



# Arbeitsproben

---

Selbstständige & Dienstleister

Texte und Content für Angebote, die Vertrauen brauchen



---

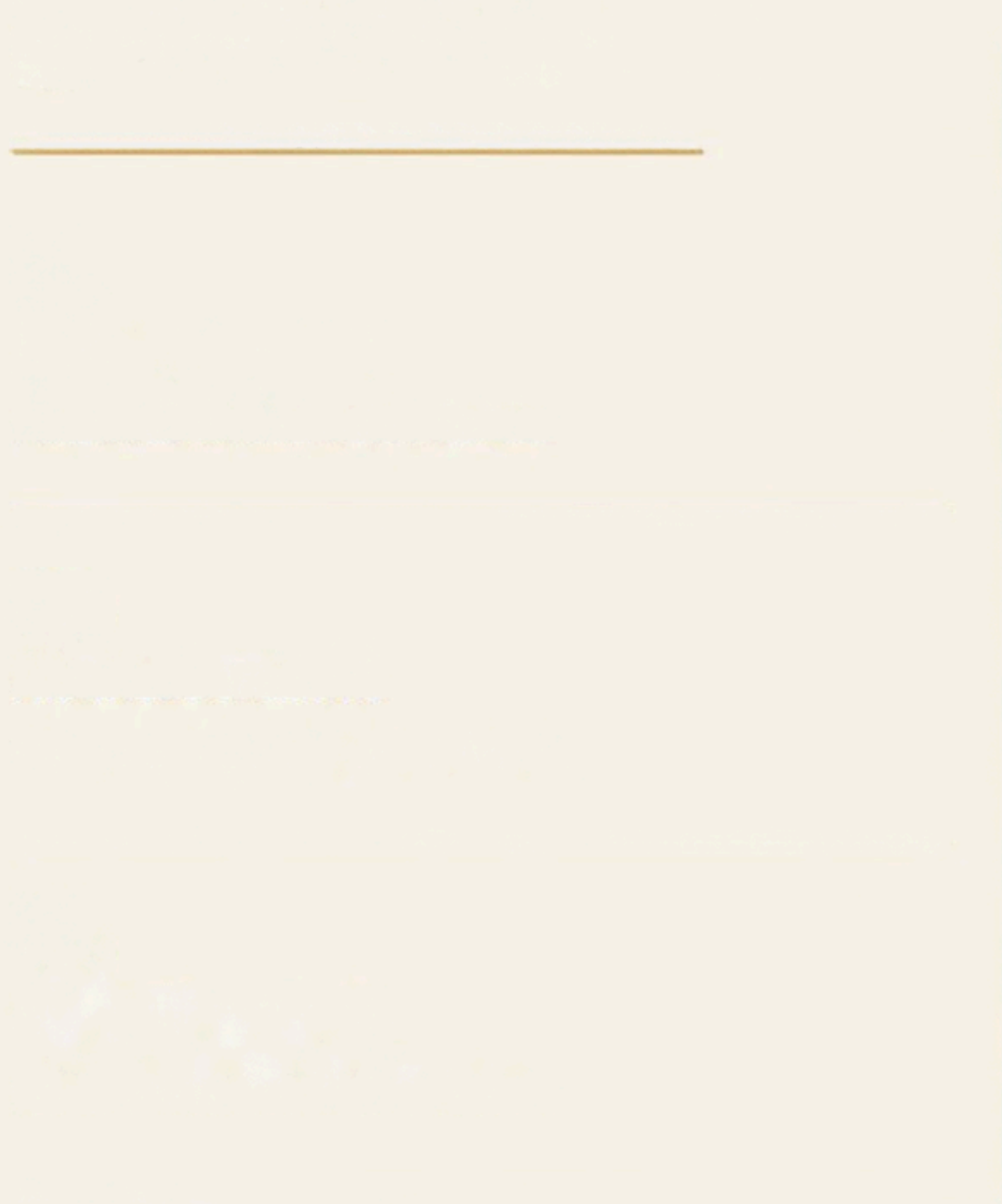
Sandra Beaupoil / Marketing & Kommunikation

# Jede Marke braucht ihre eigene Sprache.

Gerade bei persönlichen Dienstleistungen reicht es nicht, Informationen korrekt wiederzugeben. Texte müssen Nähe schaffen, Vertrauen aufbauen und gleichzeitig klar vermitteln, wofür ein Angebot steht.

