



# Einleitung

**Bevor du weiterliest: Bitte mach dir eine Kopie von dieser Datei in deinem Google Drive. Geh auf *Datei*, dann auf *Kopie erstellen*.**

## **Einleitung: Die 15-Minuten-Routine für dein Content-Marketing**

*Kleine Schritte. Große Wirkung. Jeden Tag ein bisschen mehr Sichtbarkeit.*

✨ **Zusätzliche Tipps, damit deine 15-Minuten-Routine wirkt:**

### **1. Mach's zur Gewohnheit, nicht zur Aufgabe**

Stell dir deinen Content nicht als To-do vor - sondern als Denkpause.  
Ritualisiere es wie deine Kaffeepause: Gleiche Uhrzeit, gleicher Ort.

**Tipp:** Leg dir ein festes Notizbuch oder eine Notizen-App dafür an. Alles, was reinkommt, zählt.

---

### **2. Denk laut, nicht perfekt**

Diese 15 Minuten sind wie ein Zwiegespräch mit dir selbst.  
Du musst nichts veröffentlichen, nur denken, beobachten, notieren.

**Tipp:** Sag dir: „*Ich halte das jetzt einfach mal fest - veröffentlichen kann ich's später immer noch.*“

---

### **3. Lass dich überraschen**

Die besten Inhalte entstehen nicht auf Knopfdruck - sondern, wenn dein Hirn sich ein bisschen warm gelaufen hat.

**Tipp:** Schreib morgens auf: „*Mal sehen, was mir heute zum Thema XY einfällt.*“  
Du wirst staunen, wie oft dein Unterbewusstsein von allein arbeitet.

---

#### 4. Sichtbarkeit beginnt im Kopf - nicht im Postfach

Wenn du täglich 15 Minuten mit dem Thema verbringst, wirst du automatisch sichtbarer: für dich selbst, für deine Ideen, für neue Gedanken.

**Tipp:** Frag dich nicht: „*Was poste ich heute?*“

Frag dich: „*Was ist heute sichtbar in mir, das raus darf?*“

---

#### 5. Feier das Unfertige

Du musst nicht jedes Mal einen Beitrag fertigstellen. Aber du darfst stolz sein auf jeden Gedanken, jede Notiz, jede Idee.

**Tipp:** Mach dir eine Sammlung: „*Dinge, die ich fast gepostet hätte*“. Du wirst überrascht sein, was da wächst.

---

#### **Fazit:**

*Wenn du das Thema täglich 15 Minuten in dein Bewusstsein holst, verdrängst du es nicht mehr. Du gibst ihm Raum. Und was Raum bekommt, wächst.*



Montag: Beobachten



## **Montag – Beobachten: Dein Alltag als Ideenschatz**



Deine besten Themen laufen dir vor Ort über den Weg – du musst sie nur aufschreiben.

### **Notiere 1–2 Beobachtungen aus der vergangenen Woche:**

- Was hat eine Kund:in gesagt, das dir im Kopf geblieben ist?
- Was hat dich heute genervt, gewundert oder zum Lächeln gebracht?
- Was hat dich jemand gefragt, das du in- und auswendig weißt – aber schon zum 100. Mal erklären musstest?
- Welche Szene in deinem Laden, deiner Praxis, deinem Büro oder auf der Baustelle war typisch?



### **Kreativfrage:**

*Was würde jemand sehen oder über deine Arbeit denken, der heute zum allerersten Mal bei dir mitgelaufen ist?*

# Dienstag: Fokussieren

## Dienstag - Fokussieren: Was steckt wirklich drin?

 Du gibst deiner Beobachtung Bedeutung - und machst daraus eine Botschaft.

Frag dich:

- Was ist das größere Thema dahinter?
- Warum ist das für deine Kund:innen relevant?
- Was ist deine Haltung dazu?

 *Wenn du's auf einen Satz bringen müsstest - wie würde er lauten?*

 Mittwoch: Erzählen

## **Mittwoch - Erzählen: Dein Thema bekommt eine Form**

 *Heute formulierst du frei drauflos - echt, nicht perfekt.*

Beispielhafte Einstiege:

- „Heute hat mich ein Kunde gefragt ...“
- „Wusstest du eigentlich, dass ...?“
- „Viele unterschätzen, wie wichtig es ist, dass ...“

 Schreib so, wie du sprichst. Kein Fachchinesisch. Kein Perfektionismus.



Donnerstag: Verfeinern



## Donnerstag - Verfeinern: Jetzt wird's rund



Jetzt bringst du deinen Inhalt in Form - nicht perfekt, aber präsentabel.

Denk an:

- Ein passendes Foto aus deinem Alltag oder ein Symbolbild
- Eine Überschrift, die neugierig macht
- Einen letzten Durchlauf für Verständlichkeit und Stimmung



*Frage dich: Wenn das jemand liest, der dich nicht kennt - ist das verständlich, hilfreich, sympathisch?*

 Freitag: Veröffentlichen

## Freitag - Veröffentlichen: Raus damit!

 Jetzt bringst du deinen Beitrag dahin, wo er wirken darf.

- Auf Website, Blog oder Google-Profil veröffentlichen
- Als Newsletter-Impuls nutzen
- Oder: als Idee speichern - für später, für deine FAQ, für ...

 *Du hast was gemacht. Du hast dich gezeigt. Und genau das zählt.*



Rückblick

## **Rückblick - Was ist in Bewegung gekommen?**

 Wenn du denkst, es kommt nichts dabei raus, kommt trotzdem etwas in Bewegung.

**Warum deine 15-Minuten-Routine auch ohne fertigen Beitrag wirken wird.**

Du hast nichts veröffentlicht?

Aber du hast nachgedacht. Gesehen. Notiert. Und das ist ein Anfang.

Denn Content-Marketing ist nicht nur „machen“, sondern auch:

- wahrnehmen
- verstehen
- verknüpfen
- bereit sein

 **Denk dich sichtbar:**

- Was habe ich heute beobachtet?
- Was hat mich kurz gestört - oder gefreut?
- Welcher Gedanke ist hängengeblieben?
- Was weiß ich eigentlich, was andere nicht wissen?

Jede dieser Fragen bringt dich weiter. Ohne großen Aufwand. Ohne Stress. Und irgendwann hast du einen Fundus, aus dem du jederzeit posten kannst.

**Tipp:** *Mach dir eine Liste:*

*„Content-Ideen, die gerade noch nicht raus wollen.“*

*Sie werden dich überraschen. Und vielleicht doch irgendwann sichtbar machen.*



Hinweis

## Hinweis - Dein Anfang, nicht dein Endziel

Diese Checkliste ist keine fertige Content-Strategie - sondern dein Einstieg.

Sie hilft dir, regelmäßig über dein Marketing nachzudenken und Ideen festzuhalten.

Wenn du dir irgendwann mehr Richtung wünschst: Ich unterstütze dich gern dabei, deinen roten Faden zu finden.

 Schreib mir einfach eine E-Mail: [dressler@kerstindressler.de](mailto:dressler@kerstindressler.de)