

BONUS
100 IDEEN
FÜR DEINEN ERSTEN
ONLINE-KURS

CHECKLISTE

5 Schritte zu deinem ersten Online-Kurs Thema

finde heraus, wie du zeitlich als Mama startest & worin du Expertin bist, um dir mit deinem eigenen Online-Kurs ein faires Einkommen zu generieren!

Edition 2022





Lass uns loslegen

die Macht der 10 MIN



10 Min

und dir wird bewusst, worin du absolutes Expertenwissen hast



10 Min

und du hast schon einmal eine erste Auswahl an Namen für den Start von deinem Online-Kurs gebrainstormed



10 Min

und du hast direkt deine Zielgruppe definiert und kennst sogar die Nische für deinen eigenen Online-Kurs



10 Min

und du weißt genau, wen du fragen kannst, wer dein erstes Testimonial sein will



10 Min

und du bist bereit für die nächsten Schritte mit



100 Inspirationen

Lass dich von 100 Ideen anzünden und starte durch!

INHALT



Leg direkt los, Mama!

10 Min Zeit

Nimm dir genau **10 Min pro Tag** für den **Start deines ersten Online-Kurses** und du wirst Großes schaffen.



Es liegt einzig und alleine an dir - DU entscheidest dich dafür - JA, ich will eine liebevolle Mama sein und JA, ich will SCHNELL ein erfolgreiches Online-Business starten! Und das ganz einfach mit meinem ersten eigenen Online-Kurs!

So, nun nimmst du dir **jeden Tag 10 Min Zeit** und arbeitest an dem **Start deines ersten Online-Kurses**.

Unser Vorschlag für dich: arbeite direkt mit dieser **Checkliste** deine **erste Vision** aus! Wir haben für dich einen **konkreten 5-Schritte-Fahrplan** erstellt, der dich direkt an die Hand nimmt. Der Jackpot ist: du kommst damit **sofort in die Umsetzung!**

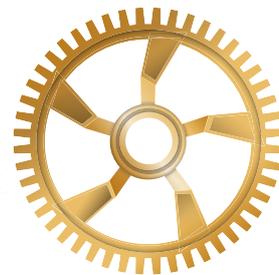
**MACHEN IST
WIE
WOLLEN...
NUR
KRASSER!**

**Vergiss nicht, dein langfristiges Ziel ist:
Deine Zeit nicht mehr gegen Geld zu tauschen!**
Das heißt, du hast die Chance dir mit deiner Vision ein Online-Business aufzubauen, mit dem du dir passives Einkommen ermöglichst.

Wie wäre es z.B. mit einem Online-Kurs, den du nicht nur deiner Tante Liese verkaufen wirst, sondern in einem Rutsch an 100 Kunden gleichzeitig?



10 MIN ZEIT TOOL



MEINE LIEBLINGSPROJEKTE



schau dir dazu unser
Coaching Video an

<https://www.roccarellas.de/zeit-tool-download>



ZIELE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Noch immer nicht genug Zeit und Nerven in deinem Mama-Alltag?

KLICKE HIER.

wenn du Lust hast EFFIZIENTER im Mama-Alltag zu werden - dass genau die Zeit übrig bleibt, die du für dich und deine Familie und auch deinen Lieblingsjob dir wünschst?



Worin bist du Experte? Deine erste Idee für den Start deines eigenen Online-Kurses

Wichtig



3 konkrete Kriterien, die deine Idee erfüllen muss:

Sie muss dich zum **Brennen** bringen und mit **pur**er Leidenschaft erfüllen.

Entweder hast du schon unfassbar viel **Wissen** oder sogar **Talent** in einem Themenbereich oder du eignest es dir noch an. Wichtig ist nur, dass du wenigstens **einen Schritt deiner Zielgruppe voraus bist!**

Deine Idee für dein Online-Kurs **muss** mindestens ein **dringendes Problem** deiner Zielgruppe **lösen**.

Was liebst du und könntest du stundenlang tun? Hör auf dein Herz:

Bsp.: Fotografieren, Yoga, Malen, Häkeln, Grafikdesign, "Ich kenne mich gut mit ETFs aus", "Ich liebe alles rund ums Thema Steuern, Kindererziehung und könnte mich stundenlang damit beschäftigen.",...

○

○

○

Was kannst du besonders gut? Wozu könntest du nachts, wenn wir dich wecken direkt ohne Vorbereitung einen langen Vortrag halten? Hör auf dein Talent oder dein Wissen:

Bsp.: Fremdsprachen, Grafikdesign, Excel oder andere Computerprogramme, Rollschuhfahren, "Ich kann gut vor anderen Menschen sprechen", "Ich stehe gerne vor der Kamera", "Ich bin sehr strukturiert und organisiert", "Make-up ist voll mein Ding.",...