Deshalb beginnt meine Arbeit nicht mit dem Schreiben, sondern mit dem Verstehen: Wer spricht? Wen möchten wir erreichen? Was braucht diese Zielgruppe – und welche Tonalität passt wirklich zum Angebot?

Die folgenden Beispiele zeigen bewusst unterschiedliche Stimmen – von Gesundheit und Coaching über Führungsthemen bis zu verkaufsorientierten Texten.



## Formate

Whitepaper

Fachartikel

Website-Texte

Case Study

Kampagnen



# CHRONISCH ERSCHÖPFT: GANZHEITLICHE UNTERSTÜTZUNG BEI POST-COVID & FIBROMYALGIE

|            |                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMAT     | SEO-Blogbeitrag                                                                                                             |
| THEMA      | Ganzheitliche Gesundheitsberatung                                                                                           |
| ZIELGRUPPE | Menschen mit chronischer Erschöpfung                                                                                        |
| ZIEL       | Ein sensibles Gesundheitsthema verständlich aufbereiten, Vertrauen schaffen und die organische Auffindbarkeit unterstützen. |
| FOKUS      | Zielgruppensprache · Struktur · SEO · Conversion                                                                            |

## Chronische Erschöpfung ernst nehmen

Chronische Erschöpfung ist mehr als anhaltende Müdigkeit. Viele Menschen mit Post-Covid, Long Covid oder Fibromyalgie fühlen sich dauerhaft kraftlos und in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Auch Konzentrationsprobleme, Schmerzen und eine geringe Belastbarkeit können den Alltag prägen.

## Ursachen ganzheitlich betrachten

In einer ganzheitlichen Gesundheitsberatung werden mögliche Einflussfaktoren nicht isoliert betrachtet. Ernährung, Darmgesundheit, Vitalstoffversorgung, Stress und das Nervensystem können ebenso Teil der Betrachtung sein wie die individuelle Lebenssituation. Ziel ist eine Begleitung, die zur persönlichen Belastbarkeit und Tagesform passt.

## Individuelle Begleitung

- persönliche Situation und bisherige Befunde einordnen
- mögliche Einflussfaktoren strukturiert betrachten
- alltagstaugliche Schritte entwickeln
- Belastbarkeit und individuelle Grenzen berücksichtigen

Eine ganzheitliche Begleitung ersetzt keine medizinische Diagnostik oder Behandlung. Sie kann jedoch dabei helfen, die eigene Situation strukturierter zu betrachten und gemeinsam passende nächste Schritte zu entwickeln.

## SEO-Konzept

Meta-Title: Chronische Erschöpfung | Ganzheitliche Begleitung bei Post-Covid & Fibromyalgie

Meta-Description: Chronisch erschöpft nach Corona oder mit Fibromyalgie? Ganzheitliche Beratung mit Blick auf Ihre individuelle Situation und mögliche Einflussfaktoren.

02 | ARBEITSPROBE

FEUER, FOKUS & FRIEDEN

|            |                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMAT     | Newsletter / B2B-Dienstleistungg                                                                                         |
| THEMA      | Psychologische Sicherheit und mentale Gesundheit                                                                         |
| ZIELGRUPPE | Führungskräfte und HR-Verantwortliche                                                                                    |
| ZIEL       | Ein beratungsintensives B2B-Thema verständlich strukturieren und Führungskräfte für ein sensibles Thema sensibilisieren. |
| FOKUS      | B2B-Kommunikation · Vertrauen · fachliche Struktur                                                                       |

Vor einigen Monaten saß ich mit einem Bereichsleiter in seinem Büro. Sein Team war fachlich stark, die Projekte liefen und dennoch lag eine spürbare Anspannung im Raum. Er sagte: „Ich habe das Gefühl, meine Leute brennen innerlich aus, aber keiner spricht es offen an.“

Der Satz macht sichtbar, was in vielen Teams im Hintergrund wirken kann: Nach außen läuft die Arbeit weiter, während Belastungen intern kaum angesprochen werden. Genau hier wird psychologische Sicherheit zu einer Führungsaufgabe.

