

15 Social Media Posts

aus einem einzigen Blogartikel – dein Cheatsheet für Content-Recycling

01

Das Problem ansprechen

“Du willst deinen ersten Marathon laufen, aber weißt nicht mal, wo du anfangen sollst? Willkommen im Club.”

Warum: Verbindung aufbauen, neue Zielgruppe abholen

02

Die Lösung zeigen

“Keine Zeit, null Kondition, Angst vor 42 km? So löst du die 3 größten Marathon-Blockaden.”

Warum: How-to-Content, Vertrauen aufbauen

03

Vorher / Nachher

“Vor 6 Monaten konnte ich keine 5 km laufen. Heute trainiere ich für 42 km.”

Warum: Transformation zeigen, Beweis liefern

04

Mythen aufbrechen

“Du musst kein Naturtalent sein. Und nein, du musst auch nicht jeden Tag laufen.”

Warum: Glaubenssätze lösen, Diskussion anregen

05

Equipment & Tools

“Bevor du einen Trainingsplan öffnest, brauchst du genau diese 3 Dinge. Nicht mehr.”

Warum: Praktischer Mehrwert, wird geteilt & gespeichert

06

Das Zukunftsbild

“Stell dir vor, du läufst ins Ziel ein, hörst deinen Namen, bekommst die Medaille.”

Warum: Emotion ansprechen, Motivation anregen

07

Deine Geschichte

“Ich habe mich angemeldet, bevor ich wusste, wie hart das wirklich wird. Beste Entscheidung.”

Warum: Persönliche Verbindung, Authentizität

08

Typische Fehler

“Die meisten scheitern nicht an der Distanz, sondern an diesen 5 vermeidbaren Fehlern.”

Warum: Warnen + normalisieren, viele Kommentare

09

Erste Schritte

“Wenn ich heute starten würde, würde ich mit genau diesen 3 Schritten beginnen.”

Warum: Einsteiger*innen abholen, Orientierung geben

10

Authority Post

“Über 200 Trainingspläne später weiss ich: Du brauchst Struktur, keinen komplizierten Plan.”

Warum: Expertise zeigen, Glaubwürdigkeit aufbauen

11

Tipp 1

“Der wichtigste Tipp, den dir kaum jemand sagt: Lauf langsamer, als dein Ego es will.”

Warum: Einzelner umsetzbarer Tipp

12

Tipp 2

“Wenn du Verletzungen vermeiden willst, plane diesen einen Tag fest ein. Egal wie motiviert du bist.”

Warum: Einzelner umsetzbarer Tipp

13

Tipp 3

“Dein langer Lauf entscheidet nicht nur über Ausdauer, sondern über Selbstvertrauen.”

Warum: Einzelner umsetzbarer Tipp

14

Checkliste

“Bist du wirklich bereit für deinen ersten Marathon? Hier ist die ehrlichste Checkliste.”

Warum: Bookmark-Magnet, wird oft geteilt

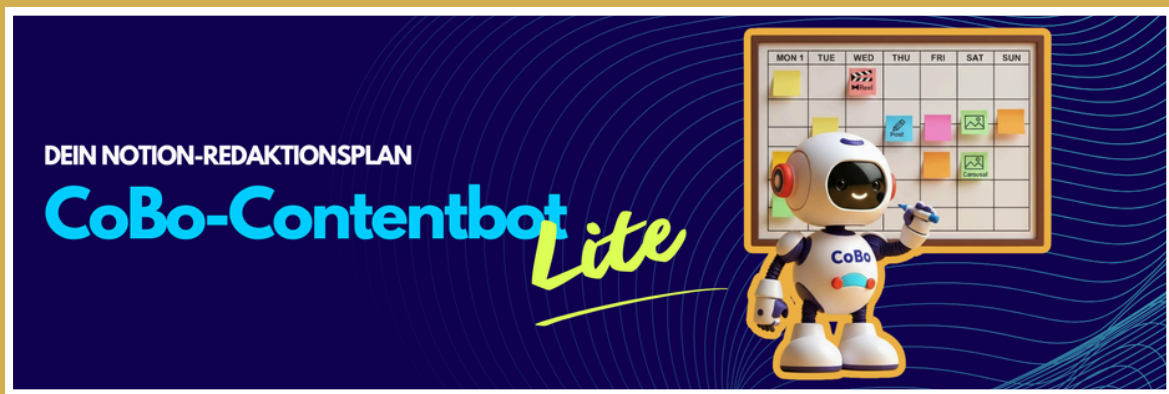
15

Case Study

“So hat Anna es von 0 auf Marathon geschafft - trotz Vollzeitjob und zwei Kindern.”

Warum: Soziale Beweise, inspirierende Story





Du hast dir die Liste gerade runtergeladen. Du weißt also, dass die Ideen da sind – aber mal ehrlich: Wo landen die bei dir gerade? Im Kopf. Auf einem Zettel. In einer Notizen-App die du in drei Tagen nie wieder öffnest.

Genau dafür habe ich CoBo Lite für dich.

Mein kostenloses Notion-Template ist dein Redaktionsplan, in den du die 15 Post-Typen von eben direkt eintragen kannst und für alle deine Kanäle einplanen kannst.

Thema rein, Posts entwickeln, Kanäle befüllen – Schritt für Schritt, ohne dass du wieder von vorne anfängst. Kein Stress. Kein Chaos. Und der praktische Recycling-Button hilft dir alte Ideen wieder neu aufzugreifen!

[CoBo Lite jetzt kostenlos holen](#)

