

5

Deine Content-Säulen

das Workbook zum Blogartikel

Fünf Leitfragen, ein Brain-Dump, 20 Minuten:
von „Worüber soll ich posten?“ zu den Themen, für die man dich
kennt.

So funktioniert dein Brain-Dump

Content-Säulen sind die drei bis fünf Themen, für die du bekannt sein willst. Keine Absichten wie „Inspiration“, sondern echte Themen. Und die findest du nicht in einer fremden Vorlage, sondern in dir.

Auf den folgenden fünf Seiten wartet je eine Leitfrage. Beantworte sie ungefiltert: keine schönen Sätze und keine Zensur, einfach alles notieren, was kommt. Der Lektor in deinem Kopf hat Pause.

- 1 Timer stellen:** 20 Minuten für alle fünf Fragen, also rund vier Minuten pro Seite. Der Zeitdruck ist Absicht, er schaltet den Perfektionismus aus.
- 2 Ungefiltert schreiben:** Stichworte reichen. Doppeltes, Halbgares und scheinbar Banales darf alles aufs Papier.
- 3 Muster markieren:** Danach liest du alles mit dem Textmarker. Was mehrfach auftaucht, wird auf der letzten Seite zu deinen Säulen verdichtet.

Dein Beispiel unterwegs: Auf jeder Seite siehst du in *dieser Schrift*, wie Sandra die Frage beantwortet hat. Sandra ist Stresscoachin für Führungskräfte und begleitet dich auch durch meine Planer. Ihr Thema ist ein anderes als deins, ihr Weg auch – sie zeigt dir nur, wie konkret so eine Antwort aussehen darf.

Die fünf Leitfragen folgen dem 5-Säulen-Ansatz der amerikanischen Content-Strategin Amber Figlow, übersetzt und angepasst für dich und dein Business.

Dann los: Dein Timer wartet.

Deine Nicole

01 Dein Wissen

DEINE LEITFRAGE

Das ist deine Kernexpertise. Vorsicht vor der Banalitäts-Falle: Was dir selbstverständlich vorkommt, ist für deine Zielgruppe Gold, denn sie steht dort, wo du vor Jahren standest. Notiere auch die Dinge, die dir „zu einfach“ erscheinen.

SO KLINGT ES BEI SANDRA „Stressmuster bei Führungskräften. Warum Pausen keine Belohnung sind. Feierabend-Rituale. Delegieren ohne schlechtes Gewissen. Darüber rede ich sowieso den ganzen Tag.“

Dein Brain-Dump:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

SO KLINGT ES BEI SANDRA „Zwölf Jahre selbst Führungskraft, meistens die Letzte im Büro. Der Abend, an dem ich um 21:40 Uhr den Laptop wieder aufgeklappt habe. Umschulung zur Coachin mit Mitte 40.“

Dein Brain-Dump:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

03 Die Hürden deiner Zielgruppe

DEINE LEITFRAGE

Was steht zwischen deiner Zielgruppe und dem Ergebnis, das du ihr versprichst?

Oft ist es kein Wissensproblem, sondern ein Denkmuster: etwas, das deine Wunschkundinnen und -kunden erst verstehen oder loslassen müssen, bevor dein Angebot für sie überhaupt infrage kommt. Content zu diesen Hürden holt Menschen dort ab, wo sie wirklich feststecken.

SO KLINGT ES BEI SANDRA „Meine Kundinnen glauben, Dauerstress gehöre zum Führungsjob einfach dazu. Solange dieser Satz steht, bucht niemand ein Coaching. Der muss zuerst wackeln.“

Dein Brain-Dump:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

04 Deine Persönlichkeit

DEINE LEITFRAGE

Was macht dich als Mensch aus, jenseits deiner Arbeit?

Fachlich bist du verwechselbar, als Mensch nicht. Diese Säule darf polarisieren: Sie zieht deine Wunschkundinnen an und sortiert die Falschen aus, und beides ist ein Gewinn. Notiere Eigenheiten, Vorlieben und Ecken, die du bisher vielleicht versteckst.

SO KLINGT ES BEI SANDRA „Ich bin die Pragmatische: keine Räucherstäbchen, sondern Werkzeuge, die in einen vollen Kalender passen. Trockener Humor. Und ich sage Sätze, die man im Management-Seminar nicht lernt.“

Dein Brain-Dump:

05 Deine Werte

DEINE LEITFRAGE

Gemeint sind die Prinzipien, bei denen du nicht verhandelst: deine Standards, deine roten Linien, dein Anspruch an die eigene Arbeit. Jeder Wert lässt sich erzählen, begründen und an Beispielen zeigen, und genau das macht ihn zur Content-Quelle.

SO KLINGT ES BEI SANDRA „Ehrlichkeit vor Optimierung: Ich sage auch, wenn jemand kein Coaching braucht, sondern Urlaub. Und keine Methode, die ich nicht selbst nutze.“

Dein Brain-Dump:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Deine fünf Säulen

Jetzt wird verdichtet: Lies deine fünf Brain-Dump-Seiten mit dem Textmarker und markiere alles, was mehrfach auftaucht. Aus diesen Mustern formst du deine Säulen.

Gib jeder Säule einen Namen aus ein bis zwei Wörtern und einen Satz dazu, was hineingehört. Drei Säulen sind ein guter Start, fünf das Maximum. Du musst nicht alle Felder füllen.

Säule 1 · Name + was gehört hinein:

Säule 2 · Name + was gehört hinein:

Säule 3 · Name + was gehört hinein:

Säule 4 · Name + was gehört hinein:

Säule 5 · Name + was gehört hinein:

DER SCHNELLTEST FÜR JEDE SÄULE

- ☐ Ist es ein **Thema** und keine Absicht? („Inspiration“ ist keine Säule.)
- ☐ Fallen dir spontan **zehn Beitragsideen** dazu ein?
- ☐ Führt sie mittelbar zu deinem **Angebot**?

WIE ES WEITERGEHT

Deine Säulen stehen. Und jetzt?

Ab heute sind deine Säulen dein Filter: Jede Content-Idee muss in eine von ihnen passen. Und keine Sorge vor Wiederholung: Eine Säule langweilt dich lange, bevor sie deine Zielgruppe langweilt.

ZUM NACHLESEN

Alle Hintergründe zu diesem Workbook, meine eigenen fünf Säulen und wie Säulen und Beitrags-Wirkungen zusammenspielen, findest du im Blogartikel auf www.nicolekempe.de/blog/content-saeulen-finden/

GEMEINSAM STATT ALLEIN

Gruppencoaching „Sichtbar mit System“

12 Wochen, kleine Gruppe, persönliche Begleitung von mir: Wir erarbeiten deine Säulen, deine Strategie und deine Routine zusammen. Alle Infos unter alfima.com/nicolekempe/p/gruppencoaching

Ich bin gespannt auf deine fünf.

Deine Nicole

Copyright © Nicole Kempe, 2026 · Alle Rechte vorbehalten · www.nicolekempe.de

Die fünf Leitfragen folgen dem 5-Säulen-Ansatz der Content-Strategin Amber Figlow. Die Beispielperson „Sandra“ ist fiktiv; Ähnlichkeiten mit realen Personen wären zufällig.