Was Führung dafür braucht

- Verständnis dafür, was psychologische Sicherheit im Arbeitsalltag bedeutet
- Klarheit über die eigene Rolle im Umgang mit mentaler Belastung
- eine wertschätzende, beobachtende Kommunikation ohne vorschnelle Bewertung

Drei Stellschrauben

1. Eine psychologisch sichere Arbeitskultur
- Transparente Erwartungen, eine konstruktive Fehlerkultur und regelmäßige Gespräche schaffen einen Rahmen, in dem Fragen und Unsicherheiten angesprochen werden können.
2. Mentale Gesundheit verstehen
- Führungskräfte müssen keine Diagnosen stellen. Hilfreich ist jedoch, Belastungssignale wahrzunehmen, die Grenzen der eigenen Rolle zu kennen und bei Bedarf professionelle Unterstützung zu vermitteln.
3. Schwierige Gespräche gut führen
- Ruhig zuhören, Beobachtungen beschreiben und gemeinsam nach nächsten Schritten suchen – ohne zu bagatellisieren, zu drängen oder zu diagnostizieren.

Gute Führung schafft nicht für jedes Problem sofort eine Lösung. Sie schafft einen Rahmen, in dem Menschen Probleme frühzeitig ansprechen können.

# WENN DIE NACHT KEINE RUHE BRINGT

|            |                                                                                  |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| FORMAT     | Ratgeber / Longform Contentl                                                     |
| THEMA      | Schlaf in der Lebensmitte                                                        |
| ZIELGRUPPE | Frauen in der Lebensmitte                                                        |
| ZIEL       | Ein emotionales Alltagserlebnis mit verständlicher Wissensvermittlung verbinden. |
| FOKUS      | Emotionaler Einstieg · Ratgeberton · Longform                                    |

Das Haus ist still, nur dein Kopf nicht. Gedanken kreisen: „Wie soll ich morgen funktionieren? Warum kann ich nicht einfach schlafen?“

Du drehst dich, wirfst die Decke weg. Zu warm. Dann deckst du dich wieder zu. Jetzt ist dir kalt. Die Uhr zeigt 2:17 Uhr. Du versuchst dich abzulenken, aber der Schlaf will einfach nicht kommen.  
Am nächsten Morgen beginnt der Tag trotzdem. Job, Familie, Termine, Verantwortung. Du funktionierst, obwohl du dich am liebsten noch einmal umdrehen würdest.

## Schlaf als Zeit der Regeneration

Schlaf ist keine passive Pause. Während der Nacht laufen zahlreiche körperliche und mentale Prozesse ab, die für Regeneration, Gedächtnis und Wohlbefinden wichtig sind.

Gerade in der Perimenopause und Menopause kann sich Schlaf verändern. Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen oder innere Unruhe können das Ein- und Durchschlafen erschweren. Gleichzeitig bleibt Erholung gerade in belastenden Lebensphasen besonders wichtig.

## Die stille Kraft der Nacht

Für Frauen, die mitten im Leben stehen, Verantwortung tragen und oft für andere da sind, ist Schlaf kein Luxus. Er ist eine wichtige Grundlage für Energie, Konzentration und Wohlbefinden.

Wer versteht, welche Faktoren den eigenen Schlaf beeinflussen, kann beginnen, die Bedingungen für erholsamere Nächte bewusster zu gestalten.

Auszug aus einem Schlafratgeber

# „DER STILLE MOMENT“ PRODUKTBESCHREIBUNG FÜR „ABENDGOLD“

|            |                                                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMAT     | Verkaufstext / Produktbeschreibung                                                             |
| THEMA      | Bio-Kräutertee und Abendroutine                                                                |
| ZIELGRUPPE | Menschen mit einem vollen Alltag                                                               |
| ZIEL       | Ein Produkt emotional inszenieren und den Nutzen über eine kurze Alltagsszene erlebbar machen. |
| FOKUS      | Micro-Storytelling · Produktnutzen · CTA                                                       |

Sabine hetzt durch den Tag.  
Kundentermine, Kinder, To-do-Listen. Kaum ist das Abendessen vorbei, spürt sie nur noch Druck auf der Brust. Keine Energie mehr, aber der Kopf läuft weiter.

Dann: ein Griff ins Regal.  
„Abendgold“.

Der Duft von Lavendel und Zitronenverbene erfüllt die Küche. Sabine umschließt die warme Tasse. Mit jedem Atemzug lässt sie den Tag los. Keine App, kein Aufwand – nur ein einfacher, echter Moment für sich selbst.

- „Abendgold“ ist ein handgemischter Bio-Kräutertee aus Kamille, Melisse, Lavendel und Zitronenverbene:
- 100 % Bio-Zutaten – natürlich und beruhigend
  - Einfach in deine Abendroutine integrierbar
  - Für ruhigen Schlaf und sanftes Abschalten

Weil du nicht perfekt funktionieren musst – sondern fühlen darfst.

