



# Dein Wochenplan

## für stressfreies Marketing in deinem eigenen Rhythmus

In nur 15 Minuten zu mehr Struktur, Klarheit und Leichtigkeit  
ohne Druck und To-Do-Listen-Wahnsinn.



petra peters

Marketing das bewegt.

# Inhalt

- 3 Wer ich bin
- 5 Dein Einstieg in die Woche
- 6 Warum ein Wochenplan dir helfen kann
- 7 So arbeitest du mit deinem Plan
- 8 Beispiel für einen Wochenrhythmus
- 9 Dein leerer Wochenplan
- 10 Energie-Tracker - spür dich rein
- 11 Wenn dir der Einstieg schwerfällt
- 12 Deine Aufgaben-Checkliste
- 13 Aha-Momente, Tools & Tipps
- 14 Platz für deine Notizen
- 15 Das sagen andere Frauen
- 17 Danke für deinen Weg mit mir

Inspiziert von meinem Gruppenprogramm  
„Marketing Flow Circlee“





# Hello, ich bin Petra

Marketing-Mentorin, Tanzpädagogin, Yogalehrerin und kreative Freigeistin  
mit einem Faible für große Ohrringe und noch größere Träume.

An meiner Seite: meine Hündin Coco, die mich täglich daran erinnert,  
dass Leichtigkeit oft nur einen Spaziergang entfernt ist.


Meine Vision?

Eine Welt, in der Frauen ihre Talente ohne Einschränkungen entfalten und beruflich  
erfolgreich ihre Träume leben, mit Freude und ganz in ihrem eigenen Rhythmus.

Mit Klarheit, Gefühl und einem feinen Gespür für Energie zeige ich Frauen Wege, Marketing  
so zu gestalten, dass es zu ihnen passt. Ohne Druck, sondern mit Leichtigkeit, Tiefe  
und manchmal auch mit Tanzsocken auf dem Sofa, wie du siehst.

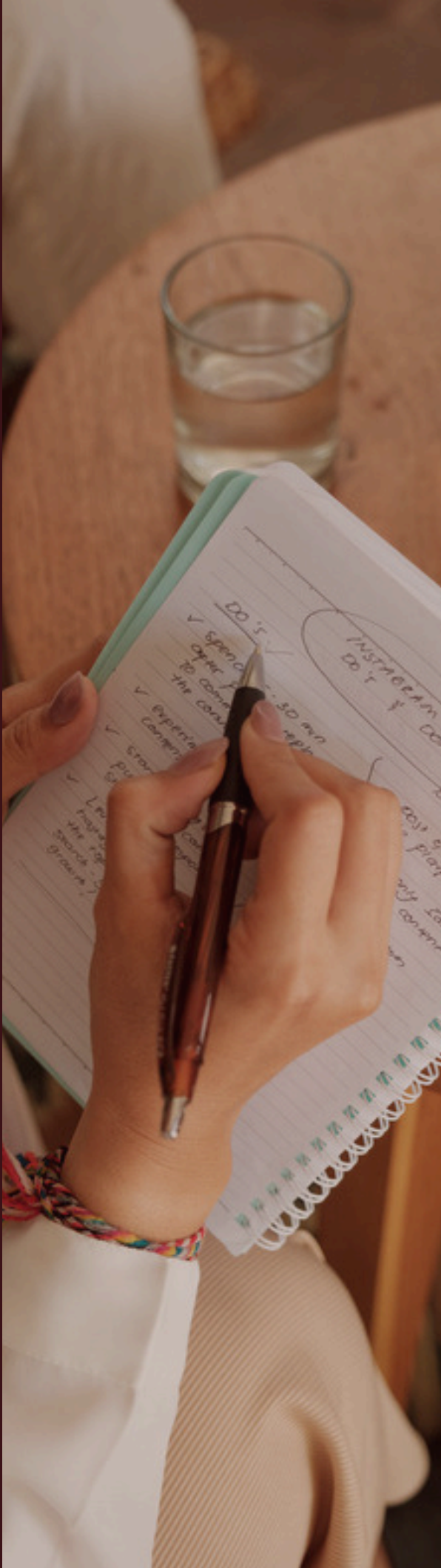
Marketing darf leicht sein & einzigartig, genau wie du.

