



---

*Work with Balance*

# *Coaching GmbH*

*Integration eines Blogs*

# Das beste Team



Nimet Sperling

---

PROJEKTLEITERIN



Kelly Arielle Nana

---

PRODUKT MANAGERIN



Annerose Zietsch

---

CONTENT MANAGERIN

# AGENDA

**1**

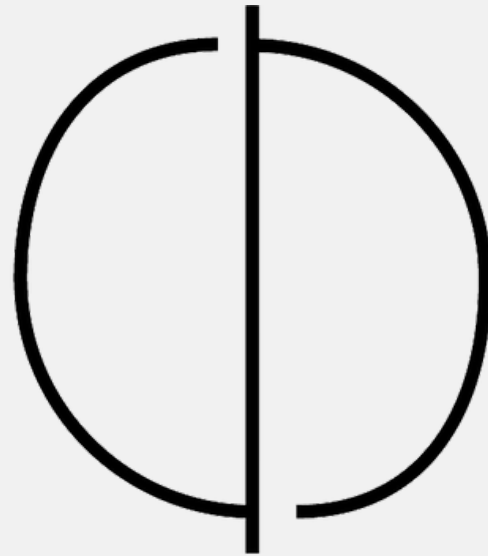
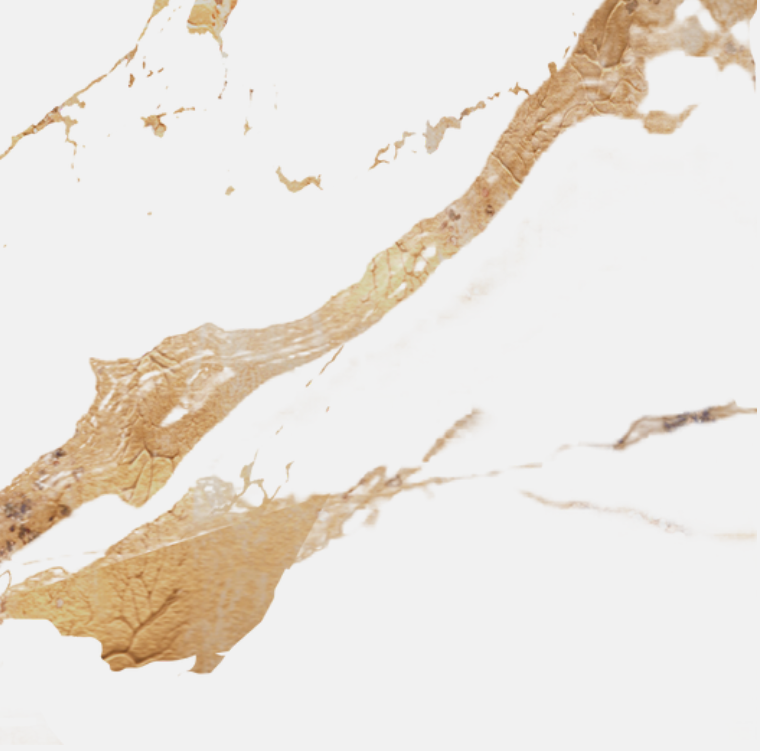
**Strategie**

**2**

**Umsetzung**

**3**

**Monitoring**



WORK WITH BALANCE



**1**

**Strategie**

# Aufgabenbeschreibung

## **Strategie**

- SMARTE Ziele wählen
- Zielgruppe
- Botschaft
- Kommunikations- und Contentstrategie

## **Umsetzung und Monitoring**

- Aufbau einer Website auf WordPress-Seite
- Keywordrecherche und -anwendung (Keywordcluster)
- Auswahl passender Themengebiete
- Ist-Situation
- Umsetzung OnPage-SEO
- Strategie OffPage-SEO (Backlinks)
- Monitoring und Maßnahmeableitung (KPIs messen)



# Unsere *Vision*

**Erwerbstätigkeit spielt in Deutschland** sowohl in **individueller** als auch in **gesellschaftlicher Hinsicht** eine **zentrale Rolle**.

Für Erwerbstätige ist die Erwerbstätigkeit meist die Hauptquelle des Lebensunterhalts. Der ausgeübte Beruf und die berufliche Stellung bestimmen oft das persönliche Selbstverständnis und die gesellschaftliche Position der Erwerbstätigen. Für viele Erwerbstätige ist Erwerbstätigkeit ein **wichtiger Teil der persönlichen Selbstentfaltung** und ein **wesentlicher Teil des Alltags**.

Ebenso groß ist die Bedeutung der Erwerbstätigkeit auf gesellschaftlicher Ebene: **Die Zahl der Erwerbstätigen in Deutschland** ist seit 2006 - mit Ausnahme der von den ökonomischen Folgen der Corona-Pandemie geprägten Jahre - **fast kontinuierlich gestiegen**. Ende 2022 gab es rund 46 Millionen Erwerbstätige.

[https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/\\_inhalt.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/_inhalt.html)

*workwithbalance.wordpress.com*

---

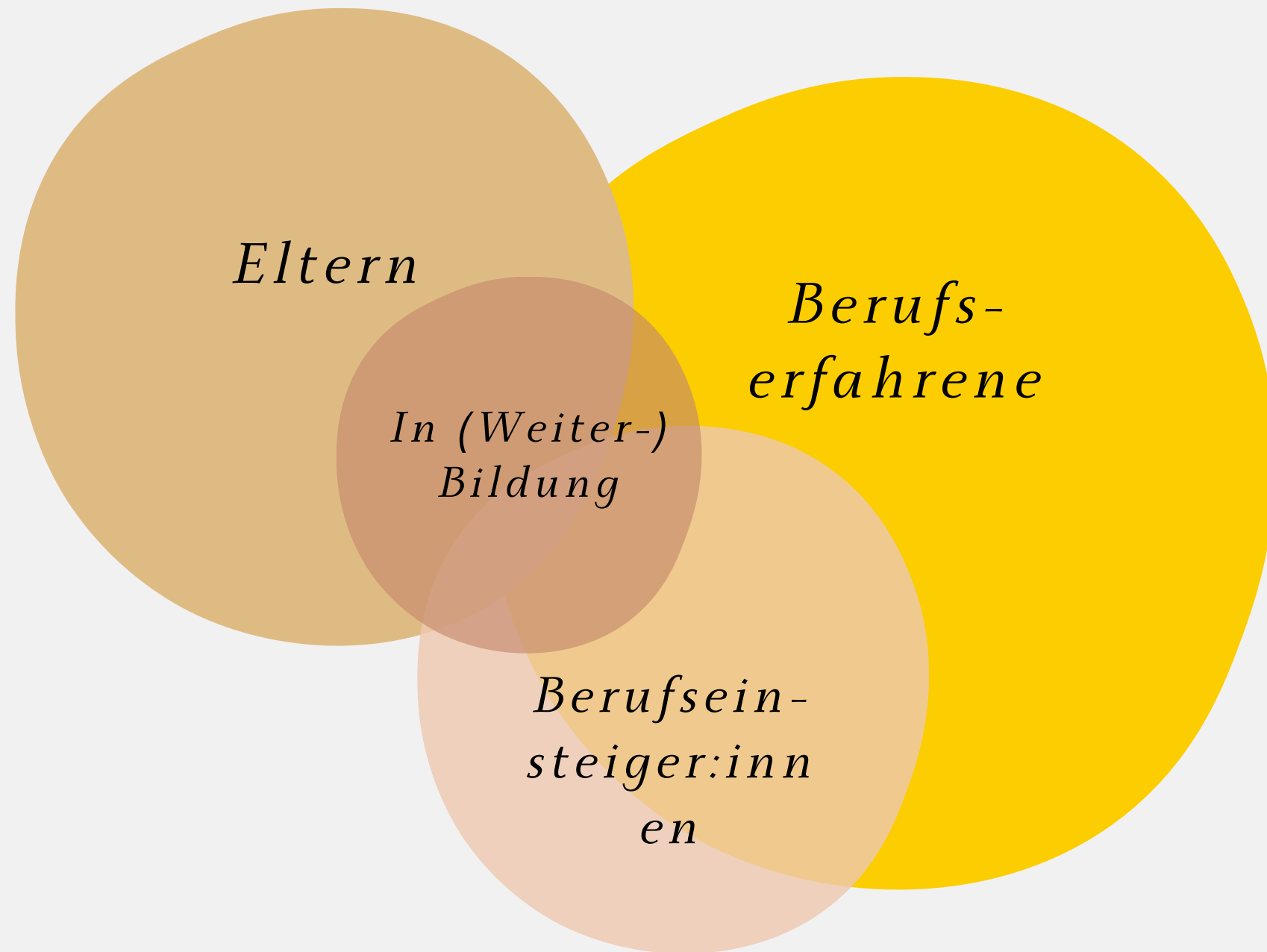
# Unsere *Vision*

*Work with Balance*

**Das Arbeits- und Privatleben in Balance bringen.  
Die Balance zwischen Spaß und Stress im Alltäglichen finden.**



# Zielgruppe



*Wie man sich beruflich und privat optimal organisieren und entwickeln kann, um in Balance zu bleiben.*

- Herausforderungen rund um Work Life Balance
- Persönlichkeitsentwicklung
- Balance finden im Alltäglichen
- Vorbereitung auf Arbeitswelt
- Umsetzung von Strategien aus Arbeit und Leben im jeweils anderen Bereich
- Grenzen setzen und einhalten





**NAME** Jill Stressina

**ALTER** 35 Jahre

**WOHNORT** München

**BERUF** Börsenmaklerin

**FAMILIENSTAND** ledig

**KINDER** Keine

**BRUTTOJAHRES-GEHALT** 70.000 €

<b>INTERESSEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liest gerne Bücher</li><li>• Legt Wert auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance</li><li>• Spazieren mit dem Hund</li></ul>
<b>HERAUSFORDERUNGEN</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Viel Stress am Arbeitsplatz</li><li>• Strenge Hierarchien</li><li>• Konkurrenz unter Kolleg:innen</li><li>• Kaum Zeit für sich selbst</li><li>• Schläft viel zu wenig</li></ul>
<b>LÖSUNGSANSATZ</b>	Stressmanagement durch Coaching, Veränderungen im Job und Privatleben, Tools für souveränes Auftreten
<b>ZIELE</b>	Jill möchte die Verbindung zu sich selbst wiederherstellen. Sie möchte lernen mit dem Stress umzugehen und eine gesunde Balance zwischen Berufs- und Privatleben finden. Sie strebt nach innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

<b>MOTIVATION</b>	Achtsamkeit in den Alltag integrieren, Selbstsicherheit und souveränes Auftreten, Durchsetzungsvermögen
<b>FRUSTRATION</b>	Keine Zeit für Präsenz-Coaching, Online-Ratgeber mit Videos bevorzugt, Unsicherheit
<b>INFORMATIONSENQUELLEN</b>	Blogs, Social Media, Zeitungen, Bücher und Magazine
<b>ERWARTUNGEN &amp; ANSPRÜCHE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Praktische Übungen und Anweisungen zur direkten Umsetzung</li><li>• Auch im Büro möglich, lieber kleine Info-Happen</li><li>• Nachhaltige Veränderungen</li></ul>

*Unze*

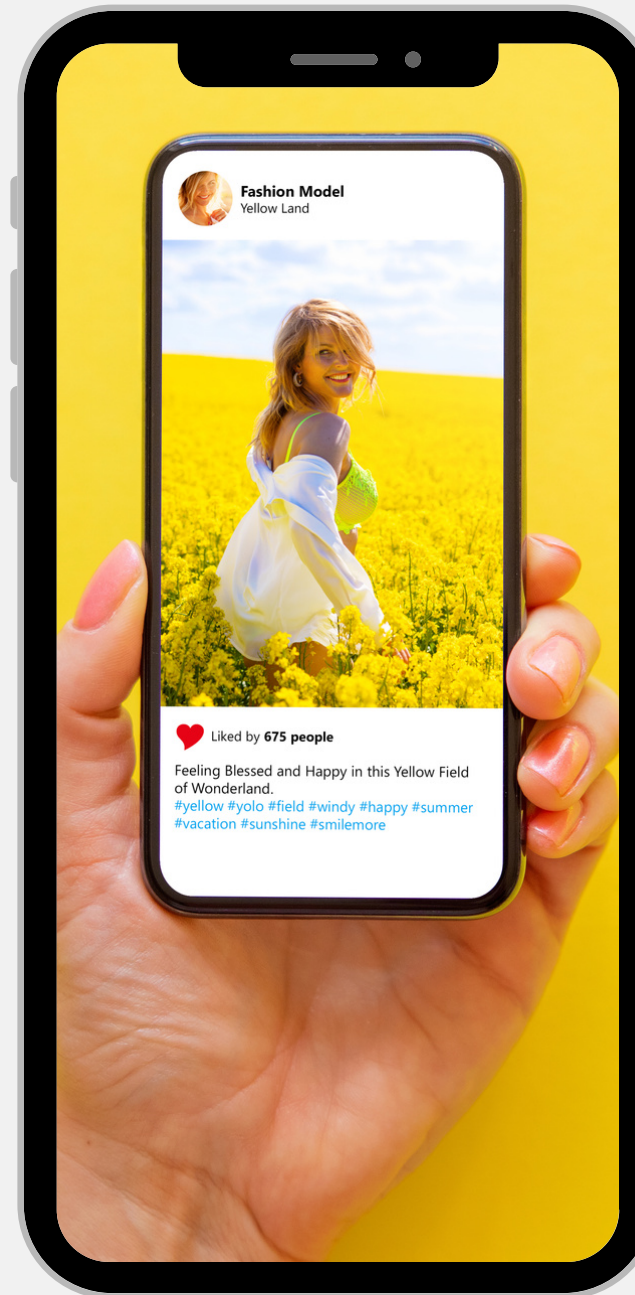
Kommunikationskanäle



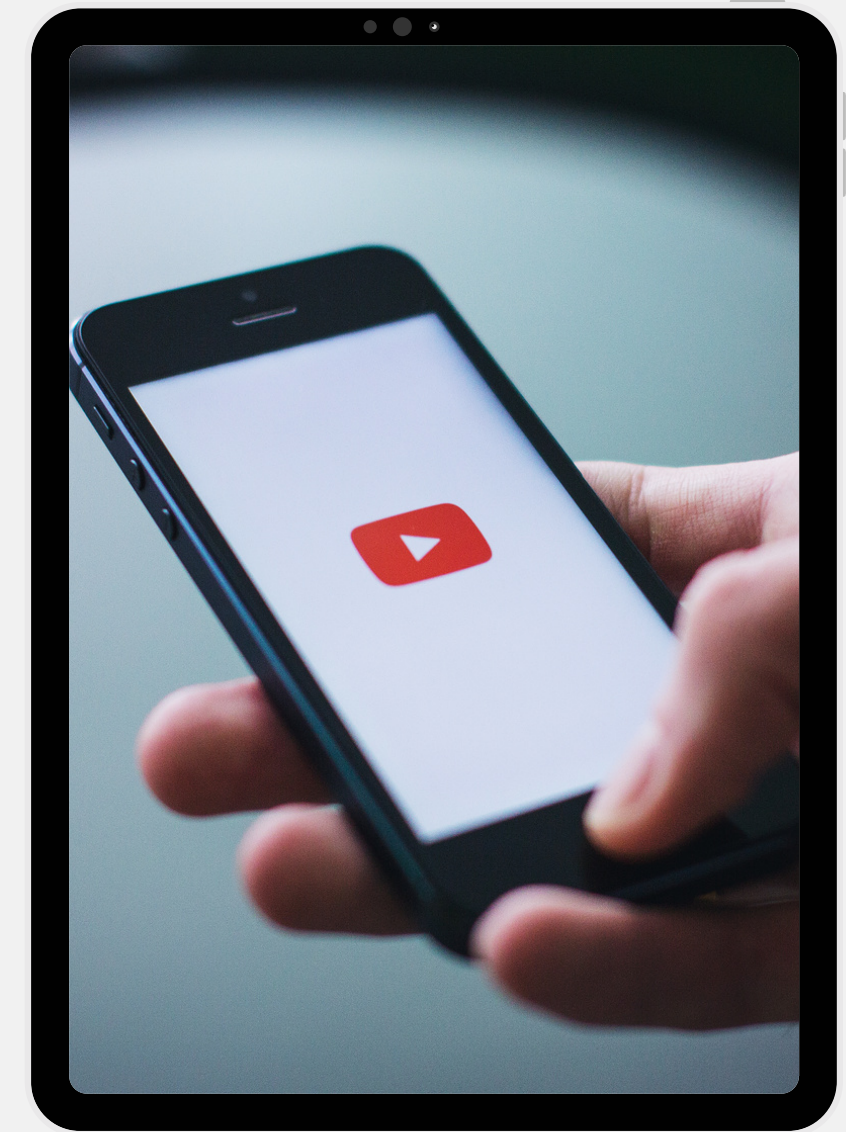
# Social Media



*Facebook*



*Instagram*



*Youtube*

# Contentstrategie

- **Website mit Blogbeiträgen**

- Redaktionsplan, um regelmäßig Content zu veröffentlichen
- Planen: Contenterstellung mit Meta Business Suite

- **Backlinks**

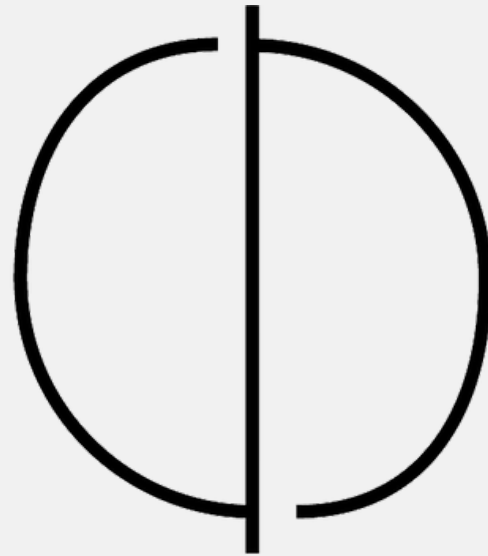
- Über Social Media die Blogbeiträge bewerben & auf das jeweilige Netzwerk angepasste Inhalte erstellen
- Partnerwebsites, die thematisch passen
- Linkable Asset, z. B. Zitate von Influencer:innen / Blogger:innen etc.

- **Interaktion mit User:in**

- In Social Media und unter Blogbeiträgen Engagement fördern
- User:innen haben Mitspracherecht (Beiträge und Umfragen fördern Kommunikation und beeinflussen unseren Content)

- **Wöchentliches Monitoring & monatliche Optimierung**





WORK WITH BALANCE



2

**Umsetzung**



# Keyword Recherche

*Work Life Balance*

- Seobility
- Ubersuggest
- Answer the Public
- Sixtrix

# Seobility

Keyword *i* Analyse Suchmaschine *i*

Work Life Ähnliche Keywords Google.de **Keyword Recherche**

## Keyword Ideen

Ähnliche Keywords People also ask Ähnliche Suchanfragen Auto Complete Verwandte Begriffe

Filter Suche Keywords pro Seite: 50 CSV Export

Keywords	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10
<a href="#">Alle 92 Keywords auswählen</a> <a href="#">0 Keywords hinzufügen</a>				
work lifebalance	27.100	niedrig	0,19 €	<a href="#">anzeigen</a>
life balance	1.600	niedrig	0,50 €	<a href="#">anzeigen</a>
work life	480	niedrig	1,96 €	<a href="#">anzeigen</a>
work li	480	niedrig	1,82 €	<a href="#">anzeigen</a>
work balance	390	niedrig	1,48 €	<a href="#">anzeigen</a>
work life balance sprüche	320	niedrig	0,00 €	<a href="#">anzeigen</a>
world life balance	140	niedrig	0,07 €	<a href="#">anzeigen</a>
life balance coach	110	niedrig	0,68 €	<a href="#">anzeigen</a>
work life balance kritik	110	niedrig	0,21 €	<a href="#">anzeigen</a>
life life balance	90	niedrig	0,39 €	<a href="#">anzeigen</a>
xing for a better working life	90	niedrig	1,15 €	<a href="#">anzeigen</a>

## In Excel übertragen

Wettbewerbsspalte in Zahlen statt niedrig bis hoch

1	Keywords	Suchvolumen	Wettbewerb	CPC
2	work lifebalance	27100	13	0,19 €
3	life balance	1600	6	0,50 €
4	work life	480	5	1,96 €
5	work li	480	2	1,82 €
6	work balance	390	17	1,48 €
7	work life balance Sprüche	320	1	- €
8	world life balance	140	2	0,07 €
9	life balance coach	110	37	0,68 €
10	work life balance kritik	110	11	0,21 €
11	life life balance	90	8	0,39 €
12	xing for a better working life	90	1	1,15 €
13	life domains balance	90	0	- €

