

BONUS 02 · TEMPLATE

Content-Plan Vorlage 2026

Mein eigener Content-Plan – druckbar als PDF, Excel oder Notion-Template. Direkt einsetzbar.

VON

LASSE KALLABIS

Half Dumbbell Media · Dresden

VORWORT

Wie du diese Vorlage nutzt.

Hi, das ist die Content-Plan-Vorlage, die ich selbst und mit meinen Kunden bei Half Dumbbell Media nutze. Du bekommst hier alle Templates, die du brauchst, um deinen Content systematisch zu planen.

Diese Vorlage besteht aus 5 Teilen:

- 01 Content-Säulen-Definition** – Welche Themen bedienst du? Klare Säulen schaffen Klarheit.
- 02 Monats-Übersicht** – Druckbare Tabelle für 30 Tage Content auf einen Blick.
- 03 Wochen-Detailplan** – Was wird wann auf welcher Plattform gepostet?
- 04 Reel-Skript-Template** – Vorlage für jedes einzelne Reel.
- 05 KPI-Tracking** – Was hat funktioniert, was nicht?

Druck dir die Seiten aus, scan sie als Excel ab oder kopier sie 1:1 in Notion. Das System funktioniert in jedem Tool.

■ Mein Tipp

Nimm dir EINMAL pro Monat 1 Stunde Zeit für die Planung. Das erspart dir 20 Stunden chaotisches Posten. Setz dir einen festen Termin im Kalender – z.B. immer am letzten Donnerstag im Monat.

TEIL 01

Deine Content-Säulen.

Bevor du irgendwas postest, musst du wissen: Welche 3-5 Themen bedienst du? Das sind deine Content-Säulen. Alles was du postest, fällt in eine dieser Säulen.

Beispiel: Meine eigenen Säulen

Säule	Thema	Anteil	Beispiel-Format
01	Expertise & Tipps	40 %	Reels mit Hacks, Karussells mit Tipps
02	Behind the Scenes	25 %	Stories aus dem Studio, Werkstatt-Vlogs
03	Case Studies	20 %	Vorher/Nachher von Kunden, Erfolgsgeschichten
04	Persönliches	15 %	Mein Werdegang, Werte, Meinungen

Deine Säulen-Vorlage zum Ausfüllen

Trag jetzt deine eigenen 3-5 Säulen ein. Print das aus und häng's an deinen Schreibtisch.

Säule	Dein Thema	Anteil %	Geplante Formate
01	_____	___ %	_____
02	_____	___ %	_____
03	_____	___ %	_____
04	_____	___ %	_____

05 _____ % _____

TEIL 02

Monats-Übersicht.

Eine 30-Tage-Übersicht, die du dir ausdrucken oder als Notion-Tabelle nachbauen kannst. Trag pro Tag ein, was geplant ist.

Tag	Datum	Plattform	Format	Säule	Thema / Hook	Status
1	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
2	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
3	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
4	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
5	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
6	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
7	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
8	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
9	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
10	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
11	__-__-__	_____	_____	__	_____	■
12	__-__-__	_____	_____	__	_____	■

13	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
14	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
15	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
16	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
17	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
18	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
19	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
20	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
21	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
22	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
23	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
24	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
25	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
26	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
27	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
28	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
29	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■
30	_____	_____	_____	_____	_____	_____	■

TEIL 03

Wochen-Detailplan.

Detaillierte Wochen-Vorlage. Pro Tag siehst du genau: Welche Plattform, welcher Inhalt, wann posten.

Woche vom: _____ bis

Tag	Plattform	Format	Caption / Idee	Posting-Zeit
Mo	_____	_____	_____	____:____
Mo	_____	_____	_____	____:____
Di	_____	_____	_____	____:____
Di	_____	_____	_____	____:____
Mi	_____	_____	_____	____:____
Mi	_____	_____	_____	____:____
Do	_____	_____	_____	____:____
Do	_____	_____	_____	____:____
Fr	_____	_____	_____	____:____
Fr	_____	_____	_____	____:____
Sa	_____	_____	_____	____:____
Sa	_____	_____	_____	____:____
So	_____	_____	_____	____:____
So	_____	_____	_____	____:____

TEIL 04

Reel-Skript Template.

Eine bewährte Struktur für jedes deiner Reels. Print das aus, häng's an die Wand, fülls für jedes Reel aus. Nach 10 Stück hast du die Routine drin.

Reel # _____ . Datum: _____

<p>1. ZIELGRUPPE Wer soll das Reel sehen?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>2. SÄULE Welche Content-Säule?</p>	<p> <input type="checkbox"/> Expertise <input type="checkbox"/> Behind the Scenes <input type="checkbox"/> Case Study <input type="checkbox"/> Persönlich <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ </p>
<p>3. HOOK (0-3 Sek) Der wichtigste Teil!</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>4. BODY (3-40 Sek) Wert / Story / Tipp</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>5. CTA (40-60 Sek) Was sollen sie tun?</p>	<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>6. CAPTION Text unter dem Reel</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>7. HASHTAGS Max. 5</p>	<p># _____ # _____ # _____</p> <p># _____ # _____</p>

8. SOUND / MUSIK

Trending oder eigen?

TEIL 05

KPI-Tracking.

Wenn du nicht misst, weißt du nicht ob du wächst. Diese Tabelle füllst du am Monatsende für jeden Post aus.

Monat: _____ Jahr: _____

Datum	Plattform	Format	Reach	Watch %	Saves	Shares	Anfragen
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Monats-Auswertung

Bester Post des Monats? _____

Warum hat er so gut funktioniert?

Was werde ich nächsten Monat anders machen?

Anfragen über Social Media insgesamt:

_____ Stück

DANKE FÜRS NUTZEN

Plan it. Post it. Win it.

Diese Vorlage ist nur so gut wie die Konsequenz, mit der du sie nutzt. Mein Tipp: Nimm dir EIN Mal pro Monat 60 Minuten Zeit – und plan den ganzen Monat durch.

Du wirst überrascht sein, wie viel Stress das aus deinem Content-Workflow nimmt.

■ Brauchst du Hilfe?

Wenn du Lust hast, dass ich den Content für dich UND nach diesem System produziere – melde dich. Ein Drehtag bei mir = 2 Podcast-Folgen + 20 Reels für einen ganzen Monat. half-dumbbell.de

KONTAKT**Lasse Kallabis**

Half Dumbbell Media

Zwickauer Straße 127, 01187 Dresden

■ support@half-dumbbell.de

■ 0172 8827993

■ half-dumbbell.de