*Deine Petra*

A black dog is sitting on a couch, looking towards the camera. In the background, a woman is sitting on the same couch, reading a book. The scene is dimly lit, with a warm, muted color palette. The text is overlaid on the dog's body.

*"Du musst nicht  
mehr tun, du  
darfst bewusster  
wählen."*

petra peters



## Willkommen zu deinem Marketing-Wochenplan mit Leichtigkeit.

Vielleicht kennst du das:  
Du möchtest sichtbar sein,  
aber dein Kopf ist voll,  
deine Energie wechselt und  
Marketing fühlt sich schwer an.  
Ich weiß wie es ist wenn man  
zwischen Ideen, To-Do-Listen und  
dem Wunsch nach Authentizität  
feststeckt.

Genau deshalb habe ich diesen  
Wochenplan für dich entwickelt.  
Damit du Klarheit findest nicht  
durch strenge Strukturen, sondern  
durch sanfte Orientierung.  
Du brauchst keine perfekte Woche.  
Nur einen Rhythmus der zu dir  
passt. Und genau den wirst du auf  
den nächsten Seiten entdecken.

*Have fun* 



# Warum ein Wochenplan?

Lass mich dir kurz erzählen warum sich mit diesem Wochenplan für mich so viel verändert hat.

Als Solo-Selbstständige und alleinerziehende Hunde-Mama kenne ich Zeitdruck und Verantwortung nur zu gut. Und doch: Stress und innerer Druck sind kaum noch Teil meines Alltags. Stattdessen arbeite ich erfüllt, mit Leichtigkeit und oft im Flow.

Wie ist das möglich?

Das hat mit vielen Stationen auf meiner beruflichen und persönlichen Reise zu tun. Mit über 15 Jahren Erfahrung im Marketing – davon viele Jahre in großen Konzernen mit Millionenbudgets – war ich erfolgreich, aber innerlich oft leer.

Ich fühlte mich wie ein kleines Zahnrad in einem System, das auf Druck, Tempo und Kontrolle ausgelegt war.

Meine eigene Selbstwirksamkeit? Spürte ich kaum noch.

Auf meinen Reisen, beim Tanzen, beim Yoga und im Kontakt mit anderen Frauen kam ich wieder bei mir an.

Ich erinnerte mich an das, was uns Frauen so natürlich ist: das zyklische Leben.

Ich spreche dabei nicht nur vom Menstruationszyklus.

Zyklen sind überall: in den Jahreszeiten, im Tagesrhythmus, im Mond, in der Woche.

Sie sind rund. Sie erlauben Hochs und Tiefs. Sie geben Raum für Pausen und für Neuanfänge. Diese Erkenntnis hat mein Arbeiten verändert.

Ich arbeite heute nicht weniger aber anders. Tiefer, sanfter & klarer.

Und genau das möchte ich mit dir teilen.

Dieser Wochenplan ist mehr als eine Struktur.

Er ist eine Einladung, dich selbst besser wahrzunehmen und deinen Rhythmus zu achten.

Fühl dich frei, ihn anzupassen.

Fühl dich frei, ihn manchmal gar nicht zu nutzen.

Fühl dich frei, dir selbst näherzukommen, Woche für Woche.

Ich freu mich sehr, dass du dich auf diese Reise einlässt.

# So nutzt du deinen Plan

- Nimm dir 15 Minuten Zeit  
Am besten zu Beginn deiner Woche
- Wähle Tage, an denen du dich leicht fühlst  
Hier darf Marketing fließen
- Trage kleine Schritte ein  
Nicht Aufgaben, sondern Energie-Momente
- Nutze das Beispiel auf der nächsten Seite  
als Inspiration
- Am Ende der Woche:  
reflektiere, was dir gutgetan hat.  
Es ist ein Prozess, Woche für Woche



## Energie Tracker

Deine Energie ist wie eine Welle, sie steigt und fällt. Indem du sie trackst erkennst du wann du kreativ, klar oder ruhig bist.