#workwithbalance

# Seobility

**Keyword** i

**Analyse**

**Suchmaschine** i

## LEGENDE

- Focus Keyword
- Thema Privatleben
- Thema Berufswelt
- Ergibt keinen Sinn

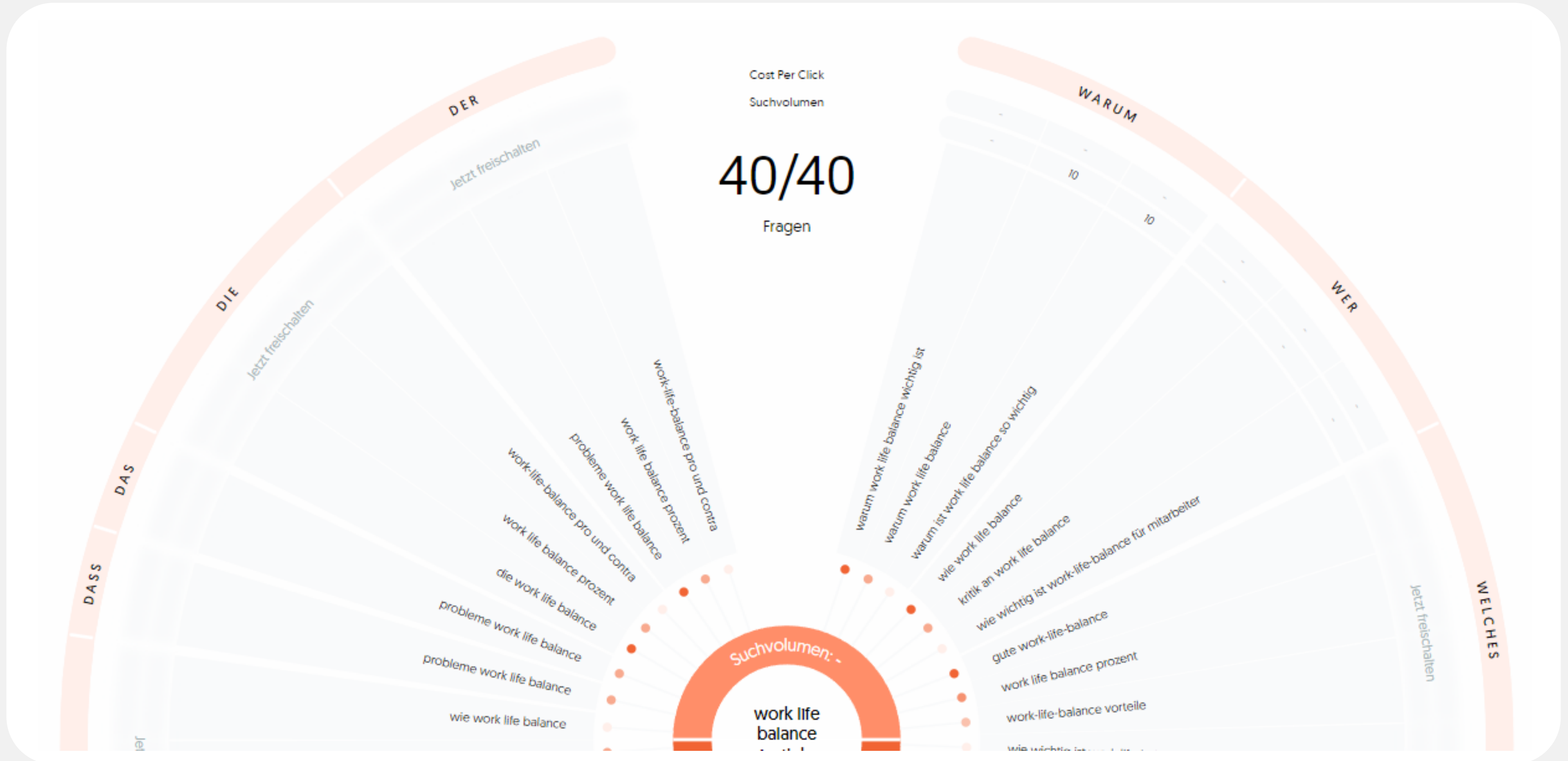
Keywords	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10	<input type="checkbox"/>
<a href="#">Alle 66 Keywords auswählen</a> <span style="float: right;"><input type="button" value="0 Keywords hinzufügen"/></span>					
work life balance	27.100	niedrig	0,80 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
life balance	1.600	niedrig	0,50 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work life balance maßnahmen	590	niedrig	0,12 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work balance	390	niedrig	1,48 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
world life balance	140	niedrig	0,07 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
life balance coach	110	niedrig	0,68 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work life balance kritik	110	niedrig	0,21 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work life balance hausarbeit	70	niedrig	2,26 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work work balance	70	niedrig	0,00 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
work life balance unternehmen	70	niedrig	2,48 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>
workbalance	50	niedrig	0,24 €	<input type="button" value="anzeigen"/>	<input type="checkbox"/>

1	Keywords	Suchvolumen	Wettbewerb	CPC [EUR]
2	work life balance	27100	13	0,80 €
3	life balance	1600	6	0,50 €
4	work life balance maßnahmen	590	22	0,12 €
5	work balance	390	17	1,48 €
6	world life balance	140	2	0,07 €
7	life balance coach	110	37	0,68 €
8	work life balance kritik	110	11	0,21 €
9	work life balance hausarbeit	70	11	2,26 €
10	work work balance	70	3	- €
11	work life balance unternehmen	70	21	2,48 €
12	workbalance	50	13	0,24 €
13	work and balance	40	16	0,19 €
14	coaching work life balance	40	61	0,89 €
15	ausgewogene work life balance	40	9	0,23 €
16	gesunde work life balance	40	11	0,18 €
17	maßnahmen work life balance	40	25	0,19 €
18	work life balance unterrichtsmaterial	40	16	- €
19	hausarbeit work life balance	30	27	0,63 €
20	balance zwischen arbeit und freizeit	30	6	- €
21	die work life balance	30	3	- €
22	4 your life balance	30	0	- €
23	new work balance	20	39	0,54 €
24	work life balance finden	20	36	0,16 €
25	work life balance führungskräfte	20	31	1,10 €
26	arbeit und privatleben	20	5	- €
27	ausgeglichene work life balance	20	7	- €
28	workshop work life balance	10	66	0,80 €
29	tk work life balance	10	29	- €
30	work life balance de	10	11	- €
31	basf work life balance	10	0	- €

#workwithbalance



# Answer the Public



# Tiefergehende Suche

Themen rund um mentale Gesundheit, die sich auf Arbeits- und Privatleben auswirken sind beliebt (und negativ formuliert)

**Keyword Recherche**  
Noch 40 von 50 Checks heute möglich

Ähnliche Keywords | URL / Domain | Wettbewerbsanalyse

Keyword **Burnout** | Analyse: Ähnliche Keywords | Suchmaschine: Google.de | **Keyword Recherche**

## Keyword Ideen

Ähnliche Keywords | People also ask | Ähnliche Suchanfragen | Auto Complete | Verwandte Begriffe

Filter | Suche | Keywords pro Seite: 50 | CSV Export

Keywords	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10
<b>Alle 1252 Keywords auswählen</b>   <b>0 Keywords hinzufügen</b>				
burnout	60.500	niedrig	0,27 €	anzeigen
burnout symptome	60.500	mittel	0,27 €	anzeigen
burn out symptome	60.500	niedrig	0,37 €	anzeigen
bürnout	60.500	niedrig	0,07 €	anzeigen
burnouttest	14.800	mittel	0,04 €	anzeigen
symptome burnout	6.600	niedrig	0,09 €	anzeigen
burnout symptome frau	6.600	niedrig	0,31 €	anzeigen
burn out symptome frau	6.600	niedrig	0,05 €	anzeigen
erschöpfungsdepression	6.600	niedrig	0,16 €	anzeigen

URL / Domain: **hellobetter.de** | Suchmaschine: Google.de | **Keyword Recherche**

## Keyword Ideen

Organische Keywords | Paid Keywords

Filter | Suche | Keywords pro Seite: 50 | CSV Export

Keywords	Pos.	Traffic	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10
<b>Alle 994 Keywords auswählen</b>   <b>0 Keywords hinzufügen</b>						
tryphobie	1	10.340	33.100	niedrig	0,00 €	anzeigen
choleriker	1	6.935	22.200	niedrig	0,00 €	anzeigen
stress	1	6.935	22.200	niedrig	0,47 €	anzeigen
streß	1	6.935	22.200	niedrig	0,47 €	anzeigen
angst vor löcher	1	2.530	8.100	niedrig	0,12 €	anzeigen
hikikomoris	1	2.530	8.100	niedrig	0,00 €	anzeigen
löcher phobie	1	2.530	8.100	niedrig	0,00 €	anzeigen
verlustangst	1	2.530	8.100	niedrig	0,98 €	anzeigen
journaling	1	2.061	6.600	hoch	0,91 €	anzeigen
10 regeln bei angst	1	1.686	5.400	niedrig	0,59 €	anzeigen
minderwertigkeitskomplexe	1	1.686	5.400	niedrig	0,32 €	anzeigen

# Erkenntnis



Viele Ratgeber und Websites beschäftigen sich mit dem Gehalt. **Der Brutto Netto Rechner** hat ein Suchvolumen von **2.2 M**

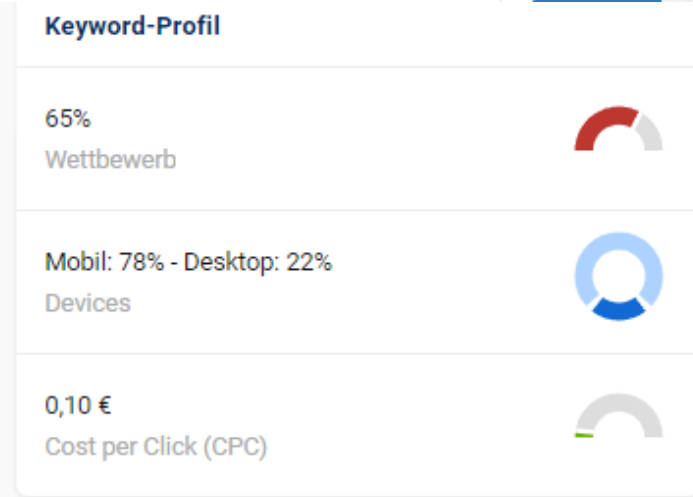
The screenshot shows the SISTRIX website interface. At the top, there are navigation tabs for 'Domains', 'Keywords', and 'Cont'. Below this, a search bar contains the keyword 'brutto netto rechner' with a German flag icon. The main content area is titled 'Keyword-Überblick' and features a profile picture of a man named Patrick. On the left, there is a sidebar with various navigation options: 'BRUTTO NETTO RECHNER' (with sub-items: Überblick, SERP-Features, Suchintention, SERP-Layout, SERP-Screenshot), 'KEYWORD-IDEEN' (with sub-items: Exakte Übereinstimmung, Enthält ein Keyword, Enthält alle Keywords, Suchvorschläge, Fragen, Keyword-Umfeld), and 'SERP-ARCHIV' (with sub-items: Mobil, Desktop). At the bottom, there is a 'TREND' section.

## Keyword Ideen

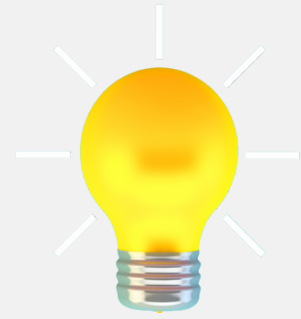
Ähnliche Keywords | People also ask | Ähnliche Suchanfragen | Auto Complete | Verwandte Begriffe

Filter | Suche | Keywords pro Seite: 50 | CSV Export

Keywords	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10
<a href="#">Alle 3150 Keywords auswählen</a>   <a href="#">0 Keywords hinzufügen</a>				
brutto netto rechner	2.2 M	niedrig	0,14 €	<a href="#">anzeigen</a>
gehalt rechner	301.000	niedrig	0,34 €	<a href="#">anzeigen</a>
gehaltsrechner	301.000	niedrig	0,34 €	<a href="#">anzeigen</a>
brutto netto rechner 2023	246.000	niedrig	0,14 €	<a href="#">anzeigen</a>
netto brutto rechner	246.000	niedrig	0,14 €	<a href="#">anzeigen</a>
bruttonetto	165.000	niedrig	0,07 €	<a href="#">anzeigen</a>
brutto netto rechner 2022	135.000	niedrig	0,14 €	<a href="#">anzeigen</a>
netto rechner	135.000	niedrig	0,14 €	<a href="#">anzeigen</a>
lohnrechner	110.000	niedrig	0,39 €	<a href="#">anzeigen</a>
nettoloohnrechner	74.000	niedrig	0,17 €	<a href="#">anzeigen</a>
gehaltsrechner 2023	74.000	niedrig	0,62 €	<a href="#">anzeigen</a>



# Erkenntnis



Bei Blogs rund um Karriere und Familie kommen Themen vor, die gefühlt weit weg von beiden Fokusthemen sind:

- **Geburtstagswünsche und Witze** für die **Arbeit**
- **Horoskope und Harry Potter** für **Familien**

**Keyword Recherche**  
Noch 34 von 50 Checks heute möglich

Ähnliche Keywords | URL / Domain | Wettbewerbsanalyse

URL / Domain:  | Suchmaschine: Google.de

### Keyword Ideen

Organische Keywords | Paid Keywords

Filter | Suche

Keywords	Pos.	Traffic	Suchvolumen	Wettb.
geburtstagswünsche	1	381.128	1.2 M	niedrig
glückwünsche zum geburtstag	1	76.850	246.000	niedrig
flachwitz	1	62.792	201.000	niedrig
flachwitze	1	62.792	201.000	niedrig
flachwitzen	1	62.792	201.000	niedrig
spruch	1	62.792	201.000	niedrig
sprüche	1	62.792	201.000	niedrig
sprüchen	1	62.792	201.000	niedrig
witze	1	62.792	201.000	niedrig

**Keyword Recherche**  
Noch 37 von 50 Checks heute möglich

Ähnliche Keywords | URL / Domain | Wettbewerbsanalyse

URL / Domain:  | Suchmaschine: Google.de

### Keyword Ideen

Organische Keywords | Paid Keywords

Filter | Suche

Keywords	Pos.	Traffic	Suchvolumen	Wettb.
kindergeburtstag	1	12.652	40.500	hoch
chinesisches	1	8.466	27.100	niedrig
harry potter haus test	1	6.935	22.200	niedrig
harry potter haus-test	1	6.935	22.200	niedrig
harry potter haustest	1	6.935	22.200	niedrig
harry potter häuser test	1	6.935	22.200	niedrig
chinesische horoskop	1	5.654	18.100	niedrig
chinesischer horoskop	1	5.654	18.100	niedrig
chinesisches horoskop	1	5.654	18.100	niedrig



# Keyword Clustering

- Themengebiete
- Miro als visuelle Mindmap
- Clustering Tool

# Focus Keywords

Life Balance

WORK LIFE BALANCE DEFINITION  
WORK LIFE BALANCE KRITIK  
PROBLEME WORK LIFE BALANCE  
LIFE WORK BALANCCE  
WORK TO LIFE BALANCE

# Themengebiet 1

Life Balance  
Unterhaltung / Sozial

WORK LIFE BALANCE SPRÜCHE  
WORK LIFE BALANCE QUOTES  
WORK LIFE BALANCE WITZE  
GEBURTSTAGSWÜNSCHE  
FLACHWITZE  
HOROSKOP  
LIFE BALANCE COACH  
WORK LIFE BALANCE KRITIK  
LIFE BALANCE  
COACHING WORK LIFE BALANCE

# Themengebiet 2

Life Balance  
Gesundheit / Achtsamkeit

WORK LIFE BALANCE HAUSARBEIT  
BURNOUT  
STRESS  
ANGST  
CHOLERIKER  
BURNOUT WAS TUN  
BURNOUT TEST  
BURNOUT PRÄVENTION  
EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG  
BURNOUT URSACHEN  
AUSGEBRANNT SEIN  
UNSICHTBARE DENKARBEIT  
MENTAL LOAD

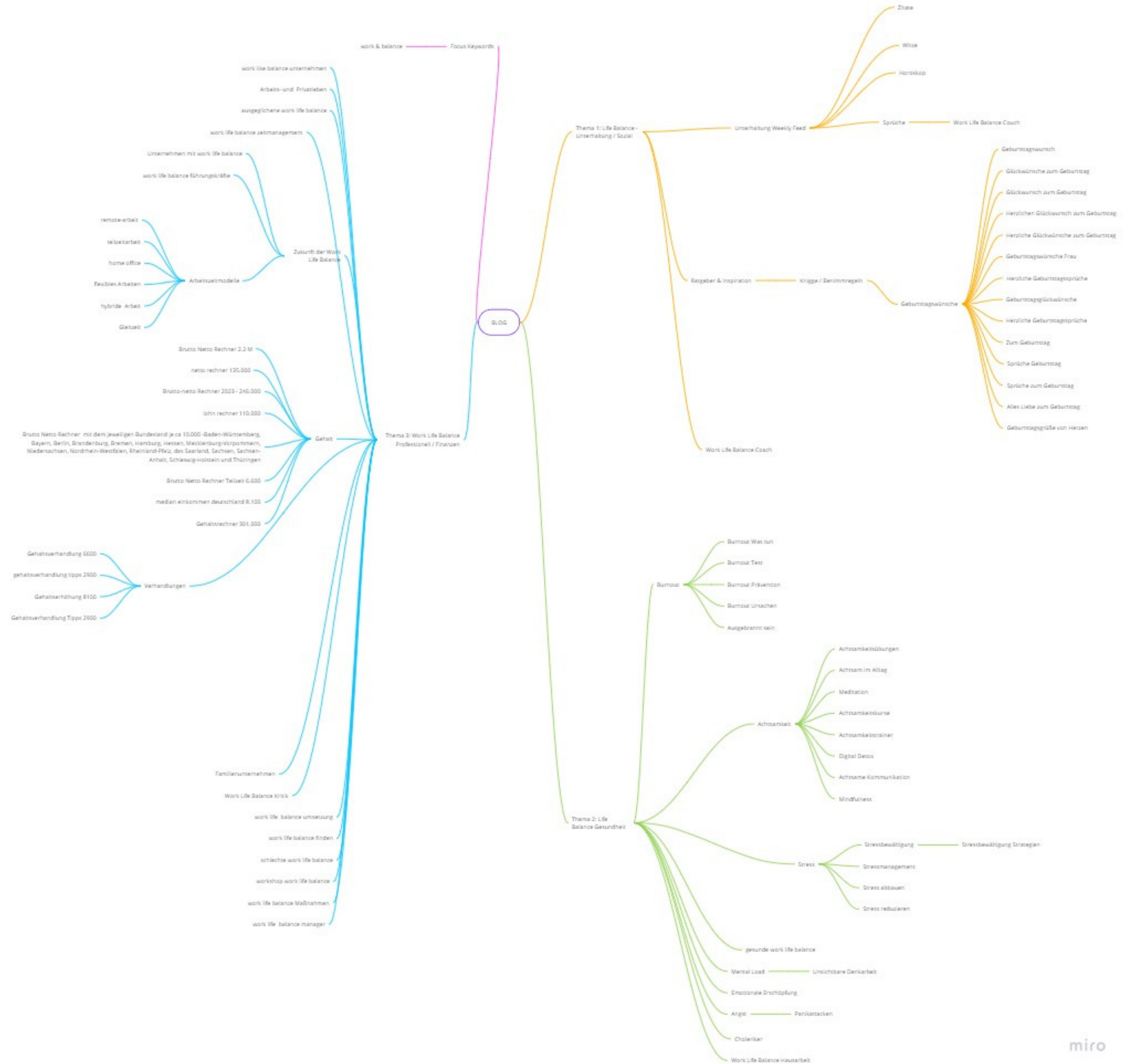
# Themengebiet 3

Work Life Balance  
Professionell / Finanzen

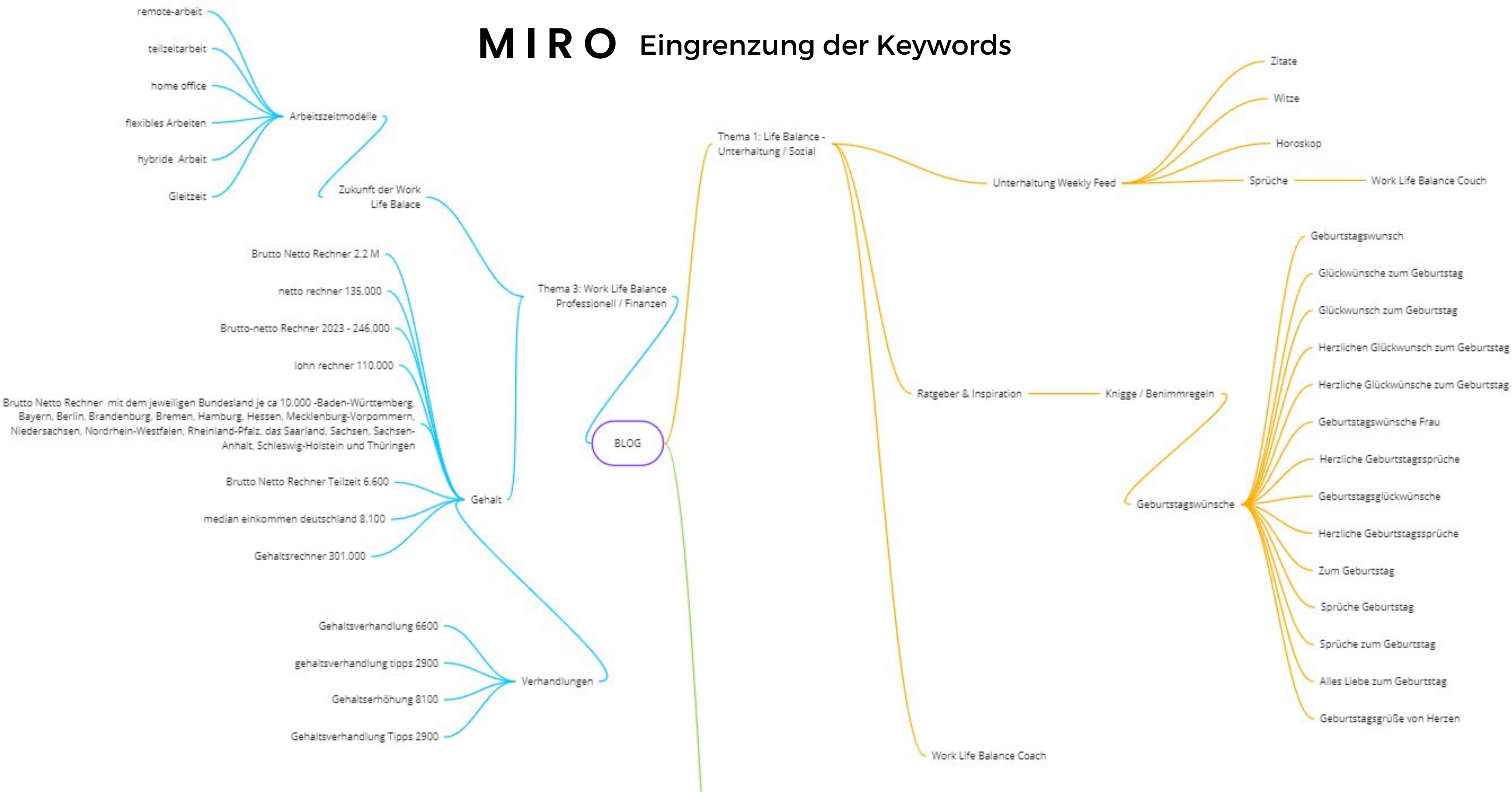
GEHALT  
BRUTTO NETTO RECHNER  
NETTO RECHNER  
BRUTTO-NETTO RECHNER 2023  
LOHN RECHNER  
BRUTTO NETTO RECHNER TEILZEIT  
MEDIAN EINKOMMEN DEUTSCHLAND  
GEHALTSRECHNER  
BRUTTONETTO  
NETTOEINKOMMEN  
HOME OFFICE  
TEILZEITARBEIT  
REMOTE-ARBEIT  
ARBEITSZEITMODELLE  
FLEXIBLES ARBEITEN  
WORK LIFE BALANCE FÜHRUNGSKRÄFTE  
WORK LIFE BALANCE UNTERNEHMEN  
ARBEIT UND PRIVATLEBEN  
AUSGEGLICHENE WORK LIFE BALANCE  
FAMILIENUNTERNEHMEN

# MIRO

Visuelle Übersicht **all unserer Ideen & Keywords** in einer Mindmap



# M I R O Eingrenzung der Keywords





# MIRO

## Eingrenzung der Keywords



# AUTOMATISCHES CLUSTERING

## SEMANTISCHE ABTRENNUNG

### Free Keywords Clustering Tool

Powered by Zenbrief



life balance

advanced s

achtsamkeit trainieren  
achtsamkeit im ALLTAG  
ACHTSAMKEITSKURSE  
ACHTSAM  
ACHTSAMKEITSTRAININGS  
ACHTSAMKEITSTRAINER  
DIGITALE DETOX  
mbsr verband  
lebensbereiche

