

Nebenbei aufbauen, ohne *auszubrennen.*

Vier Hebel, die dir Kraft
zurückgeben — statt noch
mehr von dir zu verlangen.

Keep it
Social



Hi du, schön, dass du hier bist.

Wenn du das liest, weiß ich zwei Sachen über dich.
Erstens: Du postest schon lange. Du denkst nach, du planst, du steckst richtig viel Arbeit in deinen Content.

Zweitens: Es fühlt sich gerade nicht danach an, als würde sich das lohnen. Vielleicht sind es 10 Likes auf 2.000 Aufrufe. Vielleicht ist es einfach nur dieses leise "Wofür mach ich das noch?"

Deshalb kriegst du hier keine 10 Tipps. Keinen Hack. Keinen Grund, noch mehr zu tun.

Du kriegst das Gegenteil: vier Hebel, die dir Arbeit wegnehmen.
Kurz zu mir: Ich hab den Instagram-Kanal einer Tageszeitung von 13.000 auf 55.000 Follower gebracht. Ohne Werbebudget, ohne Trend-Sounds — und ohne selbst entscheiden zu dürfen, welche Themen ich spiele. Nebenbei, unter Zeitdruck, zwischen allen anderen Aufgaben.

Ich erzähl dir das nicht zum Angeben. Sondern damit du weißt: Alles hier kommt aus echter Praxis unter echten Bedingungen. Nicht aus dem Labor.

Mach das in deinem Tempo.
Und sei ehrlich zu dir beim Abhaken.

Lisa



Es liegt nicht an dir.

Es liegt an einer Gleichung, die dir alle verkaufen:

Mehr posten = mehr Erfolg.

Diese Gleichung ist kaputt. Sie produziert erschöpfte Creatorinnen — keine wachsenden Accounts.

Die Wahrheit: Du machst schon vieles richtig. Du musst nicht härter arbeiten, nicht neu anfangen, nicht alles umwerfen.

Du musst an ein paar Stellschrauben drehen. Das ist alles.

*Weniger tun. Bewusster tun.
Das ist der Weg.*



Hebel 1: Weniger, aber verlässlich

- ☐ 3x pro Woche mit Plan schlägt 5x pro Woche mit Lücken. Jedes Mal.

Streich deine Frequenz auf ein Level, das du auch in einer schlechten Woche schaffst.

Nicht in deiner besten Woche. In deiner schlechtesten. Das ist deine echte Frequenz.

- ☐ **Leg feste Posting-Tage fest — und verteidige sie.**

Nicht "irgendwann diese Woche". Konkrete Tage. Dein Kopf hört auf zu verhandeln, wenn die Entscheidung schon gefallen ist.

- ☐ **Erlaub dir, an allen anderen Tagen nicht an Content zu denken.**

Das ist kein Hebel-Bonus. Das ist der Punkt.

*Konsistenz ist die einzige Strategie,
die ohne Glück funktioniert.*



Hebel 2: Batchen statt täglich produzieren.

Der teuerste Teil an Content ist nicht das Drehen. Es ist das ständige Reinkommen und Rauskommen.

- ☐ **Dreh alle Reels der Woche in einem Block.**

Setup steht, Outfit sitzt, du bist im Flow — nutz das. Drei Reels hintereinander kosten weniger Energie als drei Reels an drei Tagen.

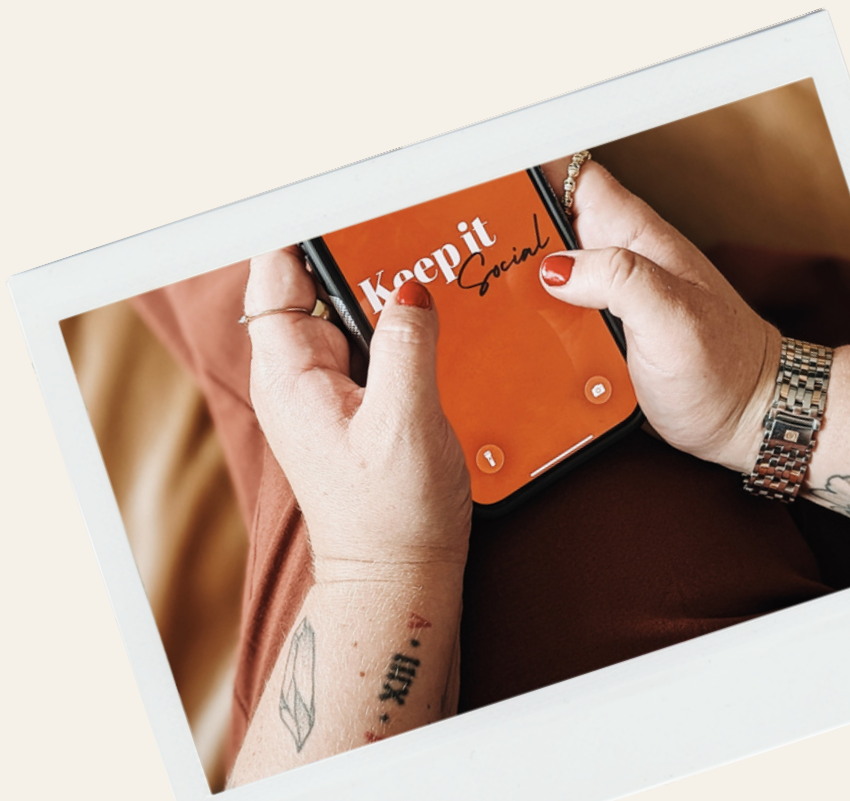
- ☐ **Texte Carousels und Captions gesammelt an einem Abend.**