Gönn dir deine Auszeit: „Abendgold“ – dein Feierabend in einer Tasse.

**Jetzt bestellen**

# SCHLAFSTÖRUNGEN UND ERSCHÖPFUNG IN DEN WECHSELJAHREN

|            |                                                                                                               |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FORMAT     | Blogbeitrag                                                                                                   |
| THEMA      | Wechseljahre, Schlaf & Erschöpfung                                                                            |
| ZIELGRUPPE | Frauen in der Perimenopause und Menopause                                                                     |
| ZIEL       | Betroffene emotional abholen, Zusammenhänge verständlich erklären und zur individuellen Begleitung hinführen. |
| FOKUS      | Storytelling · Wissensvermittlung · Zielgruppenansprache · CTA                                                |

Du gibst noch immer 120 Prozent, aber deine Energie reicht nicht mehr aus

Du gehst abends müde ins Bett. Tagsüber schleppst du dich durch den Tag und denkst noch, du könntest auf der Stelle einschlafen. Doch sobald dein Kopf das Kissen berührt, wird die Nacht zum Tag. Oder du schläfst schnell ein und bist zwei Stunden später wieder hellwach. Vielleicht mit Herzklopfen, einer Hitzewelle oder einfach diesem schwer erklärbaren Gefühl innerer Unruhe. Und am nächsten Morgen? Da wartet dein Leben bereits auf dich. Termine, Familie, Verantwortung, Job oder Business. Also stehst du auf und funktionierst.

Nur kostet es plötzlich viel mehr Kraft, dieselben 120 Prozent zu geben wie früher. Wenn der Schlaf nicht mehr richtig erholt Schlafstörungen gehören zu den häufigen Beschwerden in den Wechseljahren. Die hormonelle Umstellung kann dabei eine Rolle spielen und sich unter anderem auf Temperaturregulation, Stimmung und Schlaf auswirken. Doch nicht jede Erschöpfung lässt sich allein mit den Wechseljahren oder schlechtem Schlaf erklären. Auch Dauerstress, fehlende Regeneration, Schilddrüsenerkrankungen oder Nährstoffmängel können mit hineinspielen. Deshalb lohnt sich ein genauerer Blick, statt alles vorschnell unter „Das sind eben die Wechseljahre“ abzulegen.

Mehr Anstrengung ist nicht die Lösung Viele Frauen reagieren auf ihre nachlassende Energie mit dem, was sie besonders gut können: Sie strengen sich noch mehr an. Mehr Disziplin, noch gesünder essen, mehr Sport, besser planen – und bitte bloß nicht nachlassen. Doch wenn dein Körper ohnehin unter hormoneller Umstellung, Schlafmangel und Dauerstress steht, ist noch mehr Druck nicht unbedingt das, was er gerade braucht.

Hormone sind dabei ein Teil des Bildes, aber nicht das ganze Bild. Entscheidend ist, genauer hinzusehen: Wann haben sich Schlaf und Energie verändert? Was weckt dich nachts? Wie hoch ist deine aktuelle Belastung? Welche weiteren Veränderungen bemerkst du? Nicht jede Frau benötigt dieselben Maßnahmen. Was deiner Freundin geholfen hat, muss für dich noch lange nicht passen.

Ein erster Schritt: Zusammenhänge erkennen Ein kleines Tagebuch kann helfen, Muster sichtbar zu machen. Notiere für einige Zeit, wann du nachts aufwachst, ob Hitzewallungen oder Unruhe auftreten, wie erholt du dich morgens fühlst und wann deine Energie tagsüber besonders stark absinkt. Das ersetzt keine Diagnostik, kann aber eine gute Grundlage für ein gezieltes Gespräch schaffen.

Die Wechseljahre müssen keine Zeit des stillen Durchhaltens sein. Es geht nicht darum, einfach weiter zu funktionieren, sondern besser zu verstehen, was hinter deinen Beschwerden steckt und welche Unterstützung zu dir und deinem Leben passt. Du möchtest tiefer einsteigen?

Entdecke, wie eine individuelle Wechseljahresbegleitung dir helfen kann, deine Beschwerden besser zu verstehen und wieder mehr Klarheit, Stabilität und Energie zu gewinnen.

**CTA: Meine Wechseljahresbegleitung entdecken**

# Gute Kommunikation beginnt mit Verstehen.

---

Lass uns über dein Thema sprechen.

Sandra Beaupoil

TEXTGOLD | Marketing & Kommunikation

[textgold-kommunikation.de](http://textgold-kommunikation.de)