Drop your text file here or [browse](#) to upload a text file

Create clusters

Keywords	Clustered Keywords	Number Of Clusters	Average Cluster Size	M
	41	4	10.25	10

[All topics](#) [burnout prävention](#) [stress bewältigung strategien](#) [Work Life Balance](#) [Achtsamkeitsübung](#)

[burnout prävention \(5\)](#) [stress bewältigung strategien \(7\)](#) [Work Life Balance \(19\)](#) [Achtsamkeitsü](#)

burnout prävention  
burnout  
burnout was tun  
burnout test  
burnout ursachen

stress bewältigung strategien  
stressbewältigung  
stress  
stress abbauen  
stressmanagement  
panikattacken durch stress  
stress reduzieren

Work Life Balance  
Work life Balance Hausarbeit  
work life balance  
unternehmensberatung  
work life balance umsetzung  
Work Life Balance Unternehmen  
work life balance finden  
schlechte work life balance  
work life balance

Achtsamkeits  
Achtsamkeit  
ACHTSAMKEI  
ACHTSAMKEI  
ACHTSAMKEI  
mbsr achtsar  
achtsame ko  
ACHTSAM  
achtsamkeit

Download Clusters

# Brainstorming Wordpress

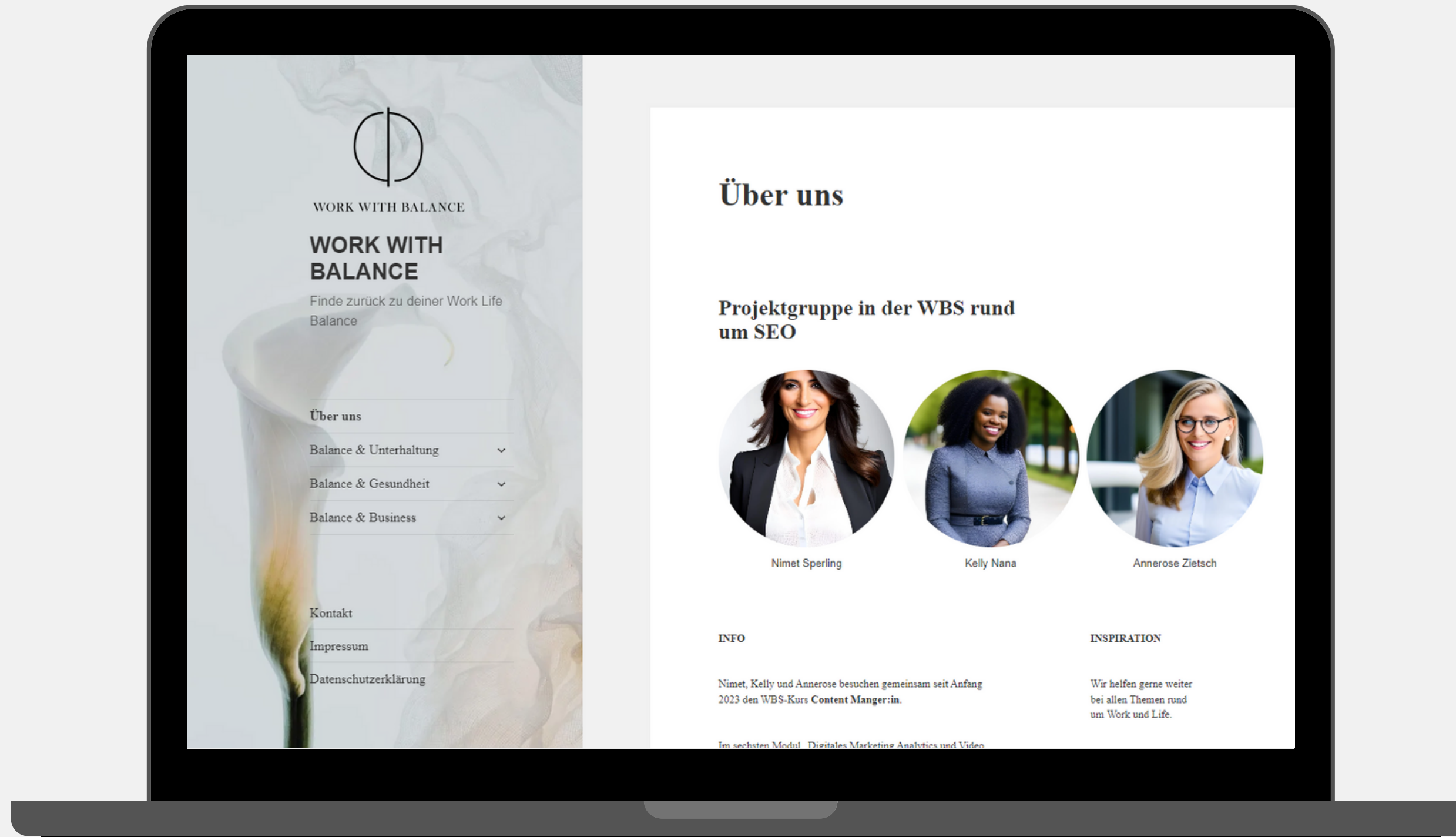
## 3 Themengebiete:

- **Balance & Unterhaltung**
- **Balance & Gesundheit**
- **Balance & Business**



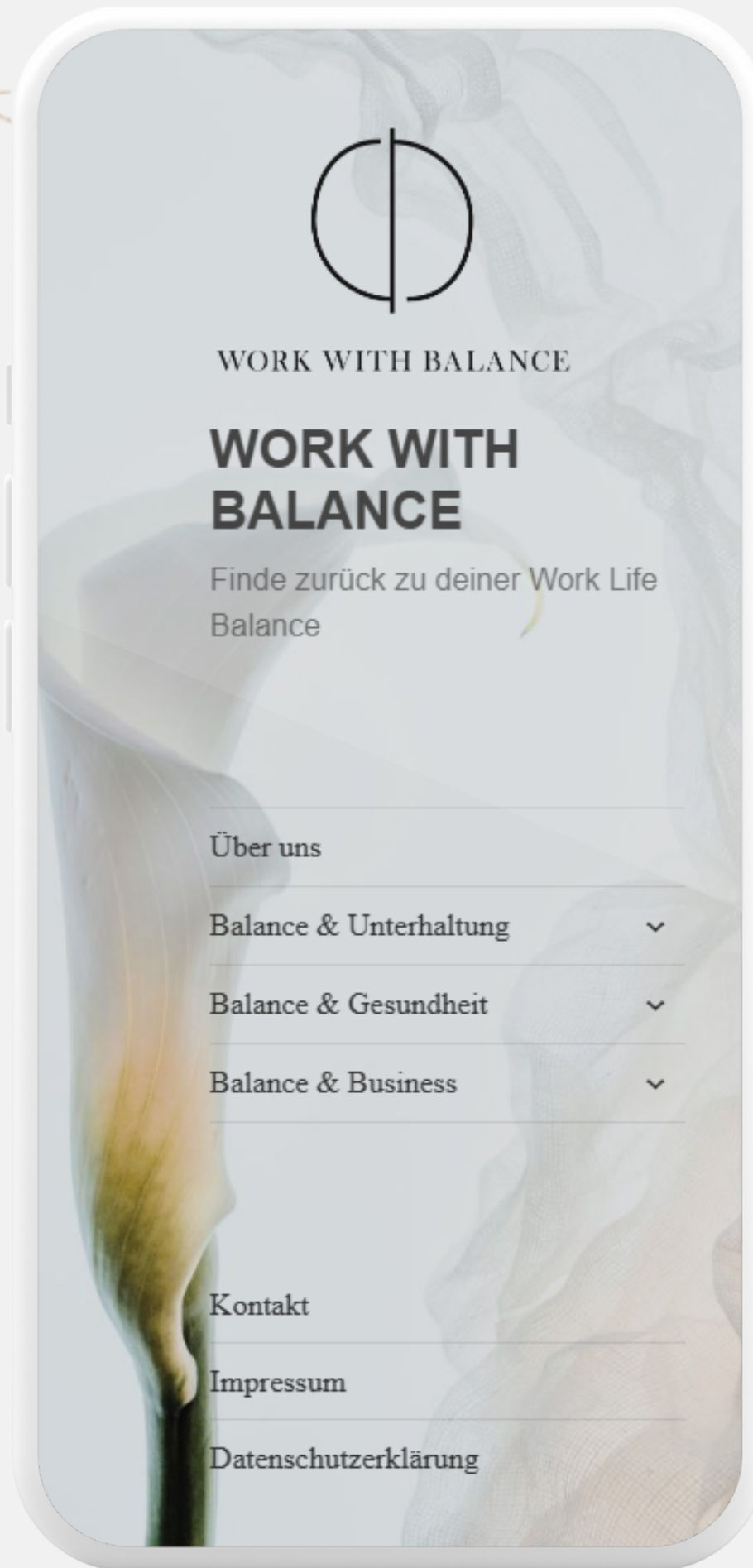
Unser

# WordPress-Seite

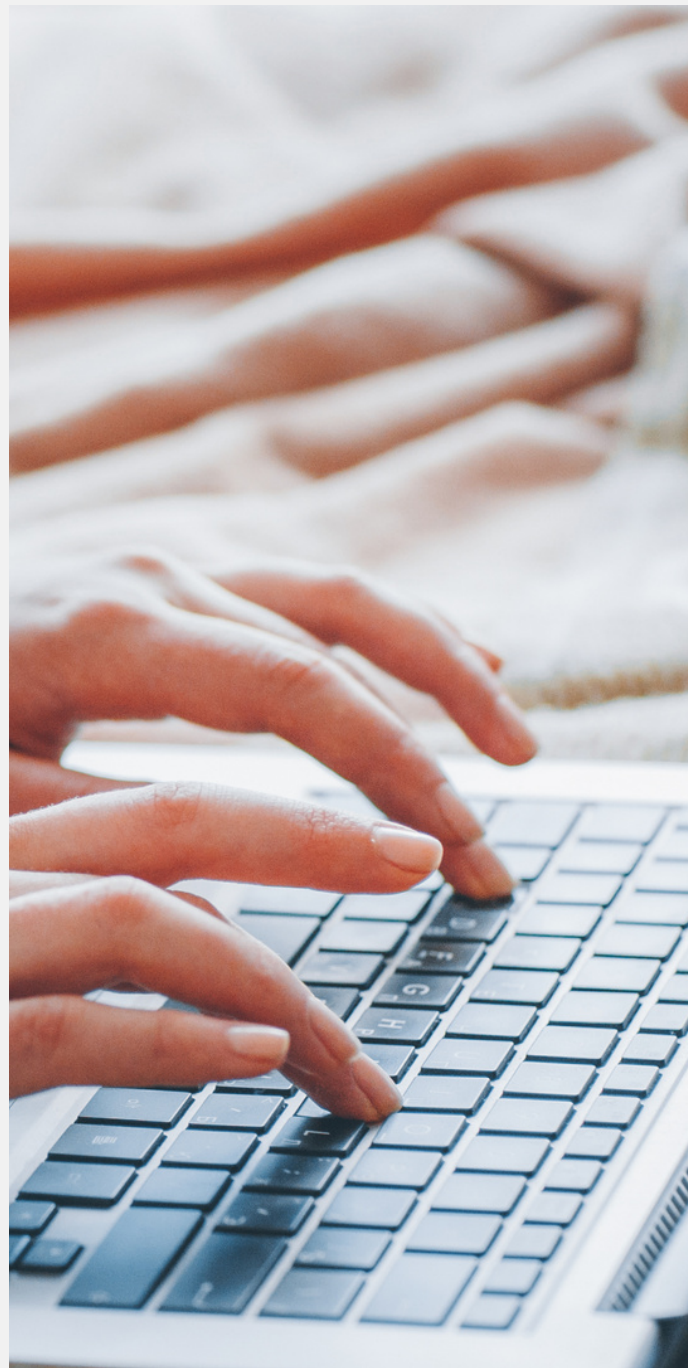


[workwithbalance.wordpress.com](https://workwithbalance.wordpress.com)

# Vorbereitung SEO



- Keywordrecherche mit Fokuskeyword
- Seitenstruktur erstellen mit Unterseiten und Beiträgen
- Überschriften (Titel, H1 bis H6) setzen, Überschriften nutzen statt Absatz um SEO-optimiert zu strukturieren
- Bildgröße bearbeiten
- Bild-Alt-Texte einfügen
- Optionen Newsletter zu abonnieren
- Buttons für Social Media
- Schriftzüge Bolt gestalten
- interne Link kreieren
- Relevante Themen und Keywords in qualitativ hochwertigen Beiträgen einarbeiten und veröffentlichen



# Blogbeiträge

- Balance & Business: Gehaltsrechner
  - Nimet
- Balance & Gesundheit: Praktische Tipps für die Integration von Achtsamkeit
  - Kelly
- Balance & Unterhaltung: Geburtstagswünsche
  - Annerose

# Ist-Situation



- Zielgruppe definiert
- SEO
  - Keyword Recherche und Clustering entstanden
  - Fokus auf SEO-Optimierung der Texte
- Website und Content
  - Architektur der Website
  - Absprache: Themen und Blogartikel verteilt
  - Wordpress-Seite erstellt, Template ausgesucht
  - Themengebiete auf Unterseiten verteilt
  - Logo und Kurzbeschreibung der Website
- Social Media
  - Erstellung und Planung der Posts + Verlinkungen

# Recherche Themengebiet Annerose

karrierebibel geburtstag

Bilder Videos News Bücher Maps Flüge Finanzen

10 Ergebnisse (0,39 Sekunden)

SISTRIX Domains Keywords Content Projekte Mehr

geburtstagswünsche

Karrierebibel  
https://karrierebibel.de › Knigge & Benimmregeln

### 120 schöne Geburtstagswünsche von H

Falls auch Sie heute jemandem zum **Geburtstag** gratulieren möchten, finden Sie hier tolle, schönen Geburtstagsgrüßen und Wünschen suchen, damit Sie sicher und richtig: ...

★★★★★ Bewertung: 5 · 9.004 Ergebnisse

Alles Gute zum Geburtstag · Geburtstagsgrüße · Geburtstagswünsche

Karrierebibel  
https://karrierebibel.de › Knigge & Benimmregeln

### Alles Gute zum Geburtstag: 100 Tipps, Sprüche ✓ Karten ✓ Zitate & Gedichte - privat & im Job.

Geburtstagswünsche ⇒ Alles Gute zum **Geburtstag** oder Geburtstagsgrüße: Sprüche... · Alles gute zum Geburtstag

★★★★★ Bewertung: 5 · 8.018 Ergebnisse

Karrierebibel  
https://karrierebibel.de › Knigge & Benimmregeln

### Geburtstagsgrüße: Die schönsten Wünsche


Zur Inspiration haben wir eine große Übersicht mit Geburtstagsgrüßen zusammengestellt... Jochen Mai, ist Gründer der **Karrierebibel** mehrerer ...

1 karrierebibel.de/geburtstagswuensche/ 416.401

### Suchvolumen

Ø Anzahl Suchen **1.220.000** pro Monat

Ø Anzahl Klicks **1.055.000** pro Monat



### Keyword-Profil

77% Wettbewerb

Mobil: 87% - Desktop: 13% Devices

0,20 € Cost per Click (CPC)

### Globales Suchvolumen

Gesamtsuchvolumen **1.391.000**

Österreich	84.600
Schweiz	80.100
Niederlande	1.850
Belgien	1.750
Türkei	1.350

### Suchintention

Intent: Do

Intent: Know

Intent: Webseite

Intent: Visit

Organisch Nutzer fragten auch Bilder

weiterführende Keywords und Suchanfragen

### Enthält alle Keywords

geburtstagswünsche	1.220.000
geburtstagswünsche lustig	252.000
geburtstagswünsche frau	116.000
lustige geburtstagswünsche	57.700
geburtstagswünsche freundin	34.900

Zeige 15.614 Keywords ▶

### Suchvorschläge

geburtstagswünsche lustig	252.000
geburtstagswünsche freundin	34.900
geburtstagswünsche von Herzen	29.600
geburtstagswünsche kinder	22.900
liebe geburtstagswünsche	18.600

Zeige 34 Suchvorschläge ▶

### Fragen

wie schreibt man geburtstagswünsche für kinder?

was sind coole geburtstagswünsche?

wie schreibt man nachträgliche geburtstagswünsche?

was sind schöne geburtstagswünsche?

wie sage ich danke für geburtstagswünsche?

Zeige 63 Nutzerfragen ▶



# Beispiel Geburtstagswünsche auf Karrierebibel (URL)

URL / Domain <sup>i</sup>    Suchmaschine <sup>i</sup>

## Keyword Ideen

Organische Keywords

Filter  Keywords pro Seite:

Keywords	Pos.	Traffic	Suchvolumen	Wettb.	CPC	Top10
geburtstagswünsche	1	381.128	1.2 M	niedrig	0,19 €	<input type="button" value="anzeigen"/>

Alle 1000 Keywords auswählen

### Top 10 organische Google Rankings <sup>i</sup>

Pos.	URL	Traffic	Domain Rating	Verw. Domains	Backlink Anzahl
1	<a href="https://karrierebibel.de/geburtstagswuensche/">https://karrierebibel.de/geburtstagswuensche/</a>	381.128	62	8	16
2	<a href="https://geburtstag-wunsch.de/geburtstagswuensche/">https://geburtstag-wunsch.de/geburtstagswuensche/</a>	171.288	26	13	8.166
3	<a href="https://www.purovivo.de/magazin/350-geburtstagswuensche/">https://www.purovivo.de/magazin/350-geburtstagswuensche/</a>	120.170	35	0	0
4	<a href="https://www.schreiben.net/artikel/glueckwuensche-zum-geburtstag-geburtstagswuensche-1003/">https://www.schreiben.net/artikel/glueckwuensche-zum-geburtstag-geburtstagswuensche-1003/</a>	85.034	51	1	1



- Keyword mit höchstem *Suchvolumen und Traffic*
- *Top 10 URLs* in der Googlesuche
- Davon die ersten *vier Ergebnisse öffnen*
- Artikel lesen und *Struktur verstehen*
- Weitere *eigene Keywords* finden
- *Eigene Gliederung* und Artikelinhalte verfassen + Keywords unterbringen!

1. <https://karrierebibel.de/geburtstagswuensche/>  
2. <https://geburtstag-wunsch.de/geburtstagswuensche/>  
3. <https://www.purovivo.de/magazin/350-geburtstagswuensche/>  
4. <https://www.schreiben.net/artikel/glueckwuensche-zum-geburtstag-geburtstagswuensche-1003/>

# Breites Thema auf Karrierebibel: Knigge

Startseite Knigge & Benimmregeln » 120 schöne Geburtstagswünsche von Herzen: kurz + lustig

## 120 schöne Geburtstagswünsche von Herzen: kurz + lustig

URL / Domain  Suchmaschine

<https://karrierebibel.de/knigge/>

### Keyword Ideen

Organische Keywords Paid Keywords

Filter Suche

Keywords Pos. Traffic Suchvolumen Wettb.

Alle 60 Keywords auswählen

knigge	4	690	9.900	mittel
benimm regeln	1	406	1.300	niedrig
kniggen	6	328	9.900	mittel
knigge regeln	4	202	2.900	niedrig
knigge-regeln	4	202	2.900	niedrig
business-knigge	2	101	720	niedrig
verhaltensregeln	3	86	880	niedrig

#### Zuverlässigkeit beweisen

Ganz gleich ob Chef, Kollegen oder Kunden: Sie müssen wissen, dass sie sich auf Ihr Wort verlassen können. Wer das in sich gesetzte Vertrauen enttäuscht, hat selten eine zweite Chance, sich zu beweisen. Und: Es reicht dafür nicht, einmal die Erwartungen zu erfüllen. Zuverlässigkeit ist eine Grundhaltung, die sich immer wieder aufs Neue zeigt.

#### Tischmanieren kennen

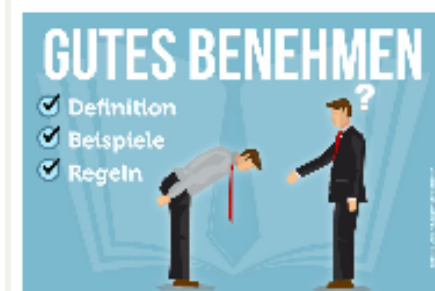
Schmatzen, Schlürfen, Rülpsen – all das sollte Ihnen nicht passieren. Die linke Hand gehört beim Essen neben den Teller – nicht in den Schoß. Und sollten Sie anschließend einen Zahnstocher benötigen, so ziehen Sie sich dezent zurück in den Waschraum. Auch wenn die Zahnreiniger manchmal am Tisch stehen: Vor versammeltem Publikum sollten Sie Ihre Zähne nicht reinigen.

#### Termine einhalten

Seien Sie bei Meetings pünktlich. Wurde eine bestimmte Zeit für ein Meeting vereinbart, sollten Sie sich bereits fünf Minuten vorher in dem entsprechenden Raum einfinden. Es ist unhöflich, Ihre Kollegen warten zu lassen. Zusätzlich verhindern Sie damit, dass Sie abgehetzt in ein Meeting stürmen, die Hälfte Ihrer Unterlagen vergessen oder vor lauter Eile stolpern. So ein Verhalten lässt Sie planlos, unvorbereitet und unprofessionell wirken.

#### Platz nehmen

Bietet Ihnen ein Geschäftspartner oder ein Kollege eine Mitfahrgelegenheit an, setzen Sie sich nicht auf die Rückbank. Nur, wenn Sie chauffiert werden oder in ein Taxi steigen, nehmen Sie Platz auf der Rückbank. Bei Geschäftspartnern und Kollegen gilt das als unhöflich und erschwert das Gespräch.



Gutes Benehmen: So bringt es Sie (beruflich) weiter



Umgangsformen: Die wichtigsten im Job



Netiquette: 15 Regeln zu Höflichkeit + Respekt



Verschiedenste Themen unter den Begriffen **Knigge**, **Business-Knigge**, **Benimmregeln**, **Verhaltensregeln**

### Beispiele H2-Überschriften

- Business-Knigge-Regeln, die jeder kennen sollte
- Business-Knigge für Geschäftstreffen und Meetings
- Business-Knigge für die Kleidung
- Business-Knigge für das Gespräch
- Business-Knigge für das Geschäftsessen
- Business-Knigge mit Persönlichkeit
- Tipp für Ausnahmen
- Häufige Fragen und Antworten zu gutem Benehmen

# Blogartikel SEO optimiert

Anneroses Blogbeitrag  
14.07. veröffentlicht

Balance &  
Unterhaltung

Unterseiten  
mit  
Blogbeiträgen



## Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

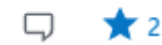
„Was soll ich auf die Geburtstagskarte schreiben?“ Eine Frage, die im Büro und im Privatleben immer wieder eine...