Du fühlst dich zwischen 10-12 Uhr am klarsten? Plane hier deine strategischen Aufgaben.

Deine Energie sinkt ab 16 Uhr?

Nutze diese Zeit für Pausen, kleine Routinen oder Naturspaziergänge. So kannst du deinen Wochenplan noch konkreter ausfüllen und den Tagesrhythmus integrieren.

Du brauchst keinen perfekten Rhythmus. Du brauchst nur Bewusstsein für deinen eigenen.



*Enjoy the process*

# Beispiel Wochenplan

Montag

## Ausrichten

Einstieg & Klarheit – Wie geht's mir? Wie darf sich meine Woche anfühlen?  
Struktur & Planung – Was sind meine Must Do's was sind meine To Enjoy's?

Dienstag

## Teilen

Begegnen & Kontakt – Teile etwas Persönliches oder eine Erkenntnis,  
kommuniziere mit deiner Community (Post, PN, Newsletter, Blogbeitrag, ...)

Mittwoch

## Kreieren

Kreative Phase – Brainstrome neue Konzepte, Kooperationen, Content  
(Posts, Newsletter, Blogbeiträge, Website...)

Donnerstag

## Sichtbar sein

Präsenz & Verbindung – Gehe mit deinem Experten Content raus, kommentiere  
und zeig dich live in einer Story, beim Co-Working oder Netzwerken

Freitag

## Sortieren

Business Basics & Planung – Must Do's abarbeiten & finalen Content für  
die nächste Woche einplanen

Samstag

## Loslassen

Rückzug & Zeit für dich – Kein aktives Marketing, aber Raum für neue Ideen

Sonntag

## Erkennen

Wochenreflexion & Journaling – Was hat mir gutgetan? Was nehme ich mit?  
Wofür bin ich dankbar?

# Wochenplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Dein Plan ist kein Muss. Er ist ein Kompass und du darfst jeden Tag neu tanzen.

# Energie Tracker

Wochentag / \_\_\_\_\_

Uhr	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5-6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6-7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7-8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8-9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9-10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10-11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11-12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12-13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13-14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14-15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15-16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16-17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17-18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18-19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19-20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20-21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21-22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22-23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23-24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anleitung:

- Notiere dir jeden Tag zu welchen Zeiten du besonders produktiv bist.
- Beobachte welche Aufgaben dir in diesen Phasen leichtfallen, so kannst du ähnliche Tätigkeiten gezielt in deine Woche einplanen.
- Überlege dir wie du Niedrig-Energie-Phasen für Pausen oder Routinearbeiten nutzen kannst.

# Dein Einstieg darf so individuell sein wie du.

Vielleicht fühlt sich der Wochenplan für dich noch ungewohnt an und du hast beim Ausfüllen gemerkt:  
„Ich weiß gar nicht wann ich was machen will.“  
Oder:  
„Ich kann mich gerade noch nicht so gut einschätzen.“  
Das ist völlig okay.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, findest du auf der nächsten Seite eine Checkliste. Sie hilft dir dabei, deine Aufgaben erstmal zu sammeln und zu beobachten.

- Trage alle Aufgaben ein, die in deiner Woche anstehen.
- Hake sie dann an dem Tag ab, an dem du sie intuitiv erledigst.
- So erkennst du mit der Zeit dein ganz eigenes Energie-Muster.

Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.  
Du darfst anfangen auf deine Weise.  
Erlaub dir spielerisch zu beginnen.  
So entdeckst du nach und nach deinen ganz eigenen Wochenzyklus.

*Keep dancing,  
Keep shining*





# Mehr Aha-Momente für deinen Weg



## Zyklisches Arbeiten bringt Klarheit.

Zu wissen, nicht jeden Tag gleich „funktionieren“ zu müssen ist der Weg zu mehr Selbstvertrauen. Wenn du lernst, wie du deine Energiephasen erkennst und nutzt, entsteht eine neue, achtsame Form von Produktivität.