Schreiben ist ein anderer Modus als Drehen. Trenn die beiden — dann kämpfst du nicht ständig gegen deinen eigenen Kopf.

- ☐ **Bau dir einen Draft-Puffer von mindestens zwei Posts auf.**

Der Puffer ist deine Versicherung gegen schlechte Wochen. Und schlechte Wochen kommen.

Einmal anlaufen. dreimal ernten.



Hebel 3: Wiederverwerten statt neu erfinden.

Du brauchst nicht ständig neue Ideen. Du brauchst mehr aus den Ideen, die du schon hast.

- ☐ **Nimm einen Gedanken — und bau daraus drei Formate.**
Ein Reel, ein Carousel, eine Story. Gleicher Kern, drei Verpackungen. Das ist keine Faulheit, das ist Strategie: Kaum jemand sieht alle deine Posts.
- ☐ **Schau in deine Top-Posts der letzten Monate.**
Was funktioniert hat, funktioniert wieder — mit neuem Winkel, neuem Hook, neuem Beispiel. Dein bester Content ist deine beste Ideenquelle.
- ☐ **Leg eine Ideen-Liste an, in die alles sofort reinwandert.**
Ideen kommen unterwegs, unter der Dusche, beim Gassigehen. Wenn du sie nicht festhältst, produzierst du sie doppelt: einmal im Kopf, einmal am Schreibtisch.

*Dein Archiv ist eine Goldmine —
keine Deponie.*



Hebel 4: Die Gut-genug-Grenze.

Der Hebel, über den niemand redet: Es ist nicht die Stundenzahl, die dich auslaugt. Es ist das Nie-fertig-Sein.

- ☐ **Leg vor dem Dreh dein Take-Limit fest.**

Zum Beispiel: maximal 5 Takes, dann wird der beste genommen. Take 12 ist fast nie besser als Take 4 — er fühlt sich nur so an.

- ☐ **Setz eine maximale Schnittzeit pro Reel.**

Timer an. Wenn er klingelt, ist Schluss. Perfektion im Schnitt sieht außer dir niemand — die Erschöpfung danach schon.

- ☐ **Poste, wenn die Grenze erreicht ist. Nicht, wenn es perfekt ist.**

Gut genug und draußen schlägt perfekt und gelöscht. Immer.

*fertig ist ein feature —
kein Kompromiss.*



Bevor du weitermachst ...

Drei Dinge, die du ab heute nicht mehr machst.

01 Jedem Trend hinterherrennen

Trends sind geliehene Reichweite. Sie gehört dir nie. Deine Meinung ist der Hook — nicht der Sound.

02 Nach jedem post die Zahlen refreshen

Ein Post braucht Zeit, du brauchst Ruhe. Zahlen checken ist keine Strategie — es ist Selbstbestrafung im Stundentakt.

03 Dich mit Accounts vergleichen, die hauptberuflich posten

Du baust nebenbei auf. Das ist kein Nachteil, den du kaschieren musst — das ist eine andere Disziplin. Miss dich an deinem Weg, nicht an deren Laborbedingungen.

Streichen ist auch ein Fortschritt!



Erlich gesagt:

Dieses PDF löst nicht alles. Das wäre gelogen — und lügen ist nicht mein Stil.

Die vier Hebel geben dir Kraft zurück. Aber welche Stellschrauben bei deinem Account den Unterschied machen — bei deiner Nische, deinem Content, deiner Zeit — das ist individuell.

Genau dafür hab ich das Stellschrauben-Workbook gebaut: dein Account, systematisch durchleuchtet, Schraube für Schraube. Wenn du das willst: Schreib mir STELLSCHRAUBEN in die DMs.

Und wenn du erstmal nur eine Frage hast — schreib mir trotzdem. Ich antworte selbst. Immer.

Lisa

@keepit.social · Mehr Mensch. Weniger Algorithmus.