Work With Balance / Jul 14



Annerose | Content Managerin  
Work With Balance

3 Follower Abonnieren



## Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

vor 5 Tag(en)



Dem Glückwunsch zum Geburtstag auszusprechen gehört einfach dazu. In der Familie, im Freundeskreis oder im Büro: wir möchten anderen etwas Gutes tun. Egal, ob mit Glückwunschkarten oder lieben Worten oder vielleicht sogar einem Geburtstagsgeschenk. Falls du noch rätselst was du deiner Kollegin im Büro, deiner besten Freundin oder deinem Opa zum Geburtstag sagen könntest, haben wir hier ein paar Vorlagen und Sprüche von Herzen für dich.

Verschicke gerne auch erst einmal Geburtstagsgrüße online. Glückwünsche funktionieren auch super über Social Media (Facebook, Instagram) oder E-Mail. Persönlicher wird es über WhatsApp mit einem lustigen Spruch, einem Zitat oder schönen Gedicht zum Geburtstag.

- [Kostenlose Vorlagen und Geburtstagssprüche](#)
- [Lustige Geburtstagssprüche](#)
- [Kurze Geburtstagswünsche und Geburtstagsgrüße](#)
- [Geburtstagswünsche für Frauen](#)

# Blogartikel SEO optimiert

Nimets Blogbeitrag  
17.07. geteilt auf WhatsApp

Balance &  
Business

Unterseiten  
mit  
Blogbeiträgen



**Der Brutto-Netto-Rechner: Ein unverzichtbares Tool für die...**

Photo by RDNE Stock project on Pexels.com Wozu brauche ich einen Gehaltsrechner? Dein Gehalt wird dir als Brutto Betrag kommuniziert, somit werden...



Nimet  
Work With Balance

3 Follower [Abonnieren](#)

[Kommentar](#) [Favorit](#) 1

## Der Brutto-Netto-Rechner: Ein unverzichtbares Tool für die Lohnberechnung

vor 6 Tag(en)

[Brutto Netto Rechner](#)

[Brutto Netto Rechner 2023](#)

[Gehaltsrechner](#)

[Lohnrechner](#)



*workwithbalance.wordpress.com*

# Blogartikel SEO optimiert

Kellys Blogbeitrag  
17.07. geteilt auf WhatsApp

Balance &  
Gesundheit

Unterseiten  
mit  
Blogbeiträgen



## Praktische Tipps für die Integration von Achtsamkeit

In unserer hektischen und schnelllebigen Welt kann es eine Herausforderung sein, den Moment bewusst zu erleben und mit voller Aufmerksamkeit präsent zu sein. Doch die Integration von...

Work With Balance / Jul 15



Kelly Arielle Nana  
Work With Balance

3 Follower [Abonnieren](#)

4 4

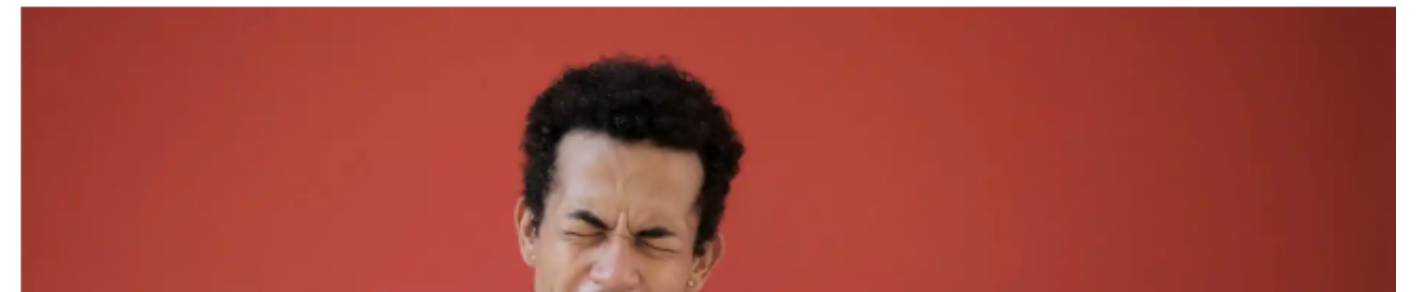
## Praktische Tipps für die Integration von Achtsamkeit

vor 2 Tag(en)

[Achtsamkeit](#) [Atemübungen](#) [Atembeobachtung](#) [dailyprompt](#) [dailyprompt-2001](#) [3+](#)



In unserer hektischen und schnelllebigen Welt kann es eine Herausforderung sein, den Moment bewusst zu erleben und mit voller Aufmerksamkeit präsent zu sein. Doch die Integration von Achtsamkeit in unseren Alltag kann uns helfen, innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Beitrag möchten wir dir praktische Tipps geben, wie du Achtsamkeit in dein tägliches Leben integrieren kannst, um ein tieferes Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung zu entwickeln.

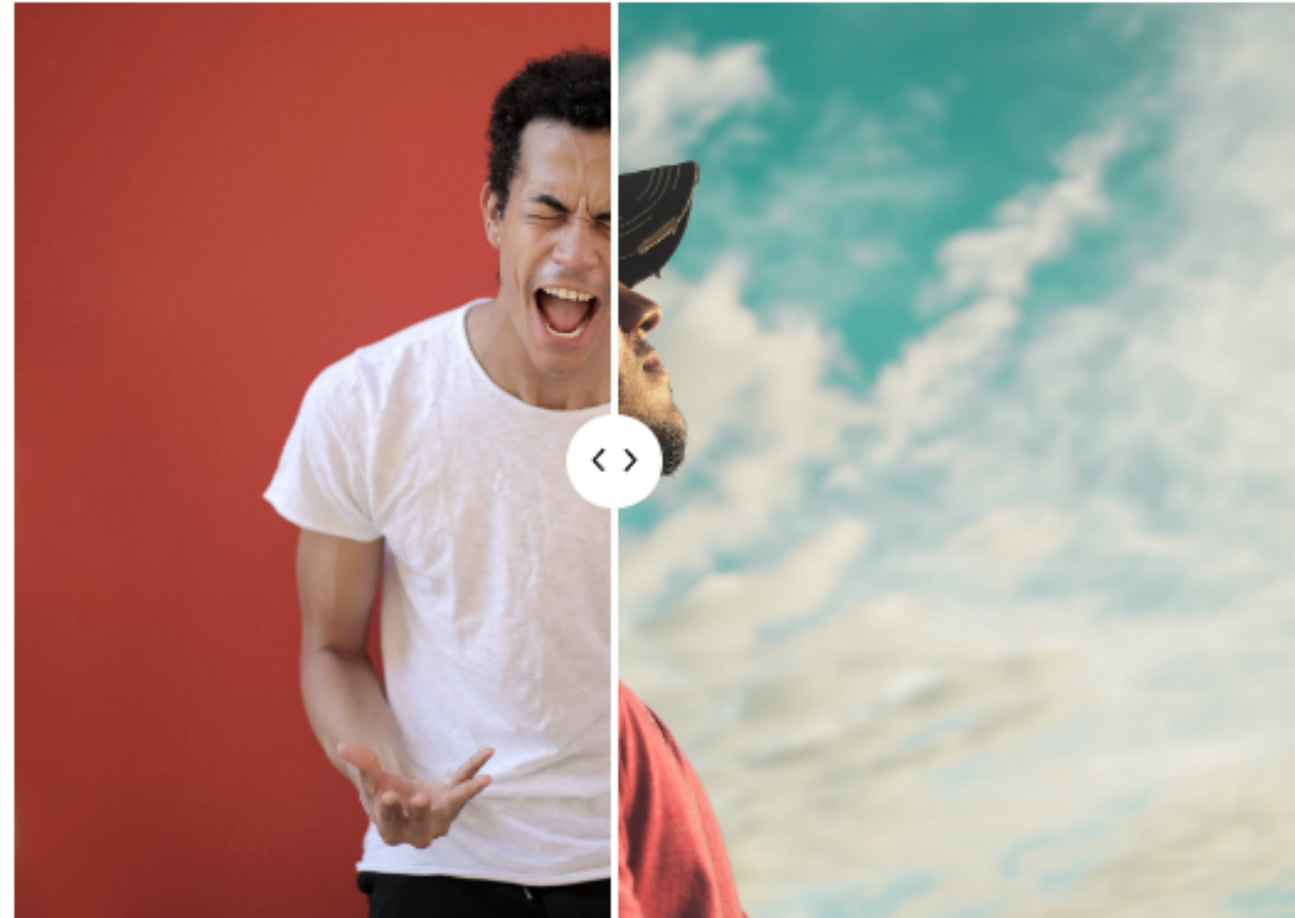


# Fokus- Keywords

Alt-Attribute der Bilder:

- *Achtsame Kommunikation und Mindfulness mit dem Partner*
- *Tipps von einem Achtsamkeitstrainer oder einem Achtsamkeitscoach zu mehr Mindfulness bei Coaching GmbH*
- *Achtsam atmen und bewegen und die Gesundheit erhalten bei Yoga oder Meditation mit der Familie*

In unserer hektischen und schnelllebigen Welt kann es eine Herausforderung sein, den Moment bewusst zu erleben und mit voller Aufmerksamkeit präsent zu sein. Doch die Integration von **Achtsamkeit in unseren Alltag** kann uns helfen, **innere Ruhe** zu finden, **Stress abzubauen** und ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Beitrag möchten wir dir praktische Tipps geben, wie du **Achtsamkeit in dein tägliches Leben integrieren** kannst, um ein tieferes Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung zu entwickeln.



Vom Frust zur inneren Balance

1. [Morgenritual der Achtsamkeit](#)
2. [Achtsames Essen](#)
3. [Achtsame Atmung](#)
4. [Achtsame Bewegung](#)
5. [Achtsame Kommunikation](#)

## Achtsame Bewegung



Yoga tut dir gut

Sei achtsam während du deinen Körper bewegst. Spüre die Verbindung zwischen **Körper und Geist**. Lasse deine Gedanken los und sei im Hier und Jetzt. Indem du deinem Atem folgst, kannst du dich ganz auf den gegenwärtigen Moment einlassen. Versuche, deine Bewegungen bewusst zu gestalten und jeden Muskel in deinem Körper zu spüren. Achte auf die Empfindungen und Sensationen, die durch jede Bewegung entstehen.



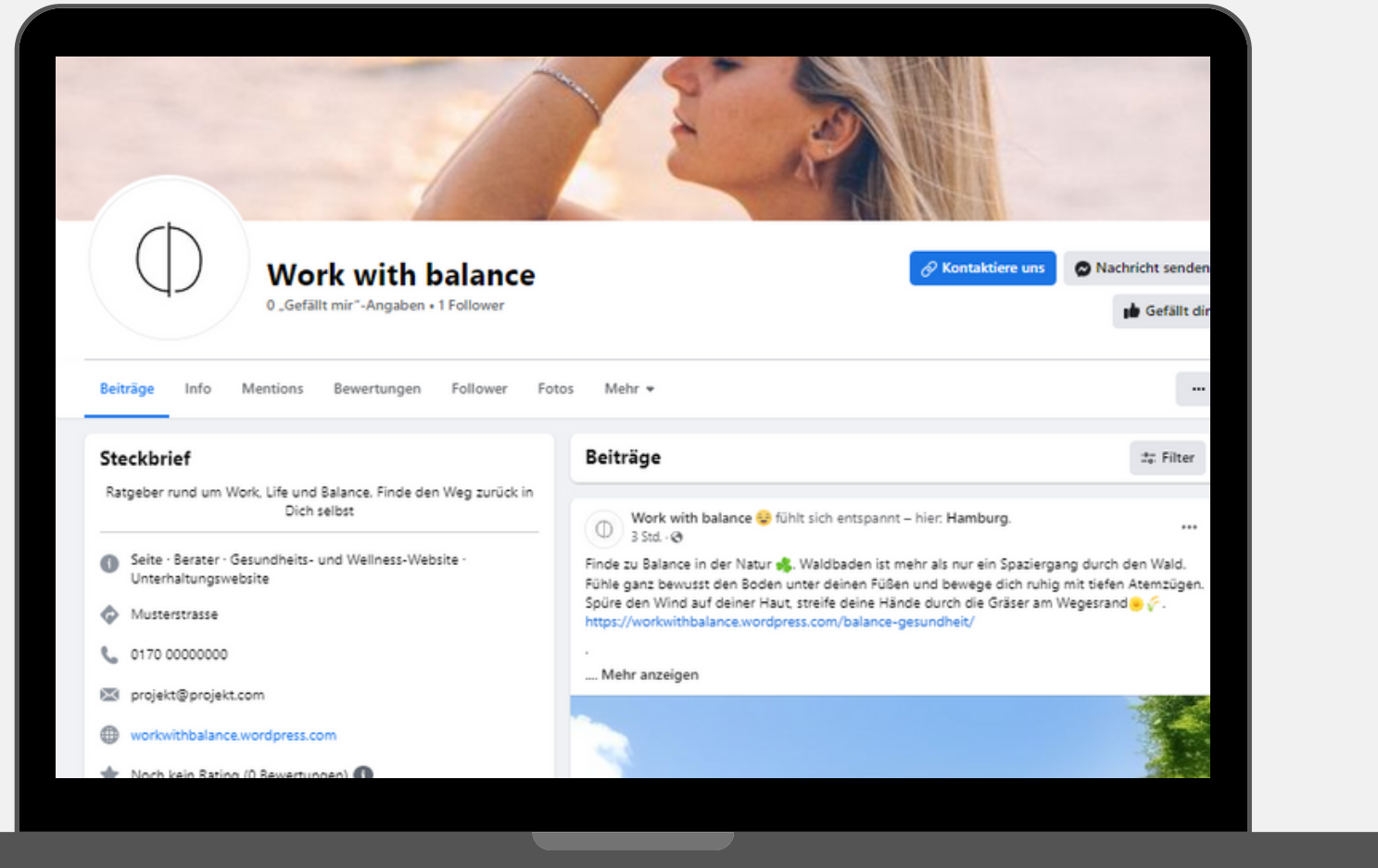
bewege dich

## Achtsame Kommunikation

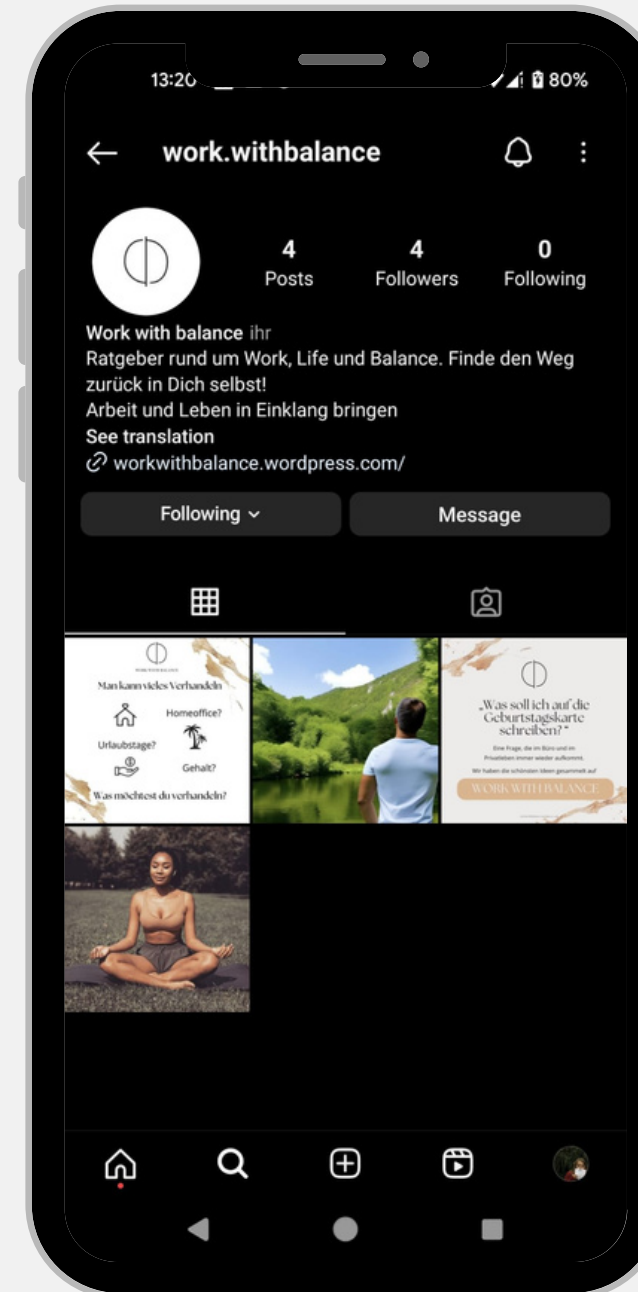


Praktiziere **achtsame Kommunikation**, indem du bewusst auf die **Bedürfnisse** deines Gesprächspartners achtest. Lasse dich nicht ablenken und gib ihm das Gefühl, dass du ihm wirklich zuhörst. Halte Blickkontakt und zeige, dass du aufmerksam bist.

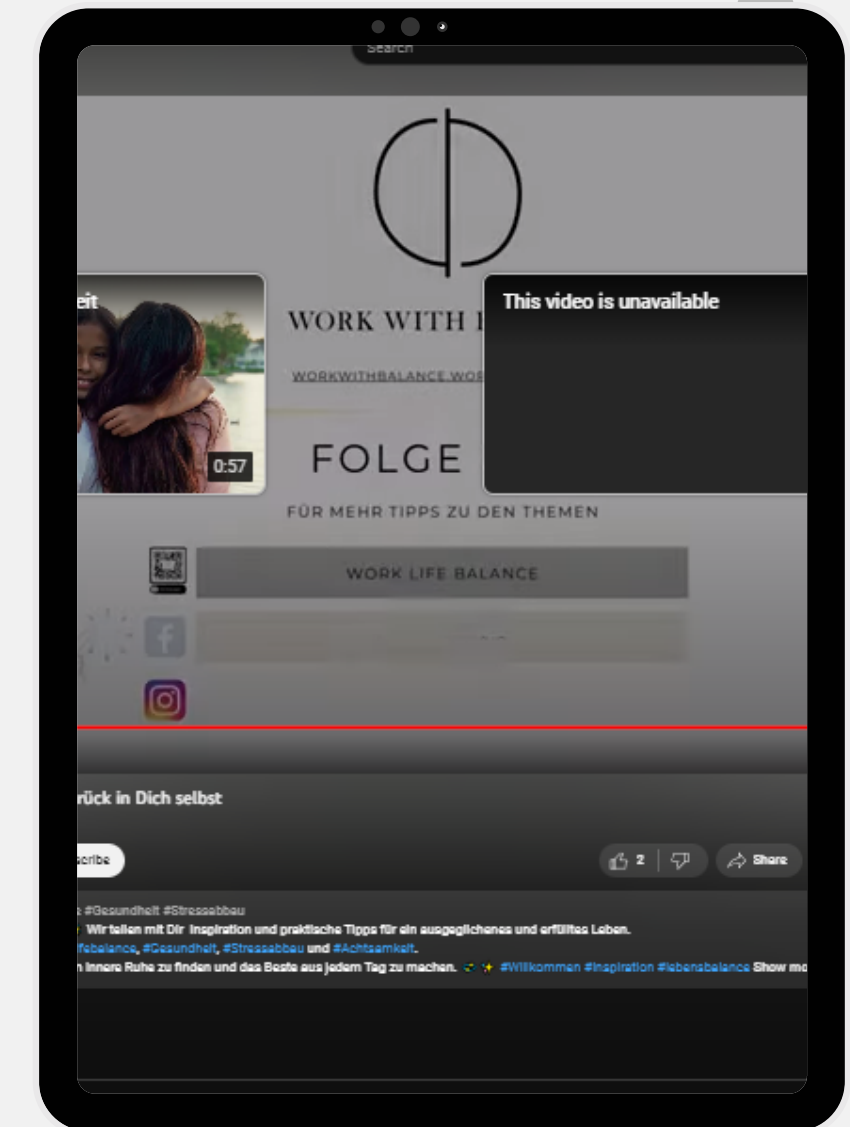
# Social Media



Facebook



Instagram



Youtube

[workwithbalance.wordpress.com](https://workwithbalance.wordpress.com)

# SMART-Ziel 1 Jahr

Jedes Quartal einen Redaktionsplan für Instagram und Facebook schreiben, um das Engagement um 10% zu erhöhen

- Redaktionsplan mit Trello (Kalenderfunktion, Zuständigkeiten, Medien und Texte sammeln)
- Planung und Veröffentlichung via Meta Business Suite
- Dreimal die Woche auf beiden Kanälen posten

F<sub>4</sub> O<sub>1</sub> C<sub>3</sub> U<sub>1</sub> S<sub>1</sub>  
O<sub>1</sub> N<sub>1</sub>  
Y<sub>4</sub> O<sub>1</sub> U<sub>1</sub> R<sub>1</sub>  
G<sub>2</sub> O<sub>1</sub> A<sub>1</sub> L<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Spezifisch  
Messbar  
Ausführbar  
Realistisch  
Terminiert