## Marketing darf weich UND wirkungsvoll sein.

Du brauchst keine lauten Strategien um sichtbar zu sein. Wenn deine Energie stimmt darf dein Marketing auf deine natürliche Art wirken und genau die richtigen Menschen erreichen.



## Tool-Tipp für mehr Flow in der Planung.

Mit Buffer kannst du deine Social Media Beiträge ganz entspannt im Voraus planen. Ich nutze es selbst und liebe, wie leicht und übersichtlich es funktioniert. Du bereitest deine Beiträge z. B. am Montag vor, hast eine klare Wochenübersicht und Buffer kümmert sich automatisch um das Veröffentlichen.



## Du musst nicht alles allein machen.

Viele Frauen glauben sie müssten alles selbst herausfinden. Aber dein Weg darf achtsam begleitet sein. Wenn du spürst, dass ich die Richtige für dich bin, dann lass uns gemeinsam Klarheit schaffen. Ich freu mich auf dich.

# Deine Notizen:

---

---

---

---

---

---

---

---



## Lust auf mehr Marketing-Flow?

In meinem Gruppenprogramm „Marketing Flow Circle“ begleite ich dich dabei, deine Personality Brand achtsam sichtbar zu machen im Einklang mit deiner Energie.

Spür in dich rein und wenn es passt, komm super gern dazu.

Trag dich in die Warteliste ein und ich melde mich bei dir, sobald du dich anmelden kannst.

Da ich nur mit einer kleinen Gruppe arbeite, bekommst du auf der Warteliste als Erste Bescheid bevor die Türen offiziell geöffnet werden.

*Yes, I'm in.*

# Das sagen andere Frauen nach meinem Kurs



Dein Programm hat mir echt so viel geholfen. Ich habe nicht nur eine Marketingstruktur sondern habe auch mein inneres Mindset nochmal strukturiert und es war auch sehr tiefgründig mit vielen Aha-Momenten.  
Danke!

**Nadine - Solo-Selbstständige**



Es ist einfach unglaublich - mir fehlen die Worte,  
das ist so Mega gut!!!!  
Ich danke dir von Herzen für dein so wertvolles Feedback.  
Es gibt mir gerade so viele neue Impulse.

**Maria - Nebenberufliche Coachin**



Liebe Petra, ich wollte das nicht vorenthalten. Ich habe ja gestern meinen Post veröffentlicht auf LinkedIn und ich habe Reaktion bekommen Und tatsächlich heute Morgen zwei Kontaktanfragen gehabt und zusätzlich ein Kalender Eintrag, was noch nie passiert ist, und habe heute ein Kennenlernen Termin mit einem scheinbar wirklich guten Neukunden.

**Britta - Coachin & zweifach Mama**



# Impressum

© Petra Peters 2025.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Kontakt:

[hello@petrapeters.com](mailto:hello@petrapeters.com)

Haftungsausschluss.

Der Inhalt dieses Workbooks wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt des Workbooks repräsentiert die persönliche Erfahrung und Meinung der Autorin. Es wird keine Garantie für Erfolg übernommen. Die Autorin übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Workbook beschriebenen Ziele.

Weitere Informationen über die Autorin:

[www.petrapeters.com](http://www.petrapeters.com)

# Danke für dein Vertrauen.

Es ist nicht selbstverständlich sich Zeit für sich selbst zu nehmen.  
Für Klarheit und eventuell für einen neuen Weg.  
Ich hoffe, dieser Plan hat dir geholfen, deine Energie neu zu ordnen.  
Berichte mir gerne von deiner Erfahrung per DM oder Mail.  
Ich freue mich immer von dir zu hören.

Zum Abschluss lade ich dich ein zu einem kleinen Ritual:  
Schließe die Augen. Lege eine Hand auf dein Herz. Atme tief ein.  
Und erinnere dich daran:  
Du musst nichts leisten um wertvoll zu sein.  
Du bist genau richtig so wie du bist.  
Du darfst sichtbar werden auf deine Art.

Wenn du weiter in deinem Rhythmus sichtbar werden willst:  
Ich bin hier. Und begleite dich gern ein Stück weiter.

*Deine Petra*

