt einfach Claude

01 "Welches Reel hat die Leute am längsten gehalten?"

Claude sortiert nach Wiedergabezeit im Verhältnis zur Länge und zeigt dir die Hook dazu. So siehst du, welcher Einstieg bei dir funktioniert.

02 "Welche Beiträge werden am meisten gespeichert?"

Claude rechnet dir Speicherungen und Shares im Verhältnis zur Reichweite aus. Das sind dann die Themen, die man ausbauen sollte, auch wenn die Views eigentlich nicht die höchsten waren.

03 "Durchleuchte mein komplettes Profil."

Du setzt das Limit im Prompt einfach von 10 auf 50 Beiträge hoch. Claude holt sich dann alles seitenweise, vergleicht Formate und Wochentage und sagt dir, was bei dir im Schnitt läuft.

DAS PASSIERT**DARAN LIEGT ES**

Fehler beim ersten Abruf

Tester-Einladung nicht angenommen, auf instagram.com/accounts/manage_access bestätigen

Insights kommen leer

Konto steht noch auf privat oder der Beitrag ist älter als die Umstellung

Nach ein paar Wochen nichts mehr

Token abgelaufen, er gilt rund 60 Tage. Neuen erzeugen und in der .env tauschen

Du willst mehr von solchen Sachen mit Claude?

Dann folg mir einfach auf Instagram unter @timhuck.ai. Da kommen regelmäßig Prompts und Anleitungen, mit denen man sich mit Claude Code echt coole Sachen baut.

→ [@timhuck.ai auf Instagram](#)

→ www.shortmedia.agency

Grundlage: Meta-Entwicklerdoku (Instagram API mit Instagram-Login, Insights-Metriken). Meta ändert die Menüs und die Metriknamen regelmäßig, lass im Zweifel einfach Claude die aktuelle Doku lesen.