*Zukunftspläne*  
Social Media



*LinkedIn*



*Twitter*



# SEO-Check

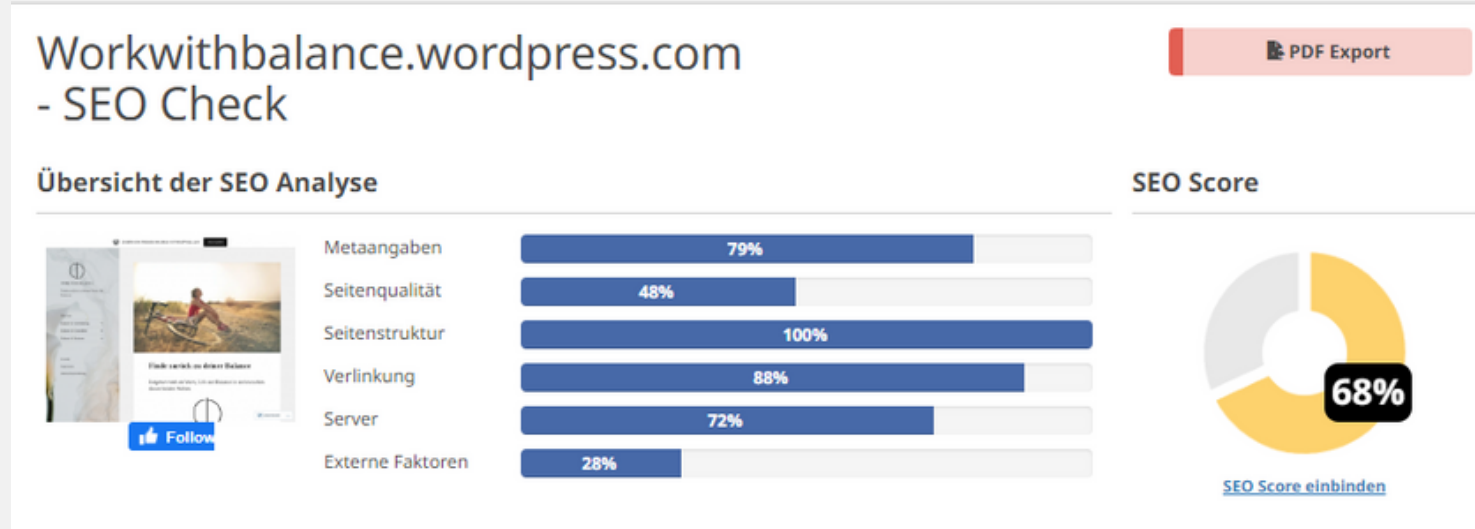
seobility

seobility

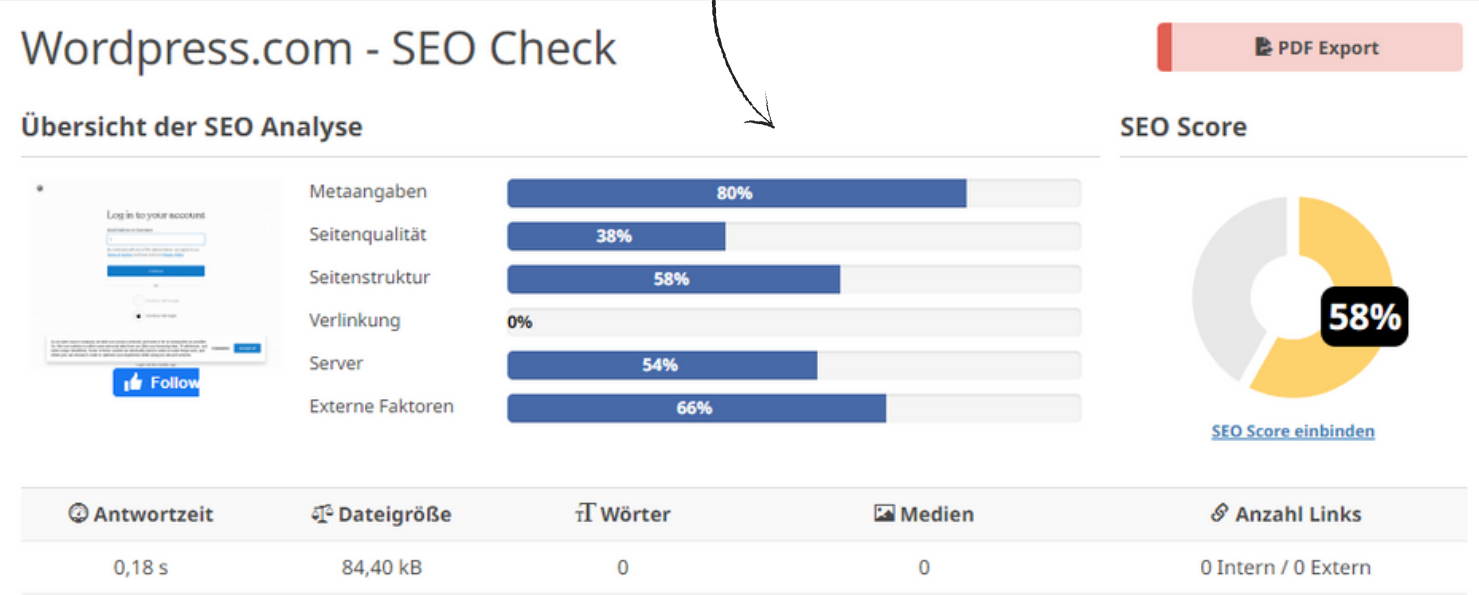
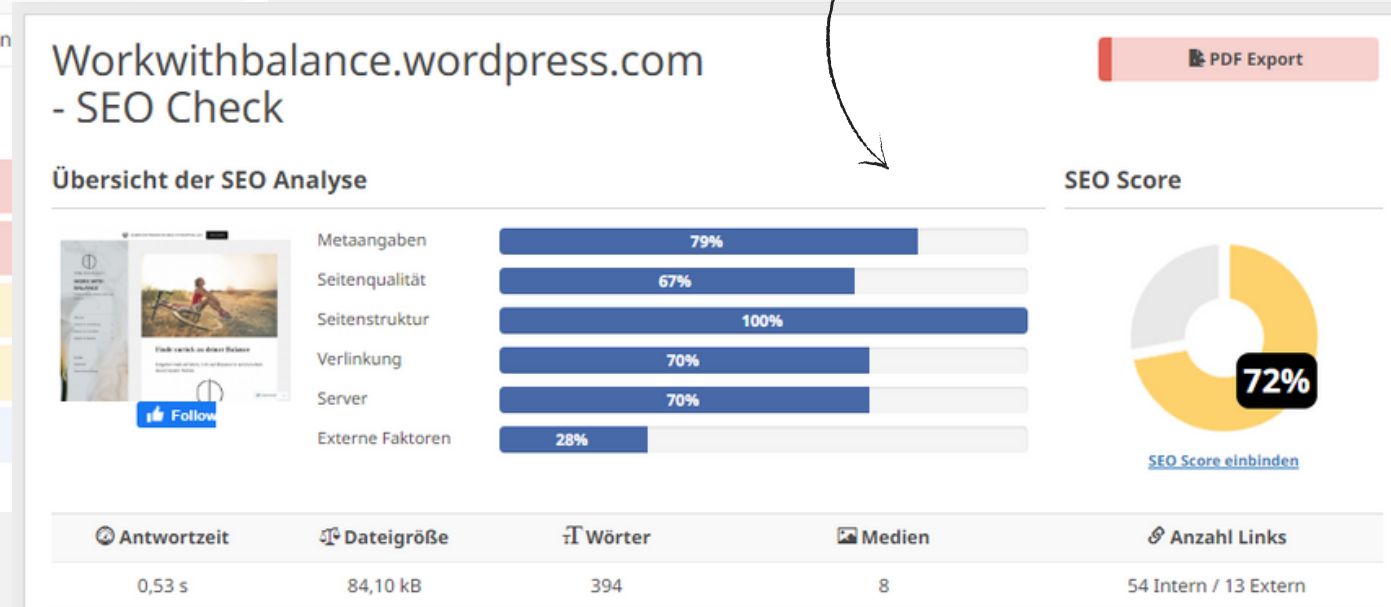
Entwicklung

SEO-Optimierung

STAND  
12.07.2023  
58%



STAND  
17.07.2023  
72%



Antwortzeit	Dateigröße	Wörter	Medien	Anzahl Links
0,18 s	84,40 kB	0	0	0 Intern / 0 Extern

- To-do Liste mit SEO Optimierungen** 8 To-dos
- Füge eine H1 Überschrift hinzu. Sehr wichtig!
  - Nutze Überschriften auf der Seite. Sehr wichtig!
  - Füge interne Links z.B. zurück zur Startseite auf die Seite ein. Sehr wichtig!
  - Die Domain sollte nicht im Titel vorkommen. Sehr wichtig!
  - Füge eine Meta-Description hinzu. Sehr wichtig!
- [Weitere To-dos anzeigen](#)
- Meta-Angaben im HTML** 80% der Punkte

STAND  
14.07.2023  
68%

- To-do Liste mit SEO Optimierungen** 7 To-dos
- Reduziere die Anzahl der eingebundenen CSS-Dateien. Sehr wichtig!
  - Reduziere die Anzahl der eingebundenen JavaScript-Dateien. Sehr wichtig!
  - Verbessere den Seitentitel. Wichtig!
  - Verbessere den Text der Meta-Description. Wichtig!
  - Setze bei allen Bildern ein beschreibendes ALT-Attribut. Tipp!
- [Weitere To-dos anzeigen](#)



**S**earch  
**E**ngine  
**O**ptimization

seobility

# On Page SEO

## Fehlermeldungen von Seobility

- *Meta-Angaben im HTML*
  - Meta-Description **zu lang**
  - Domain ist Subdomain **umziehen zu Bezahlversion**
- *Seitenqualität*
  - Content is King **zu wenig Wörter**
  - Bilderoptimierung **Alt-Attribute einfügen**
  - Soziale Netzwerke **noch einfügen**
- *Links auf der Seite*
  - Interne Links **Linktexte wiederholen sind**
- *Externe Faktoren*
  - Backlinks **keine vorhanden**
  - **Keine Shares und Likes** bei Facebook

Meta-Description

Ratgeber rund um Work, Life und Balance in und zwischen diesen beiden Welten. Über Work With Balance WORK WITH BALANCE ist genau das: Arbeit und Leben in Einklang bringen und beides ein kleines bisschen besser meistern. Newsletter Abonniere unseren E-Mail-Newsletter voller Ideen und Hilfestellungen, damit du regelmäßig zu deiner Work Life Balance zurückfindest. Entwickelt mit...

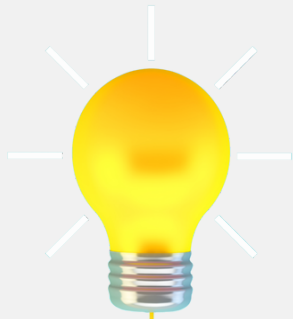
Meta-Description

Die Meta-Description ist zu lang. (2456 Pixel von maximal 1000 Pixel) [Jetzt optimieren](#)

seobility

### Problem!

Woher kommt die Meta-Beschreibung und wie können wir sie ändern?



### Lösung!

Meta-Beschreibung manuell eintragen im Bearbeitungsfenster (TEXTAUSZUG)

## SERP Snippet Generator

Google stellt den Title und die Meta-Description Deiner Seite in den Suchergebnissen dar. Der SERP Snippet Generator unterstützt Dich bei der Optimierung Deiner Click-Through-Rate (CTR) und zeigt Dir, wie andere Nutzer das Suchergebnis deiner Website bei Google sehen.

<https://workwithbalance.wordpress.com/>

Webseite analysieren

Desktop Vorschau Mobile Vorschau

workwithbalance.wordpress.com

Finde zurück zu deiner Work Life Balance

Ratgeber rund um Work, Life und Balance in und zwischen diesen beiden Welten. Über Work With Balance WORK WITH BALANCE ist genau das: Arbeit und ...

Titel 370 / 580 Pixel

Finde zurück zu deiner Work Life Balance

Beschreibung 2466 / 1000 Pixel

Ratgeber rund um Work, Life und Balance in und zwischen diesen beiden Welten. Über Work With Balance WORK WITH BALANCE ist genau das: Arbeit und Leben in Einklang bringen und beides ein kleines bisschen besser meistern. Newsletter Abonniere unseren E-Mail-Newsletter voller Ideen und Hilfestellungen, damit du regelmäßig zu deiner Work Life Balance zurückfindest. Entwickelt mit...

Keyword

Keyword

# Beispiel Meta-Description

## Finde zurück zu deiner Balance

Ratgeber rund um Work, Life und Balance in und zwischen diesen beiden Welten.



Über Work With Balance

WORK WITH BALANCE ist genau das: Arbeit und Leben in Einklang bringen und beides ein kleines bisschen besser meistern.



Entwickelt mit [WordPress.com](#)

Newsletter

Abonniere unseren E-Mail-Newsletter voller Ideen und Hilfestellungen, damit du regelmäßig zu deiner Work Life Balance zurückfindest.

anne.rose.8@prot

ABONNIEREN

*workwithbalance.wordpress.com*

# KONKURRENZ 1. UND 2. RANK AUF GOOGLE

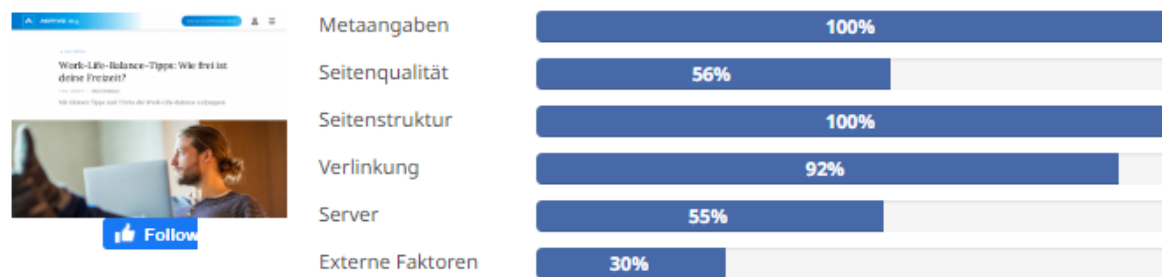
*Erdinger Active Team & Hubspot*

Fokus-  
Keyword:  
"Work Life  
Balance" +  
"Blog"

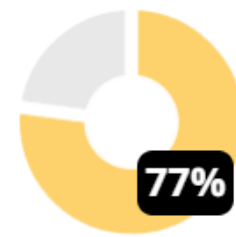
## Erdinger-active-team.de - SEO Check

PDF Export

### Übersicht der SEO Analyse



### SEO Score



[SEO Score einbinden](#)

🕒 Antwortzeit	📄 Dateigröße	📄 Wörter	📄 Medien	🔗 Anzahl Links
0,87 s	70,20 kB	1461	18	56 Intern / 8 Extern

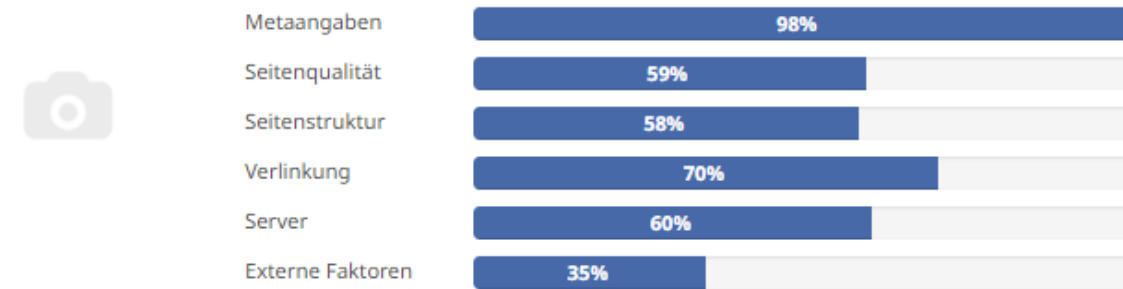
### To-do Liste mit SEO Optimierungen

- Reduziere die Anzahl der eingebundenen JavaScript-Dateien. **Sehr wichtig!**
- Passe den Seitentitel besser an den Inhalt an. (Nicht alle Worte werden im Text wieder verwendet) **Wichtig!**
- Passe die H1 Überschrift besser an den Text an. (Nicht alle Wörter werden im Text wieder verwendet) **Wichtig!**
- Setze bei allen Bildern ein beschreibendes ALT-Attribut. **Wichtig!**
- Verbessere die Antwortzeit Deiner Seiten. **Tipp!**

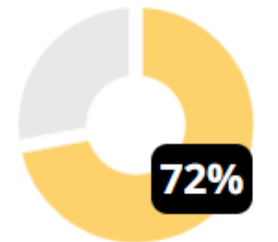
## Blog.hubspot.de - SEO Check

PDF Export

### Übersicht der SEO Analyse



### SEO Score



[SEO Score einbinden](#)

🕒 Antwortzeit	📄 Dateigröße	📄 Wörter	📄 Medien	🔗 Anzahl Links
0,34 s	195,60 kB	3185	20	31 Intern / 117 Extern

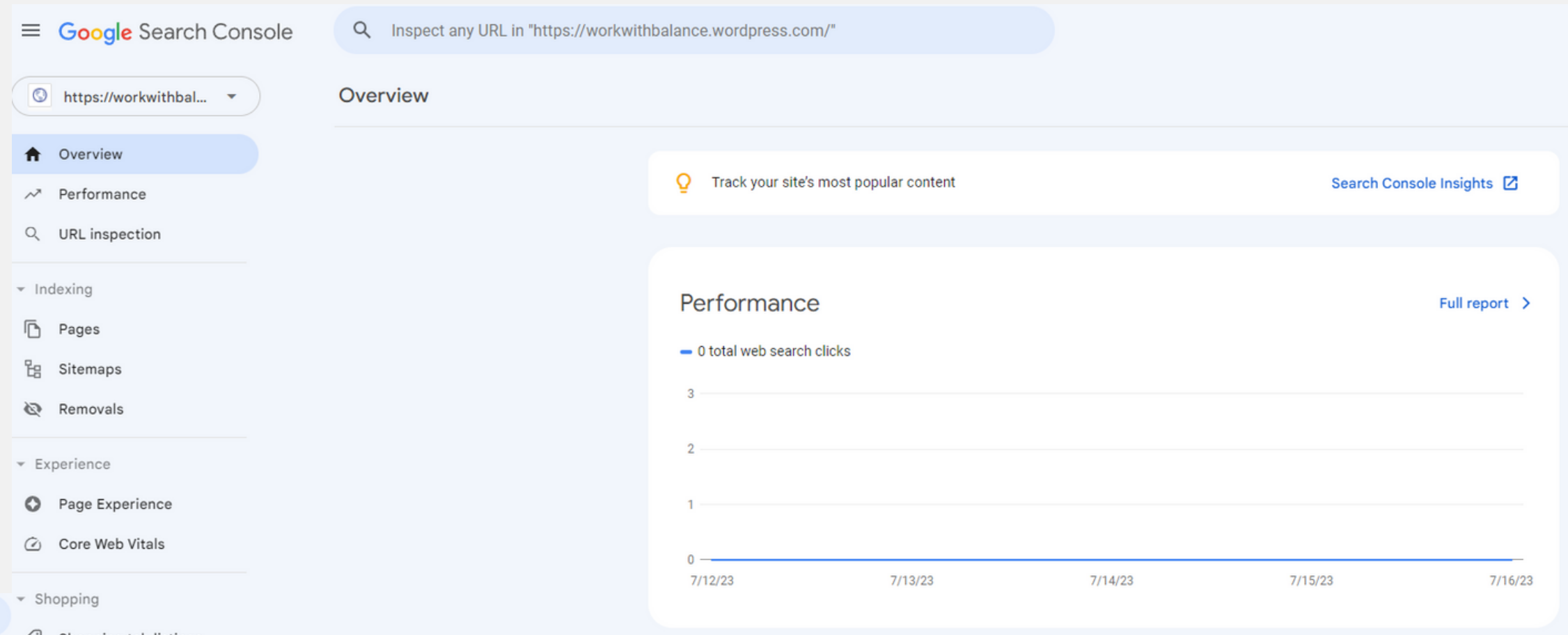
### To-do Liste mit SEO Optimierungen

- Reduziere die Anzahl der eingebundenen CSS-Dateien. **Sehr wichtig!**
- Reduziere die Anzahl der eingebundenen JavaScript-Dateien. **Sehr wichtig!**
- Passe die H1 Überschrift besser an den Text an. (Nicht alle Wörter werden im Text wieder verwendet) **Wichtig!**
- Setze bei allen Bildern ein beschreibendes ALT-Attribut. **Wichtig!**
- Reduziere die Anzahl der externen Links. **Tipp!**

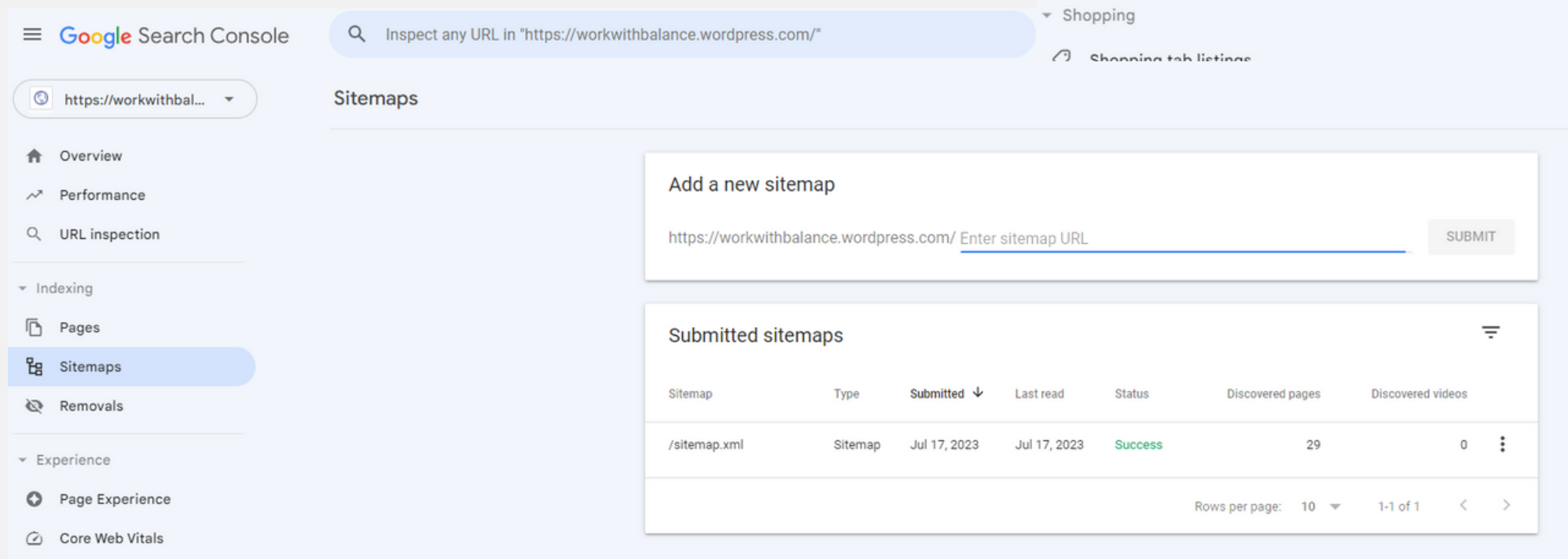
seobility

# Indexierung

*Leider hat die Zeit trotz Indexierung und Sitemap Nutzung nicht gereicht. Keine Crawler bis jetzt.....*



The screenshot shows the Google Search Console interface for the URL `https://workwithbalance.wordpress.com/`. The left sidebar contains navigation options: Overview (selected), Performance, URL inspection, Indexing (with sub-items: Pages, Sitemaps, Removals), Experience (with sub-items: Page Experience, Core Web Vitals), and Shopping (with sub-item: Shopping tab listings). The main content area is titled "Overview" and features a search bar at the top. Below the search bar, there is a section for "Track your site's most popular content" with a link to "Search Console Insights". The "Performance" section shows a bar chart for "0 total web search clicks" from 7/12/23 to 7/16/23, with a "Full report" link.

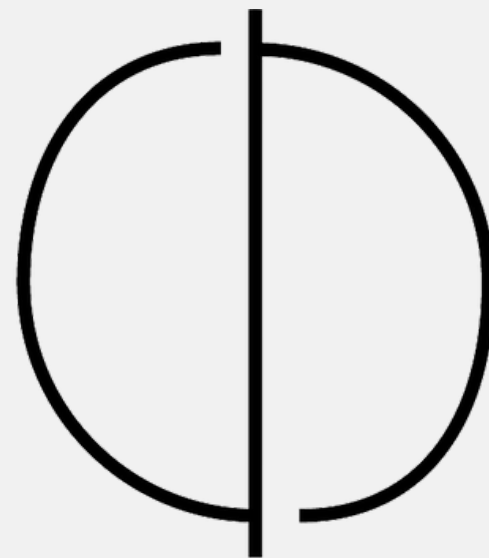


The screenshot shows the Google Search Console Sitemaps page for the same URL. The left sidebar is identical to the Overview page, but the "Sitemaps" option is selected. The main content area is titled "Sitemaps" and includes a form to "Add a new sitemap" with a "SUBMIT" button. Below this is a table of "Submitted sitemaps":

Sitemap	Type	Submitted ↓	Last read	Status	Discovered pages	Discovered videos
/sitemap.xml	Sitemap	Jul 17, 2023	Jul 17, 2023	Success	29	0

At the bottom of the table, it indicates "Rows per page: 10" and "1-1 of 1".

*workwithbalance.wordpress.com*



WORK WITH BALANCE

# Weitere Ideen SEO

## SEO Score Widget für Deine Website ×

Mit dem Seobility Widget kannst Du Besuchern Deiner Website zeigen, wie gut Deine Seite SEO-optimiert ist. Das Widget zeigt immer den aktuellen SEO-Score Deiner Homepage/Startseite an.



```
<a href="https://freetools.seobility.net/de/seocheck/workwithbalance.wordpress.com"></a>
```





*Off Page*  
SEO



# Backlinks Strategie

- Firmenverzeichnis
- Webverzeichnis
- Social Stacking / Social-Media-Kanäle befüllen und verlinken
- Aktiv Social Media Promotion betreiben und über Kommentare auf Mitbewerbern Sichtbarkeit fördern
- Influencer/Finfluencer
- Webseitenempfehlungen (Städteliebe)

# SMART-Ziele 1. Jahr

F<sub>4</sub> O<sub>1</sub> C<sub>3</sub> U<sub>1</sub> S<sub>1</sub>  
O<sub>1</sub> N<sub>1</sub>  
Y<sub>4</sub> O<sub>1</sub> U<sub>1</sub> R<sub>1</sub>  
G<sub>2</sub> O<sub>1</sub> A<sub>1</sub> L<sub>1</sub> S<sub>1</sub>

Spezifisch  
Messbar  
Ausführbar  
Realistisch  
Terminiert

- Jedes Quartal 5 für uns relevante Firmen- und Web-Verzeichnisse ermitteln und unseren Blog unterbringen
- Im ersten Jahr kontaktieren wir 30 für uns interessante Influencer:innen und starten Kooperation mit 10, um durch Zusammenarbeit weitere 10 Backlinks zu generieren

# Webverzeichnis



**CHECKUSERS**  
Check the use of your brand or username on 160 Social Networks:

workwithbalance

To check the availability of your username on over 500 social networks check out our new, updated site at: KnowEm.com.  
KnowEm also offers a Premium Service which will create profiles for you on up to 300 popular social media sites.

You Tube <b>Not Available</b>	Live Leak Oops, Error!	APSense <b>Not Available</b>	Design Float <b>Not Available</b>
Wikipedia Oops, Error!	Zimbio Oops, Error!	Folkd Oops, Error!	Stock Twits Oops, Error!
LinkedIn <b>Not Available</b>	Houzz <b>Available</b>	Watt Pad Oops, Error!	Fotki Oops, Error!
Twitter Oops, Error!	My Space Oops, Error!	Empire Avenue Too long.	Trend Hunter <b>Not Available</b>
Ebay <b>Not Available</b>	Game Spot Oops, Error!	Spark People Oops, Error!	Ads Of The World Oops, Error!
Tumblr <b>Available</b>	Cracked Oops, Error!	N4G Oops, Error!	Eventful Oops, Error!
Pinterest Oops, Error!	Behance <b>Available</b>	Veoh <b>Not Available</b>	Tiny Chat Oops, Error!
Blogger <b>Available</b>	Sky Rock Oops, Error!	Ebaums World <b>Available</b>	Shock Wave Oops, Error!
Imgur <b>Not Available</b>	Viadeo Oops, Error!	Dzone Links Oops, Error!	Active Rain Oops, Error!
Flickr <b>Not Available</b>	We Heart It <b>Available</b>	Mouth Shut <b>Available</b>	Destructoid Oops, Error!
Word Press <b>Not Available</b>	Fan Pop <b>Available</b>	Yuku <b>Available</b>	Boonex Oops, Error!
Daily Motion Oops, Error!	Dreams Time Oops, Error!	Fark Oops, Error!	Tech Dirt Oops, Error!
Reddit <b>Not Available</b>	I Can Has Cheezburger? <b>Available</b>	Blog Talk Radio Oops, Error!	Jigsy <b>Available</b>
CNET Oops, Error!	Meta Cafe Oops, Error!	Zedge Too long.	The Hype Machine Oops, Error!
Vimeo <b>Available</b>	Last FM Oops, Error!	Dat Piff Oops, Error!	Moby Picture <b>Not Available</b>
Slide Share Oops, Error!	Hi5 <b>Not Available</b>	Wonder How To <b>Available</b>	Wall Inside Oops, Error!
Deviant Art Oops, Error!	The Motley Fool Oops, Error!	Crunchy Roll Oops, Error!	Programmable Web Oops, Error!
Live Journal <b>Available</b>	Fixya Oops, Error!	8 Tracks Oops, Error!	All My Faves Oops, Error!
Yelp <b>Not Available</b>	Kongregate <b>Available</b>	Red Bubble Oops, Error!	Bigger Pockets <b>Available</b>
Wikia <b>Not Available</b>	My Fitness Pal Oops, Error!	Bittly <b>Not Available</b>	Kiva Oops, Error!
Armchair GM <b>Not Available</b>	Ultimate Guitar Oops, Error!	Photo Dune Oops, Error!	Blurb Too long.
Fiverr <b>Not Available</b>	Dribbble <b>Not Available</b>	Wanelo Oops, Error!	Fat Secret <b>Not Available</b>
Etsy <b>Available</b>	eToro Oops, Error!	Active Oops, Error!	Carbon Made <b>Not Available</b>
Ask FM <b>Not Available</b>	Instructables <b>Not Available</b>	Colour Lovers Oops, Error!	Element14 Oops, Error!
Source Forge Oops, Error!	500px Oops, Error!	Listal Too long.	Map My Run Oops, Error!
Wiki How Oops, Error!	Gravatar <b>Not Available</b>	Toluna Oops, Error!	Cool Spotters Oops, Error!
Sound Cloud Oops, Error!	Reverb Nation <b>Not Available</b>	Flight Aware <b>Available</b>	Strava Oops, Error!
Photo Bucket Oops, Error!	Chess Oops, Error!	Strava Oops, Error!	My Alltop Oops, Error!
Github <b>Available</b>	Armor Games <b>Available</b>	morgueFile Oops, Error!	KnowEm Oops, Error!
Zillow Oops, Error!	Plurk <b>Available</b>	Yard Barker Oops, Error!	Visualize Us <b>Not Available</b>
Weebly <b>Available</b>	Slash Dot Oops, Error!	Tech Support Alert Oops, Error!	Fmylife Oops, Error!
goodreads <b>Available</b>	Discogs Oops, Error!	Biz Sugar <b>Not Available</b>	PaperBack Swap Oops, Error!
Image Shack <b>Available</b>	Pro Boards <b>Available</b>	Author Stream <b>Not Available</b>	Referral Key Oops, Error!
Disqus <b>Available</b>	Star Doll <b>Available</b>	Get Satisfaction <b>Not Available</b>	Start Aid
Tagged <b>Available</b>	About.Me Oops, Error!	Fodors Oops, Error!	Ipermy <b>Available</b>
Jimdo Oops, Error!	Diigo <b>Available</b>	Yard Barker Oops, Error!	edocr <b>Available</b>
Four Square Oops, Error!	Funny Or Die Oops, Error!	Fit Day Oops, Error!	Pen Oops, Error!
Issuu Oops, Error!	Net Vibes <b>Not Available</b>	The Escapist Oops, Error!	23 HQ Oops, Error!
Hub Pages <b>Available</b>	New Grounds Oops, Error!	Mod DB Oops, Error!	Slide Serve <b>Available</b>

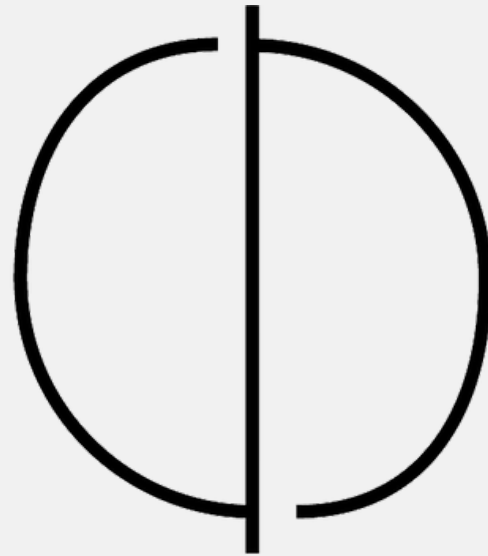
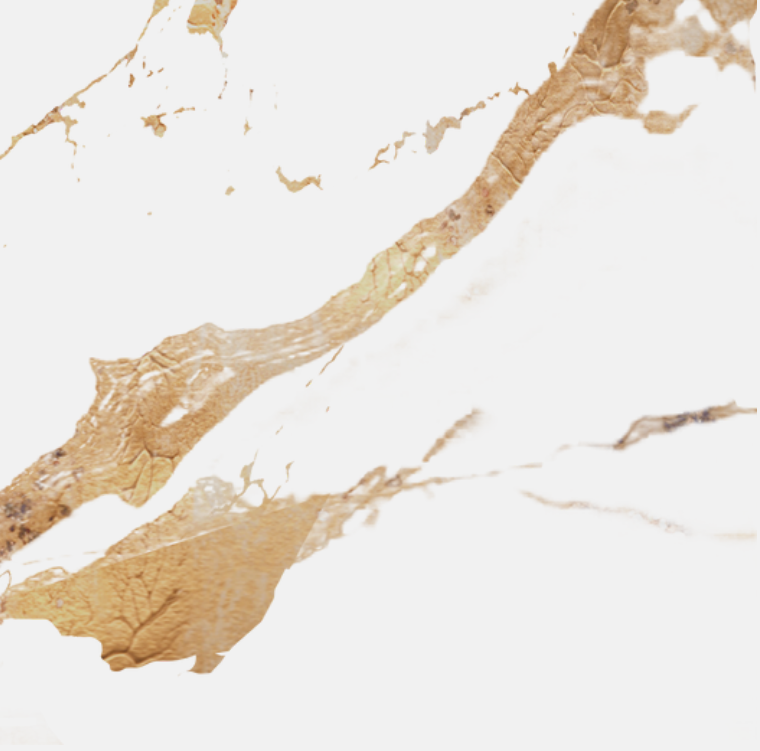
Auf weiteren Seiten mit unserem Username registrieren, um die eigene Website unterzubringen

Zum Beispiel:

- Etsy
- Tumblr
- Github

→ Social Media

*workwithbalance.wordpress.com*



# WORK WITH BALANCE



3

**Monitoring**

# IST-Zustand

*13. Juli 23*

	<b>Besucher</b>	<b>Aufrufe</b>	<b>Likes</b>	<b>Kommentare</b>	<b>Backlinks</b>
Wordpress Website	14	731	1	0	0
Instagram	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Facebook	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A

# SMART-Ziele

*13. Juli 23 bis 20. Juli 23*

	<b>Besucher / Follower</b>	<b>Aufrufe</b>	<b>Likes</b>	<b>Kommentare</b>	<b>Backlinks / Markiert</b>
Wordpress Website	70	3000	6	2	2
Instagram	10	10	20	2	1
Facebook	10	10	6	2	2

# END-Zustand

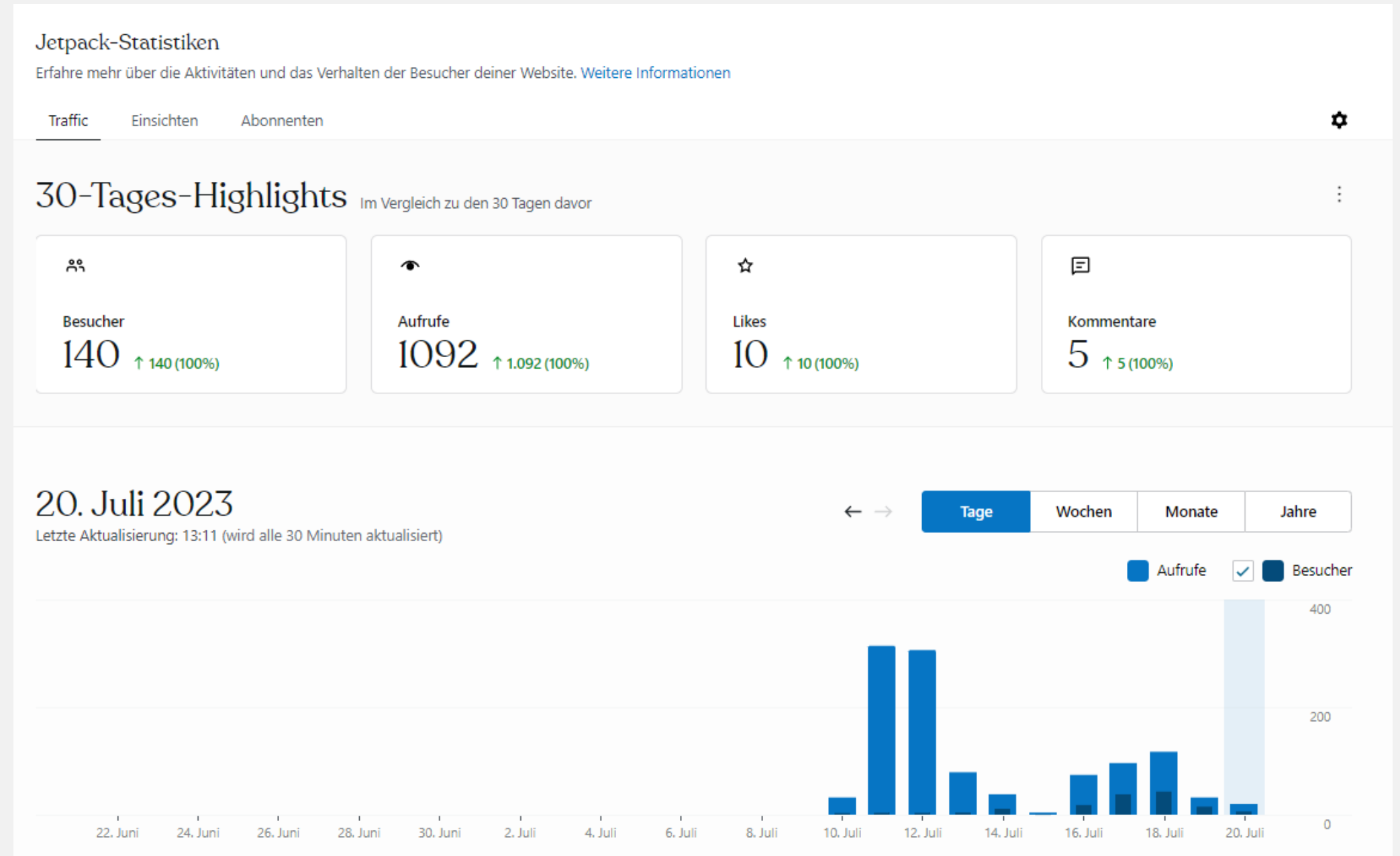
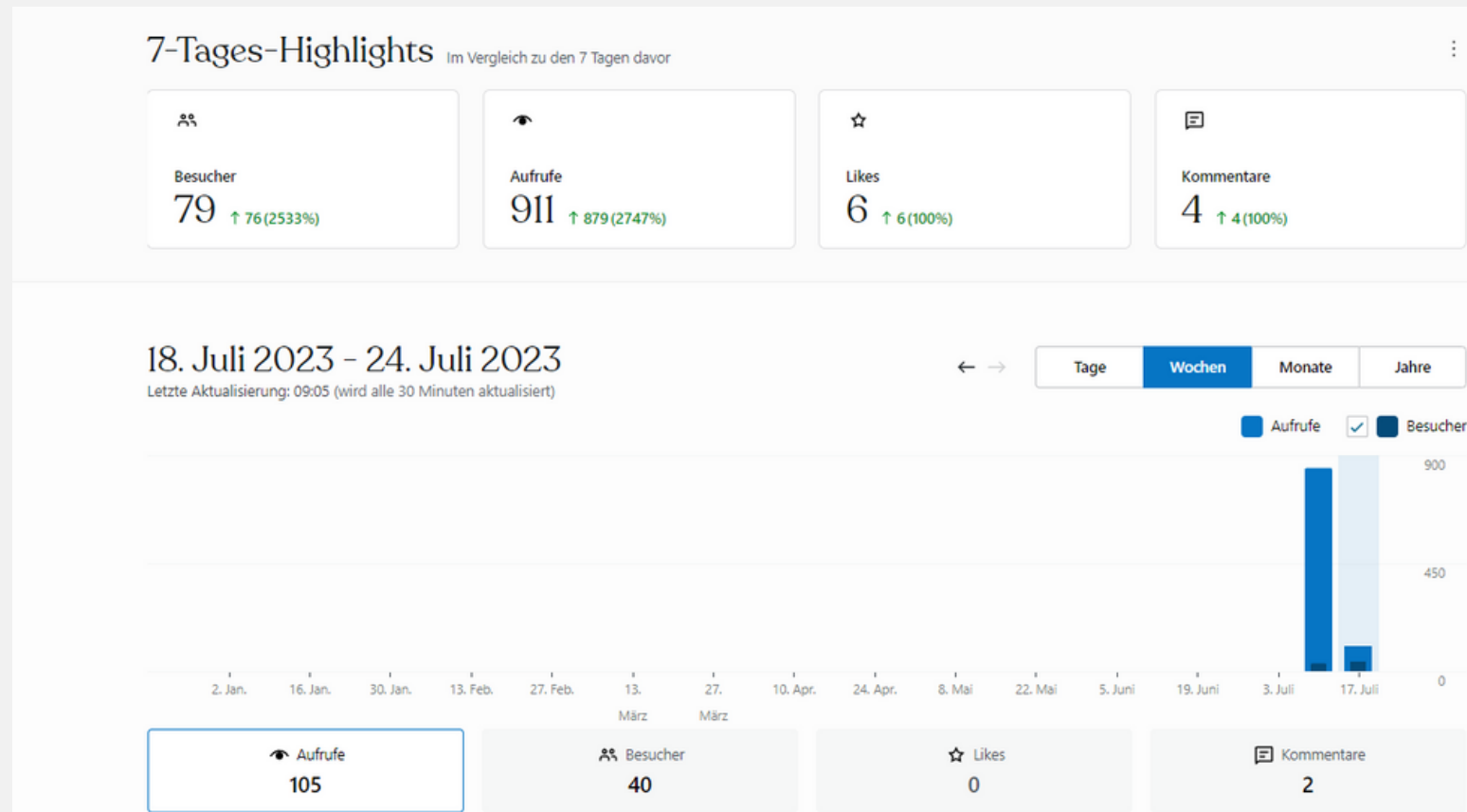
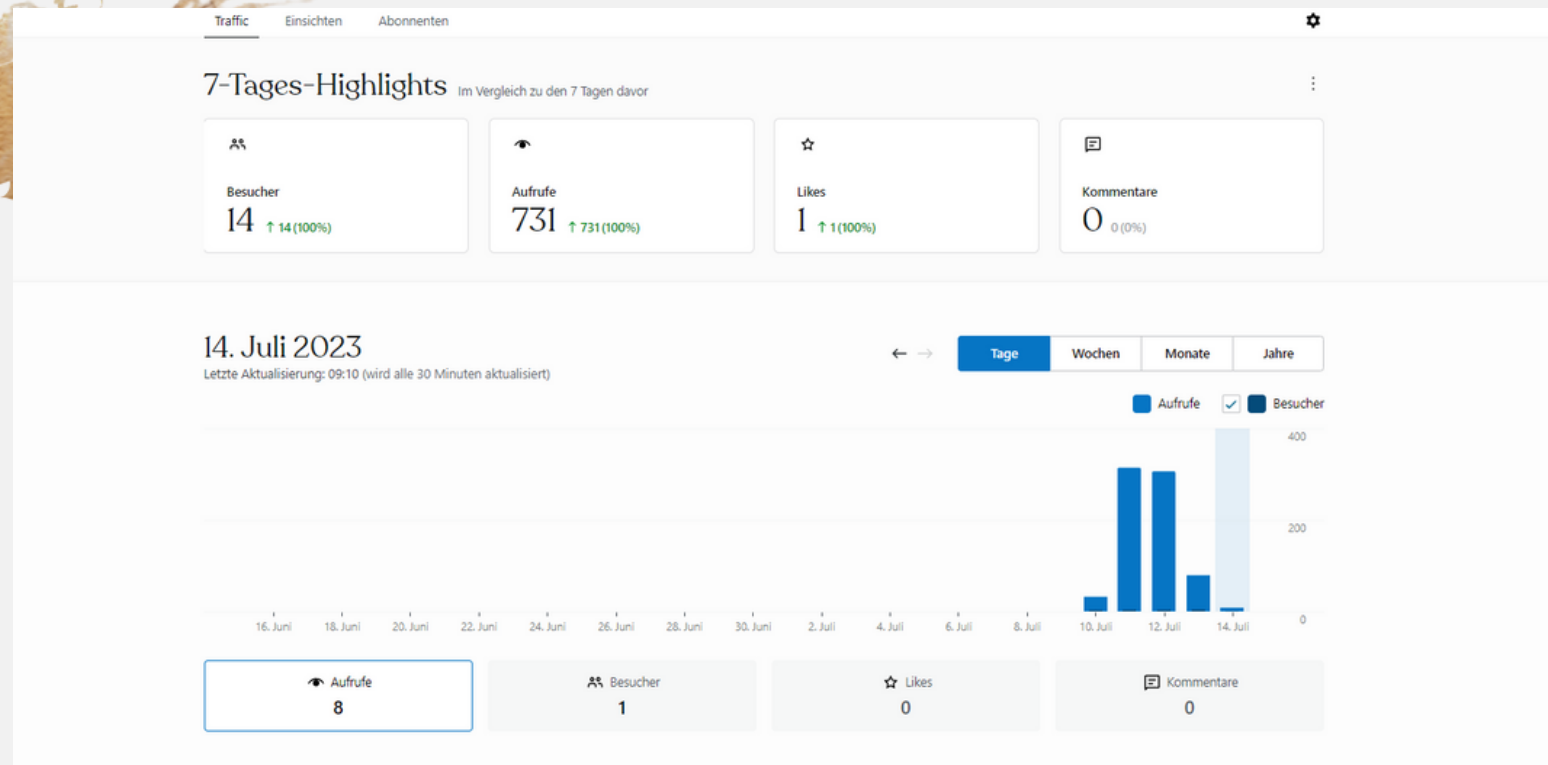
13 Uhr - 20. Juli 23

	Besucher/ Follower	Aufrufe	Likes	Kommentare	Backlinks
Wordpress Website	140 (70)	1092 (3000)	10 (6)	6 (2)	1 (2)
Instagram	4 (10)	11 (10)	11 (20)	16 (2)	3 (1)
Facebook	2 (10)	16 (10)	13 (6)	- (2)	3 (2)

Erreicht, Nicht erreicht, (Ziel)



# WordPress-Statistiken



Statistik WP



# Kommentare

4 KOMMENTARE Kommentare verwalten Du folgst der Unterhaltung

 **doctorhealthyhabits** vor 17 Std.  
Achtsamkeit ist ja so wichtig im Alltag. Vielen Dank für diesen schönen Beitrag. Und so tolle Bilder! Gerne weiter so 😊  
↳ Antworten ★ 1

 **Annerose | Content Managerin** > doctorhealthyhabits vor 7 Min.  
Vielen Dank, das freut uns sehr! Wir wollten unser Weiterbildungsprojekt auch dafür nutzen, um auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen 😊  
↳ Antworten ☆

 **Christine Etane Nkengni Fozing** vor 16 Std.  
Tolle Tipps  
↳ Antworten ★ 1

 **Annerose | Content Managerin** > Christine Etane Nkengni Fozing vor 9 Min.  
Das freut uns! Den nächsten Tipp rund um Achtsamkeit in der Work Life Balance gibt es bald 😊  
↳ Antworten ☆

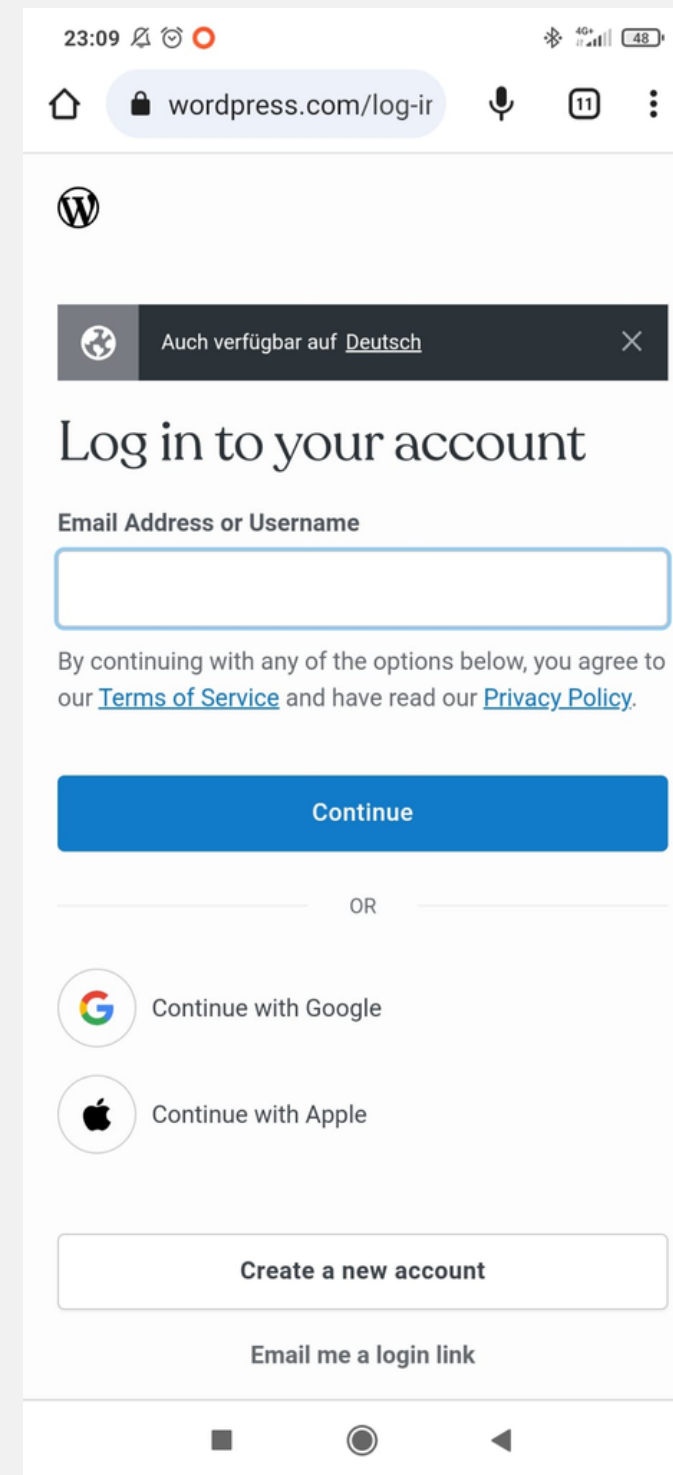


- Kommentare von Freunden und aus der Wordpress Community
- Antworten von uns: Keywords einbringen und Lust auf mehr machen
- Weitere Antworten: Fragen stellen, z. B. "Wie lebst du Achtsamkeit in deinem Alltag oder in deinem Berufsalltag?"

*Zukunftspläne*

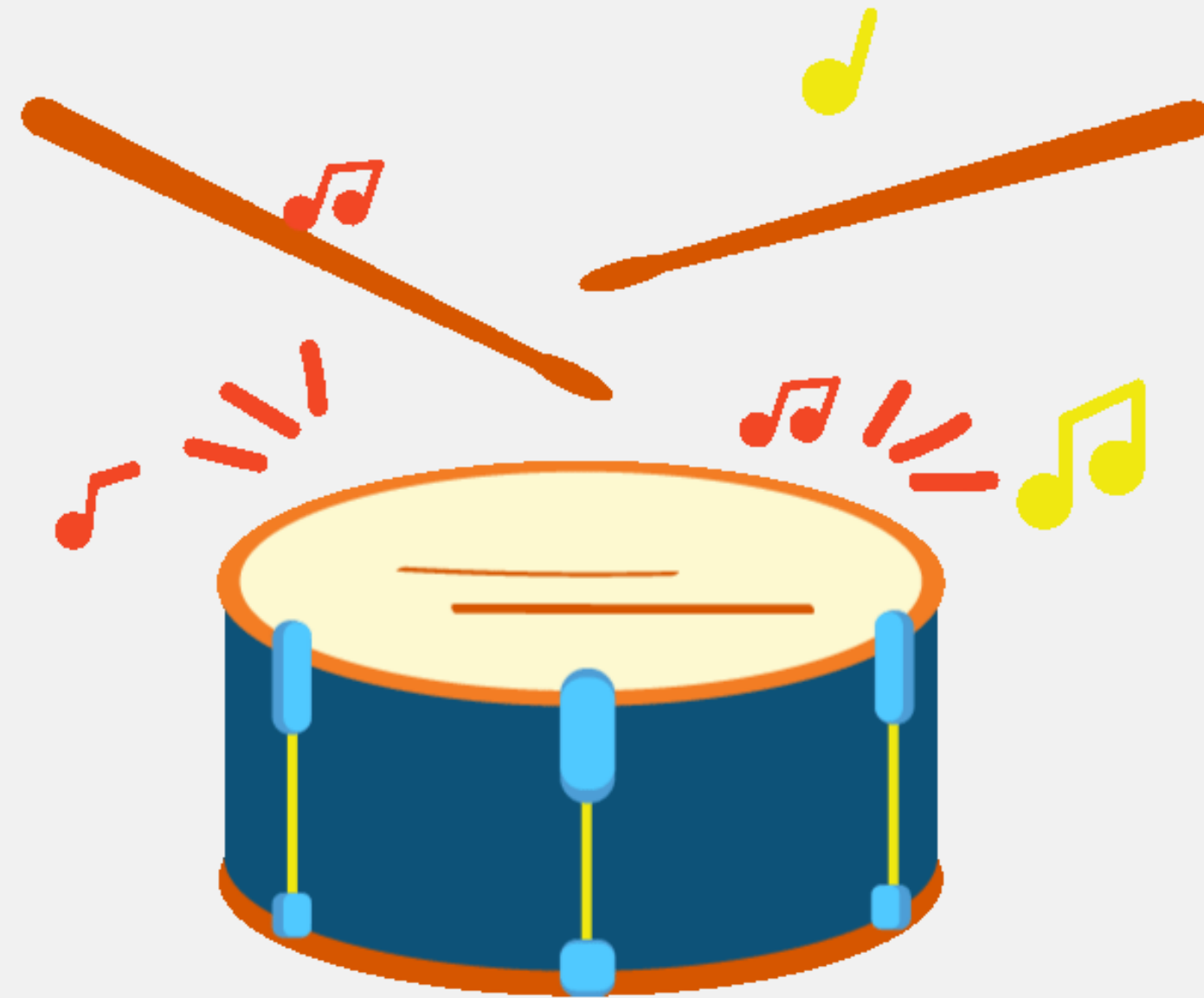
In jedem Artikel unten eine Frage oder Aussage einbinden, um das Engagement aktiv anzusprechen. Möglichkeit zur Keyword-Einarbeitung.

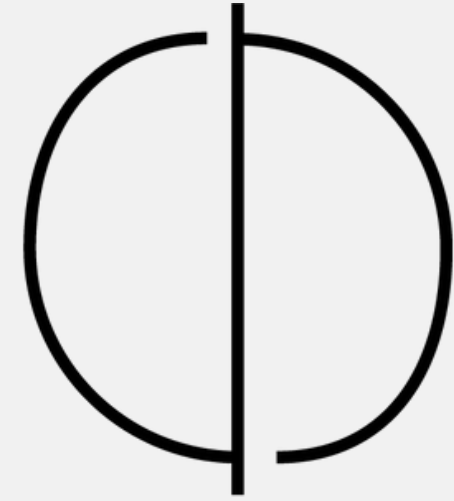
# Kommentare mit Hürde



# STAND SEOBILITY 21.07.2023

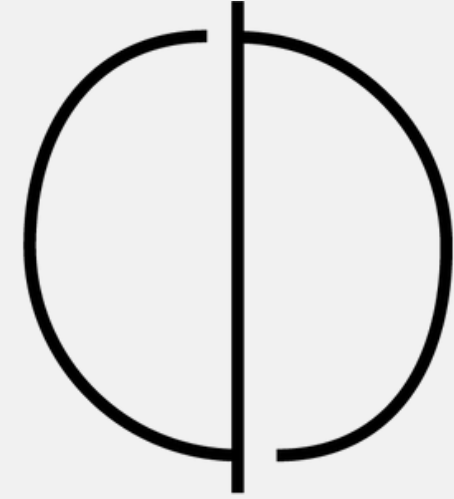
?%





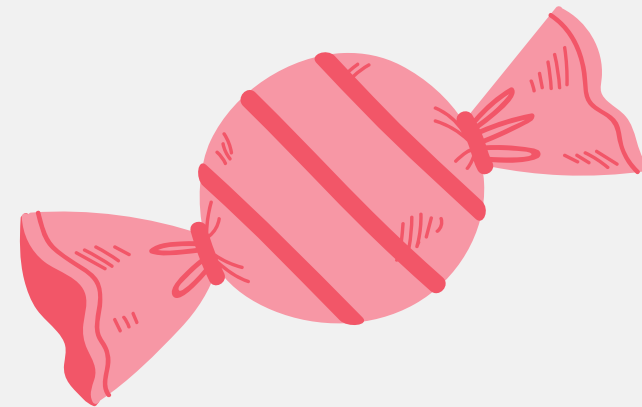
WORK WITH BALANCE

*Merci*



WORK WITH BALANCE

# Ein Bonbon für Peter



# STAND SEOBILITY 20.07.2023

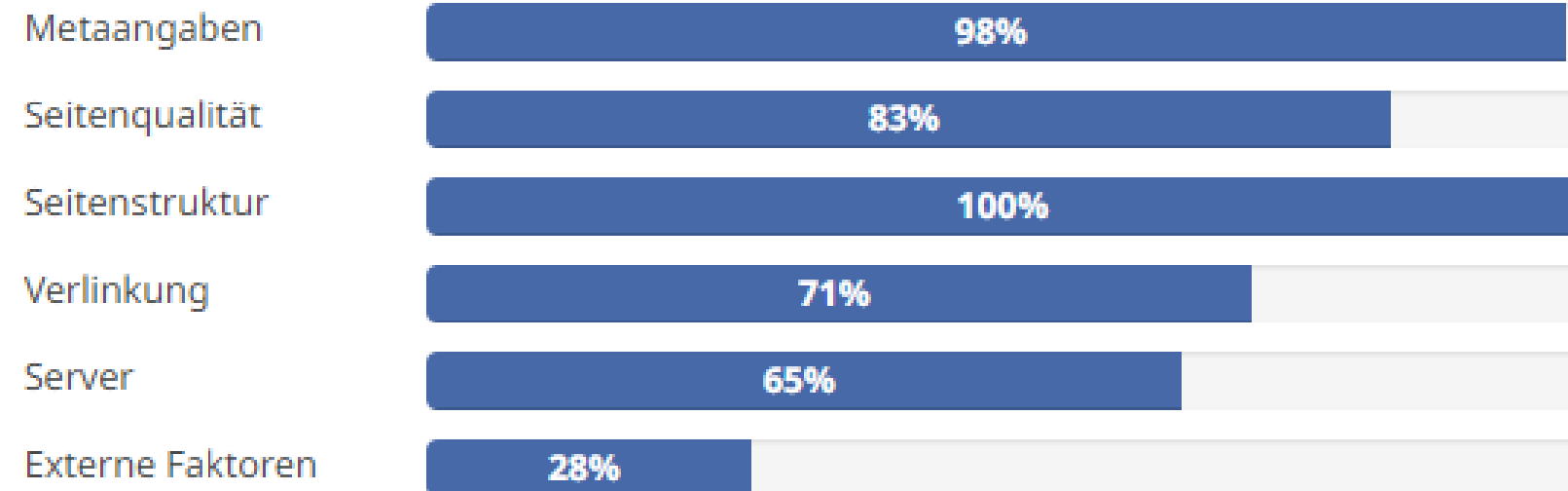
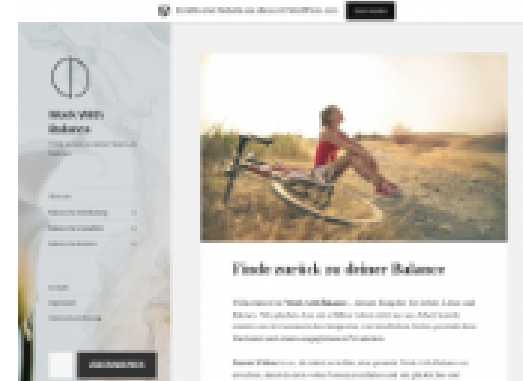
## 83%

### Workwithbalance.wordpress.com - SEO Check

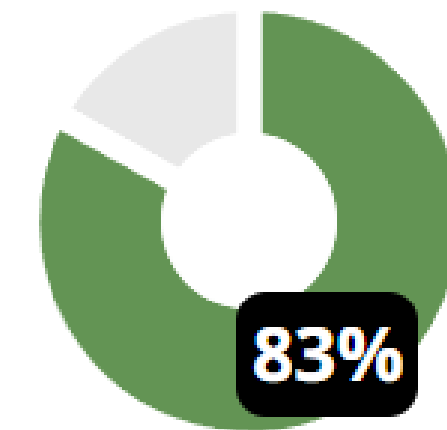
PDF Export

Jetzt kostenlos registrieren!

#### Übersicht der SEO Analyse



#### SEO Score



[SEO Score einbinden](#)

Antwortzeit

0,04 s

Dateigröße

96,70 kB

Wörter

515

Medien

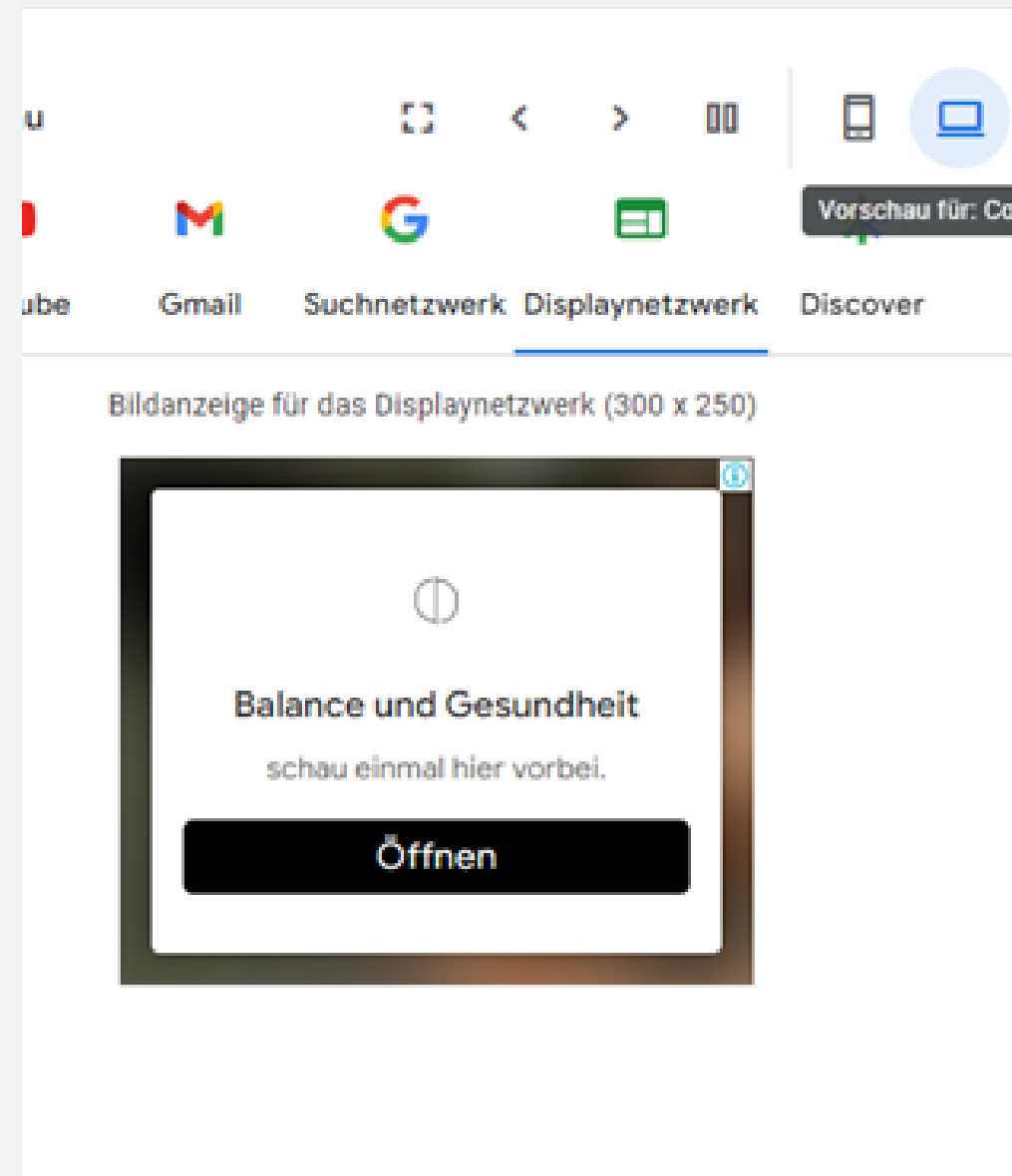
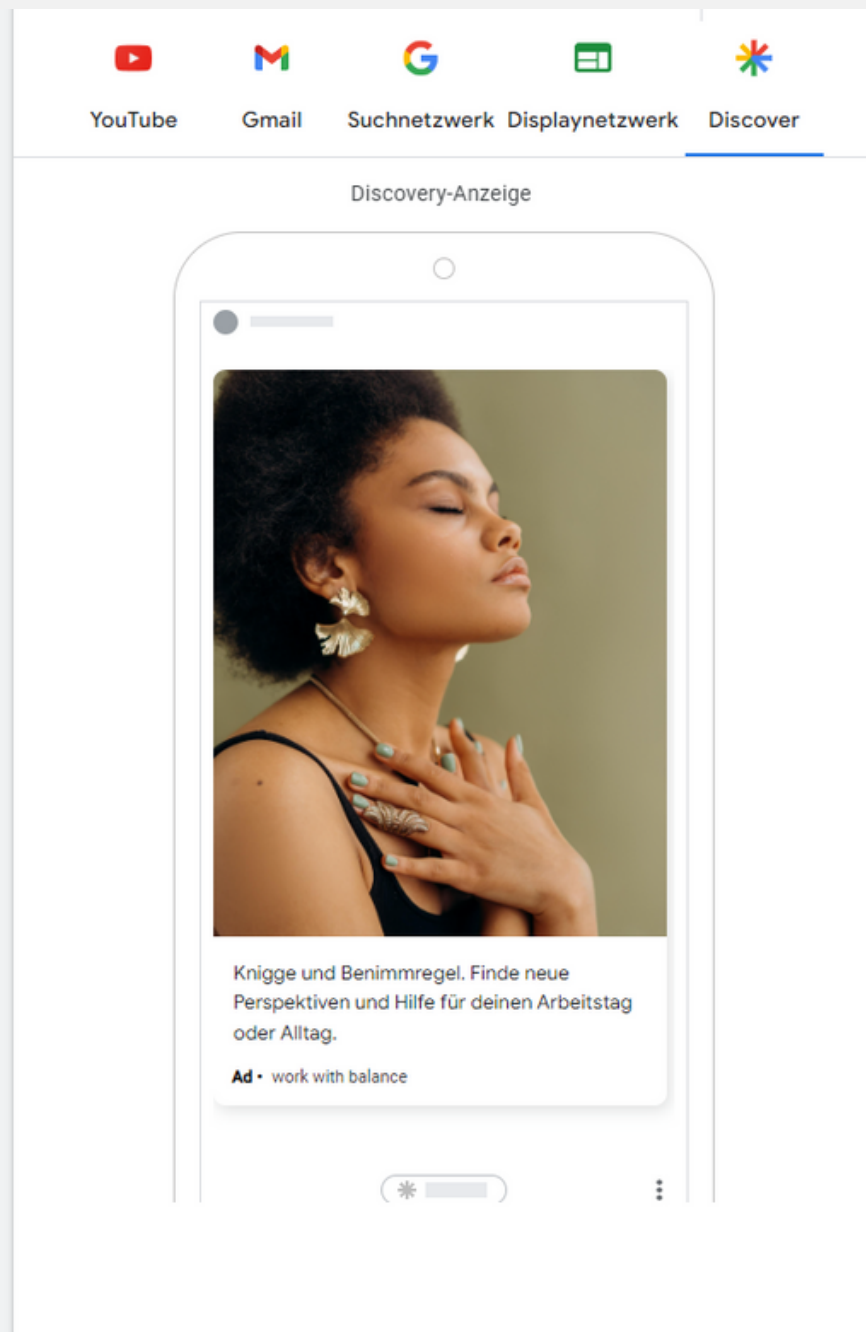
9

Anzahl Links

58 Intern / 14 Extern

# Zukunftspläne

## SEA



- SEO und SEA gleichzeitig fahren
- Pullback als Strategie, sobald SEO besser angelaufen ist



## Der Brutto-Netto-Rechner: Ein unverzichtbares Tool für die Lohnberechnung



Photo by RDNE Stock project on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### Wozu brauche ich einen Gehaltsrechner?

Dein Gehalt wird dir als Brutto Betrag kommuniziert, somit werden Schwankungen bei der Nettoauszahlung entstehen. Individuelle Abzüge wie beispielsweise betriebliche Altersvorsorge oder private Krankenversicherung werden dein Nettogehalt beeinflussen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, das Gehalt im Arbeitsvertrag in Brutto anzugeben, da dies eine feste Größe darstellt, während das Netto variabel ist und von verschiedenen Faktoren abhängt.

### Wozu brauche ich den Brutto Netto Rechner?

Ein zuverlässiges Hilfsmittel zur Berechnung des Nettoeinkommens ist der **Brutto-Netto-Rechner**. Mit diesem praktischen Online-Tool können Arbeitnehmer schnell und einfach herausfinden, wie viel Netto ihnen nach Abzug aller Steuern und Sozialbeiträge bleibt.

Gerade in Zeiten stetig steigender Lebenshaltungskosten und komplexer Steuerregelungen ist der Einsatz eines solchen Rechners unumgänglich. Der **Brutto-Netto-Rechner** ermöglicht es Arbeitnehmern, ihr **Nettogehalt** transparent und präzise zu ermitteln. Nachdem sie ihren Bruttolohn eingegeben haben, berücksichtigt das Programm automatisch alle relevanten Faktoren wie Lohnsteuerklasse, Krankenkassenbeitrag und Solidaritätszuschlag. Auch verschiedene Freibeträge sowie Sonderzahlungen wie Weihnachts- oder Urlaubsgelder lassen sich mühelos in den Rechner integrieren.

### Was wenn ich in Teilzeit arbeite?

Besonders hilfreich ist der **Brutto-Netto-Rechner Teilzeit**: Er ermöglicht es auch Angestellten in Teilzeitbeschäftigungen ihr Nettoeinkommen realistisch einzuschätzen. Da Teilzeitkräfte häufig eine im Verhältnis zum Arbeitspensum niedrigere Bezahlung erhalten als Vollzeitbeschäftigte, ist es wichtig zu wissen, welches Gehalt letztendlich auf dem Konto landet.

Ein weiterer interessanter Aspekt des **Brutto-Netto-Rechners 2023**: Das Tool nimmt bereits anhand aktueller Gesetzgebungen und Steuertabellen für das Jahr 2023 automatisch die Berechnung vor. Dies gewährleistet eine zuverlässige und präzise Auskunft über das zu erwartende Nettoeinkommen im kommenden Jahr.

Ein Blick auf das **Median-Einkommen in Deutschland** verdeutlicht zudem, wie wichtig der **Brutto-Netto-Rechner** ist. Laut Statistiken beträgt dieses Einkommen rund 3.994 Euro brutto pro Monat. Doch nur wenige Menschen wissen auf Anhieb, wie hoch ihr Nettogehalt bei diesem Verdienst ausfällt. Dank des **Gehaltsrechners** lässt sich diese Frage schnell klären und ermöglicht es Arbeitnehmern, ihre finanzielle Situation besser einzuschätzen.

### Unser Fazit Für den Gehaltsrechner

Alles in allem ist der **Brutto-Netto-Rechner** ein unverzichtbares Tool für jeden Arbeitnehmer. Egal ob man einen Job in Vollzeit oder Teilzeit hat, ob man bereits ein hohes Gehalt verdient oder eher im Durchschnitt liegt – mit diesem Rechner erhält man Klarheit darüber, wie viel am Ende des Monats tatsächlich auf dem eigenen Bankkonto landet. Es lohnt sich also durchaus Zeit in die Nutzung eines solchen Rechners zu investieren: Denn wer sein **Nettoeinkommen** genau kennt, kann seine Finanzen besser planen und gegebenenfalls rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, um etwaigen Engpässen vorzubeugen oder seine monatlichen Ausgaben optimal anzupassen.

*Nimetz* Blogbeitrag



### Unser Fazit Für den Gehaltsrechner

Alles in allem ist der **Brutto-Netto-Rechner** ein unverzichtbares Tool für jeden Arbeitnehmer. Egal ob man einen Job in Vollzeit oder Teilzeit hat, ob man bereits ein hohes Gehalt verdient oder eher im Durchschnitt liegt – mit diesem Rechner erhält man Klarheit darüber, wie viel am Ende des Monats tatsächlich auf dem eigenen Bankkonto landet. Es lohnt sich also durchaus Zeit in die Nutzung eines solchen Rechners zu investieren: Denn wer sein **Nettoeinkommen** genau kennt, kann seine Finanzen besser planen und gegebenenfalls rechtzeitig Maßnahmen ergreifen, um etwaigen Engpässen vorzubeugen oder seine monatlichen Ausgaben optimal anzupassen.

Der **Brutto-Netto-Rechner 2023** ist damit ein äußerst nützlicher Begleiter für jeden Arbeitnehmer im Dschungel der deutschen Steuerlandschaft.

[AB ZUM BRUTTO NETTO RECHNER](#)

TEILEN MIT:



# AnneJoeses

# Blogbeitrag

## Herzliche Glückwünsche zum Geburtstag

Dem Glückwunsch zum Geburtstag auszusprechen gehört einfach dazu. In der Familie, im Freundeskreis oder im Büro: wir möchten anderen etwas Gutes tun. Egal, ob mit Glückwunschkarten oder lieben Worten oder vielleicht sogar einem Geburtstagsgeschenk. Falls du noch rätselst was du deiner Kollegin im Büro, deiner besten Freundin oder deinem Opa zum Geburtstag sagen könntest, haben wir hier ein paar Vorlagen und Sprüche von Herzen für dich. Verschicke gerne auch erst einmal Geburtstagsgrüße online. Glückwünsche funktionieren auch super über Social Media (Facebook, Instagram) oder E-Mail. Persönlicher wird es über WhatsApp mit einem lustigen Spruch, einem Zitat oder schönen Gedicht zum Geburtstag.

- [Kostenlose Vorlagen und Geburtstagsprüche](#)
- [Lustige Geburtstagsprüche](#)
- [Kurze Geburtstagswünsche und Geburtstagsgrüße](#)
- [Geburtstagswünsche für Frauen](#)
- [Geburtstagswünsche für Männer](#)
- [Geburtstagswünsche gereimt – Geburtstagsgedichte](#)
- [Geburtstagsglückwünsche nachträglich](#)
- [Geburtstagswünsche selbst schreiben](#)
- [Glückwünsche zum Geburtstag in anderen Sprachen](#)
- [Glückwünsche doch per Telefon?](#)
- [Zusammenfassung](#)
- [Häufig gestellte Fragen \(FAQs\)](#)

### Kostenlose Vorlagen und Geburtstagsprüche

- Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag! Ich hoffe alle deine Wünsche fürs neue Lebensjahr gehen in Erfüllung.
- Lass dich schön feiern mit lieben Leuten und leckerem Kuchen.
- Holdrioooo, was bin ich froh! Du hast Geburtstag heute, lass dich feiern, iss' ein Stück Kuchen und genieße deinen Tag.

### Lustige Geburtstagsprüche

Ein schiefer Reim oder Spruch zaubert jedem Geburtstagskind ein Lächeln aufs Gesicht – aber Vorsicht. Lieber ein kurzer Spruch und dazu noch ein lieber Text mit ein paar Emojis. Der Geburtstag soll gefeiert, aber nicht ins Lächerliche gezogen werden.

- Meinen herzlichsten Glückwunsch, feier' schön und fall nicht in den Punsch!
- Zum Geburtstag viel Glück und hoffentlich noch vom Leben ein langes Stück!
- Du bist immer froh und heiter wie der Spatz am Blitzableiter! Alles Gute zum Geburtstag!

### Kurze Geburtstagswünsche und Geburtstagsgrüße

Einfach kurz und knapp, nicht immer sind viele Worte für einen Glückwunsch nötig. Die Person wird sich freuen, dass du an ihren Geburtstag gedacht hast.

- Liebe Grüße und ein Kuss, zum Geburtstag ist's ein Muss!
- Hier kommen ein paar Grüße zum Geburtstag, hoch sollst du leben!
- Ein Geburtstag ist dein Ehrentag, verbringe ihn so wie du es gerne möchtest.

### Geburtstagswünsche für Frauen

Meine Liebe, ich wünsche dir eine gute Fee zum Geburtstag. Sie soll dir all die Wünsche erfüllen von denen du schon lange träumst. Vielleicht kann ich die gute Fee auch noch unterstützen?

Fühl dich zum Geburtstag fest gedrückt, denn ich bin heut' entzückt! Lass dich heute feiern, tanze bis in die Nacht und höre erst auf bis die Sonne wieder lacht!

"Du kannst mit 30 wunderschön sein, mit 40 charmant und für den Rest deines Lebens unwiderstehlich." - Coco Chanel



### Geburtstagswünsche für Männer

Alter, Schönheit, Arbeit, alles geht vorbei, aber dir ist das wirklich einerlei! Alles Gute zum Geburtstag, mach weiter so! Ich wünsche dir nur das Beste und noch mehr Geschenke als sich jedes Kind unter den Weihnachtsbaum wünscht. "Jeder Tag ist ein Wagnis und wird dadurch erst lebenswert." - Aristoteles

### Geburtstagswünsche gereimt – Geburtstagsgedichte

„Alles was sich reimt ist lustig“, aber alles ist nicht lustig was man reimt. Geburtstagsgedichte können kurz und lustig sein. Glückwünsche dürfen aber auch persönlicher werden und in die Tiefe gehen, da hilft einem auch gerne die Poesie. Falls du etwas poetischer Alles Gute zum Geburtstag wünschen möchtest, findest du unten Vorlagen für knappe und für längere Geburtstagsgrüße in Reimform.

#### FOTOS

### Geburtstagsglückwünsche nachträglich

Ganz im Sinne von „besser spät als nie“ solltest du auch noch ein paar Tage nach einem Geburtstag Glückwünsche nachträglich unbedingt noch anbringen. Du kennst das sicher auch, dass man im Alltag an alle möglichen Termine denkt, nur nicht an diesen einen Geburtstag. Springe am besten über deinen Schatten und gratuliere dem Stiefvater, der Nachbarin, deiner Cousine oder Schwiegersohn lieber noch nachträglich. Mit einer kurzen Entschuldigung wird der späte Geburtstagsgruß bestimmt gerne angenommen.

Nimm es mit Humor und probiere eines dieser Geburtstagsgedichte, wenn du den Ehrentag schlichtweg vergessen hast und du mit reimen – äh, reinem – Gewissen punkten möchtest. Je nach Geburtstagskind kannst du es auch mit ehrlichen und persönlichen Worten probieren.

#### FOTOS

### Geburtstagswünsche selbst schreiben

Selbst schöne und passende Worte zu finden ist manchmal eine kleine Herausforderung. Wo fängt man damit an, wenn es um herzliche Glückwünsche zum Geburtstag geht? Das Thema ist bereits vorgegeben, es geht um einen fröhlichen Anlass und um die Person, der ihm gebührt. Auf was du dich nun konzentrieren möchtest, hängt vom Alter des Geburtstagskindes ab, von seinen Hobbys oder den Lebensumständen. Auch, ob du die zu beglückwünschende Person näher kennst oder nicht.

### Glückwünsche zum Geburtstag in anderen Sprachen

Die erste Zeile der Glückwünsche kann herzlicher und einfühlsamer gestaltet werden, indem du die Muttersprache oder die Liebessprache des Geburtstagskindes verwendest. Besonders bekannt ist das klassische „Happy Birthday“ auf Englisch, aber vielleicht spricht dein Kollege oder Freund auch Türkisch oder Spanisch. Schreibe nach der gängigen Floskel „Alles Gute zum Geburtstag“ in der gewünschten Sprache noch weitere herzliche Worte dazu. Tipps zu Geburtstagsprüchen oder Glückwunschvorlagen findest du weiter unten.

- Türkisch Doğum günün kutlu olsun
- Spanisch Feliz cumpleaños
- Französisch Joyeux anniversaire
- Niederländisch Gefeliciteerd

### Glückwünsche doch per Telefon?

Natürlich ist es toll, wenn du an den Geburtstag von jemandem denkst und Glückwünsche schreibst. Aber vielleicht ist ein kurzer Text nur der Vorlauf für einen Anruf. Trau dich und greif zum Handy, um das Geburtstagskind persönlich zu beglückwünschen. Es muss kein langes Telefonat werden, Tipps zum Geburtstagsanruf findest du auch bei uns.

#### (GEBURTSTAGSANRUF MEISTERN)

### Zusammenfassung

Egal, ob zum 6. Geburtstag, zum 18. oder zu einem runden 40., 60. Oder 80. Geburtstag, für alle ist etwas dabei. Eine Kombination aus den Sprüchen kann genau der persönliche Glückwunsch werden, den du schreiben oder aussprechen möchtest. Zuerst ein frecher Reim und danach herzliche Grüße an das Geburtstagskind. Ein Foto dazu und schon wird das ein kleines Geschenk.

### Häufig gestellte Fragen (FAQs)

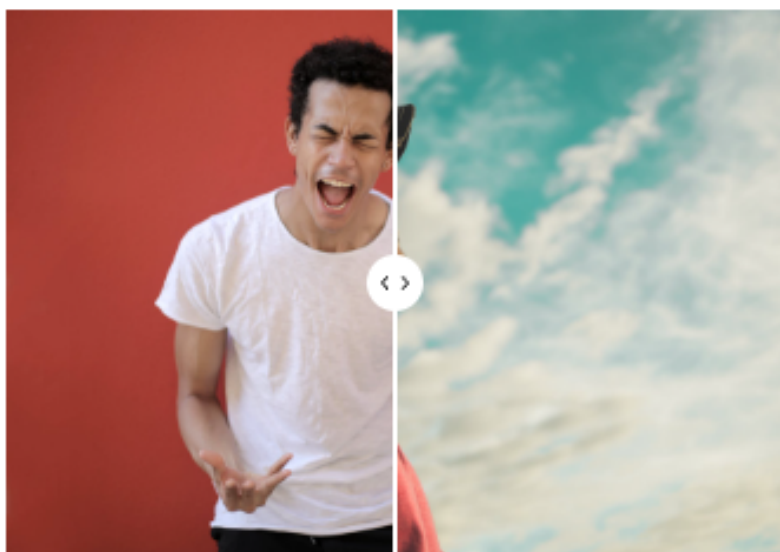
- Was soll ich auf die Geburtstagskarte schreiben?
- Wie gratuliere ich zum Geburtstag?
- Was kann ich zum Geburtstag wünschen, außer Gesundheit und Glück?
- Was kann man zu einem runden Geburtstag wünschen?
- Wie gratuliere ich richtig?



## Praktische Tipps für die Integration von Achtsamkeit

2 Minuten

In unserer hektischen und schnelllebigen Welt kann es eine Herausforderung sein, den Moment bewusst zu erleben und mit voller Aufmerksamkeit präsent zu sein. Doch die Integration von Achtsamkeit in unseren Alltag kann uns helfen, innere Ruhe zu finden, Stress abzubauen und ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Beitrag möchten wir dir praktische Tipps geben, wie du Achtsamkeit in dein tägliches Leben integrieren kannst, um ein tieferes Bewusstsein für dich selbst und deine Umgebung zu entwickeln.



Vom Frust zur inneren Balance

1. [Morgenritual der Achtsamkeit](#)
2. [Achtsames Essen](#)
3. [Achtsame Atmung](#)
4. [Achtsame Bewegung](#)
5. [Achtsame Kommunikation](#)

### Morgenritual der Achtsamkeit

Starte den Tag bewusst mit einem kurzen Morgenritual der Achtsamkeit. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um dich auf deinen Atem zu konzentrieren, deinen Körper zu spüren und deine Absichten für den Tag zu setzen. Dies schafft eine ruhige und achtsame Grundlage für den Rest des Tages.



### Was machst du als erstes wenn du aufstehst?

- am Handy scrollen
- beten
- Kaffee trinken
- joggen

SENDEN

ERSTELLE DEINE EIGENE UMFRAGE MIT CROWDSIGNAL

### Achtsames Essen



Nimm Dir Zeit beim Essen

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und iss langsam. Genieße jeden Bissen und sei dankbar für die Nahrung, die deinen Körper nährt.

# Kellys Blogbeitrag



### Achtsame Atmung

Atmen ist ein kraftvolles Werkzeug, um achtsam zu sein. Nimm dir regelmäßig einige Minuten Zeit, um bewusst tief ein- und auszuatmen. Das beruhigt den Geist, reduziert Stress und hilft, im Moment präsent zu sein.



Atme langsam und tief durch

### Achtsame Bewegung



Yoga tut dir gut

Sei achtsam während du deinen Körper bewegst. Spüre die Verbindung zwischen Körper und Geist. Lasse deine Gedanken los und sei im Hier und Jetzt. Indem du deinem Atem folgst, kannst du dich ganz auf den gegenwärtigen Moment einlassen. Versuche, deine Bewegungen bewusst zu gestalten und jeden Muskel in deinem Körper zu spüren. Achte auf die Empfindungen und Sensationen, die durch jede Bewegung entstehen.



bewege dich

### Achtsame Kommunikation

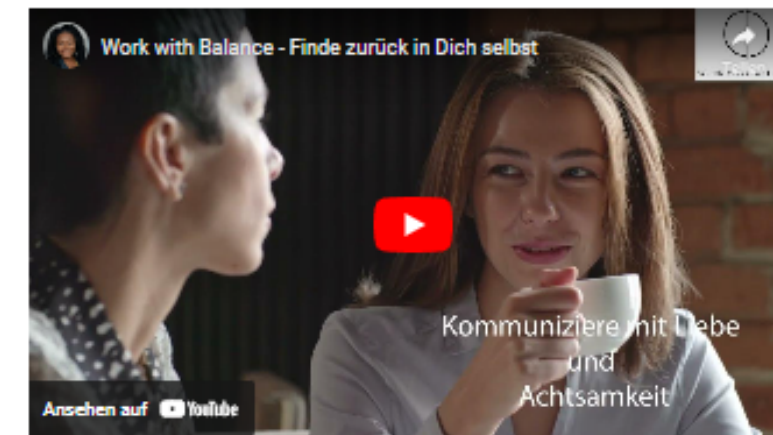


sei achtsam

Praktiziere achtsame Kommunikation, indem du bewusst auf die Bedürfnisse deines Gesprächspartners achtest. Lasse dich nicht ablenken und gib ihm das Gefühl, dass du ihm wirklich zuhörst. Halte Blickkontakt und zeige, dass du aufmerksam bist.

### Visuelle Darstellung der Achtsamkeit

Tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und entdecke praktische Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag. In unserem neuesten Video teilen wir wertvolle Einsichten und konkrete Strategien, wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst. Lass dich inspirieren und finde heraus, wie du in der Hektik des Alltags Momente der inneren Ruhe und Gelassenheit finden kannst. Schau dir jetzt unser Video an und entdecke den Schlüssel zu einem achtsameren und erfüllteren Leben.



Video work with balance - Finde zurück in Dich selbst

1. [Morgenritual der Achtsamkeit](#)
2. [Achtsames Essen](#)
3. [Achtsame Atmung](#)
4. [Achtsame Bewegung](#)
5. [Achtsame Kommunikation](#)

# PageSpeed Insights

Datum des Berichts: 20.07.2023, 08:37:27

<https://workwithbalance.wordpress.com/>

Analysieren

Mobil Computer

So sieht die Leistung auf der Nutzerseite aus

Keine Daten

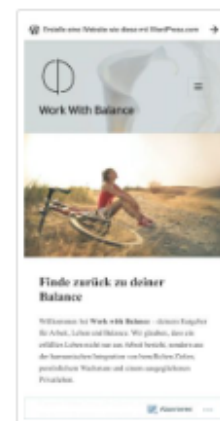
Leistungsprobleme diagnostizieren



Leistung

Die Werte sind geschätzt und können variieren. Die Leistungsbewertung wird direkt aus diesen Messwerten berechnet. [Siehe Rechner.](#)

▲ 0-49 ■ 50-89 ● 90-100



Ansicht maximieren



SEO

Mit diesen Prüfungen ist gewährleistet, dass bei deiner Seite grundlegende Tipps für die Suchmaschinenoptimierung berücksichtigt werden. Es gibt viele verschiedene Faktoren, die Lighthouse hier nicht bewertet und die sich auf das Such-Ranking deiner Seite auswirken können, einschließlich der [Core Web Vitals-Performance](#). [Weitere Informationen zu Google Search Essentials](#)

## CRAWLING UND INDEXIERUNG

▲ Links können nicht gecrawlt werden

Damit deine Website in den Suchergebnissen angezeigt werden kann, benötigen Crawler Zugriff auf deine App.

## FÜR MOBILGERÄTE OPTIMIERT

■ Größe von Tippzielen ist nicht richtig eingestellt — 57 % der Tippziele haben eine passende Größe

Achte darauf, dass deine Seiten für Mobilgeräte optimiert sind, damit Nutzer problemlos Inhalte lesen können, ohne mit den Fingern heranzoomen zu müssen. [Weitere Informationen zur Optimierung von Seiten für Mobilgeräte](#)

## ZUSÄTZLICHE ELEMENTE ZUR MANUELLEN ÜBERPRÜFUNG (1)

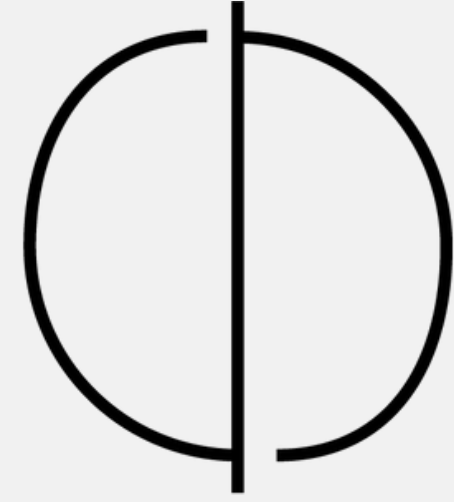
Anzeigen

Du kannst diese zusätzlichen Validierungen für deine Website ausführen, um weitere Best Practices für die SEO zu prüfen.

## BESTANDENE PRÜFUNGEN (12)

Anzeigen

MESSWERTE



WORK WITH BALANCE

*Merci*