○

○

○



Dein knaller Kurs Thema



Brainstorme den perfekten Namen für deinen Online-Kurs

Genial ist es, wenn der Name direkt auf den Schwerpunkt bzw. die Nische von deinem Online-Kurs hinweist und einfach zu schreiben ist:

Bsp.: Ciao Heißhunger

Kinder digital an die Hand nehmen

Mission ohne Zucker

Reels ganz simple

Tragen ist Liebe

Pimp deinen Mama-Alltag

Steuern leicht erklärt

Starte deinen ersten Youtube Kanal

Mamis *Empire*

Deine Community:
Für Mamis, die bereit sind **PERSÖNLICH**
und im **BUSINESS ALL-IN** zu gehen, um
EXPLOSIVE RESULTATE zu kreieren...



GRATIS TRAININGS · LIVE STREAMS

**Bist du bereit persönlich und im
Business ALL-IN zu gehen?**

KLICKE HIER.

Dann vernetze dich in unserer Facebook-Gruppe

Wer ist deine Zielgruppe? Und mit welcher Nische erreichst du sie am besten?

Wer ist deine Zielgruppe? Welche Personen sind deine Lieblingskunden? Mit wem hättest du so richtig Lust mal zusammenzuarbeiten? Frag dich, was sind ihre größten Herausforderungen, wonach googlen sie wohl und wo stehen sie im Leben?

Bsp.: männlich, weiblich, Altersgruppe zwischen 20-30 Jahren, schwanger, kinderlos, sie wollen abnehmen, Gestresste, Single, verheiratet, Gründer*innen, Grafikdesigner, Illustratoren, im Studium, in der Elternzeit, Rentner, in der Ausbildung, Schüler, Künstler, Schauspieler, Moderatoren,...



Welche Nische passt zu deiner Idee? Welches dringende Problem deiner Zielgruppe kannst du lösen? Und wie? Entscheide dich am Ende für ein Thema!

Bsp.: Du willst dein Yogawissen an Studenten weitergeben. Dein Schwerpunkt liegt darauf, die Pausen zwischen den einzelnen Semesterblöcken bestmöglich auszunutzen, um powervoll und mit einem klaren Kopf weiterlernen zu können. Das würde jetzt den lieben Opa, der schon in Rente ist und den Fokus auf seinem Rückenleiden hat, eher weniger ansprechen.



Lerne deine Zielgruppe bis ins Detail kennen:



Hast du dein **Expertenwissen** schonmal weitergegeben - wenn ja an wen? Könnte derjenige dein **erstes Testimonial** sein? Wenn nein - wen kannst du fragen?

Um langfristig einen skalierbaren Kurs auf die Beine zu stellen, solltest du im ersten Schritt 1:1 Coaching anbieten. Warum?

- Du erfährst, welche **konkreten Probleme** deine **Zielgruppe** hat. Oft ist man nämlich in seiner eigenen Experten-Bubble gefangen und setzt viel mehr voraus, als die Kund*innen überhaupt schon wissen.
- Du generierst dir sofort **deine erste Einnahmequelle**, ohne dass dein Produkt schon final fertig ist.
- Du erhältst ehrliches Feedback, woraus du im Anschluss **verkaufsstarken Content** für deine nächste Verkaufsphase erstellen kannst.

Wer kann alles meine ersten Testimonials sein? Und welches konkrete Problem habe ich oder werde ich bei ihr/ihm lösen?

Frag in deiner Familie nach, bei deinen Freunden und Bekannten. Wer kennt jemanden, der genau dein Expertenwissen gebrauchen kann und frag proaktiv nach, wie du ihm mit deinem Wissen helfen kannst.

Bsp.: du baust kreative Webseiten - wer in deinem engeren Umfeld kann eine gebrauchen?



DER PERFEKTE PREIS FÜR DEINEN ONLINE-KURS

PREIS:

Vorweg, es gibt kein richtig und kein falsch!

Es gibt eine Menge Faktoren, die den richtigen Preis von deinem Online-Kurs beeinflussen. Für den ersten Step hier, machst du dir am besten erst einmal Gedanken dazu, was dein **erster Online-Kurs** beinhalten soll und dementsprechend kannst du den Preis gestalten.

IN WELCHE PREISSPANNE WÜRDST DU DEINEN KURS EINSORTIEREN?

- Beginnerkurs:** ausschließlich Textformate
10-100 EURO
- Fortgeschrittenenkurs:** Textformate, Audio- und Videoformate
100-500 EURO
- Premiumkurs:** Textformate, Audio- und Videoformate plus umfassender persönlicher Betreuung
AB 500 EURO

WAS KANN DEINEN KURS NOCH WERTIGER MACHEN?

Bsp.: wenig Konkurrenzprodukte auf dem Markt - es gibt eine hohe Dringlichkeit bei deinen Kund*innen, Businesskunden,...

WAS KANN DEN WERT VON DEINEM KURS REDUZIEREN?

Bsp.: Hobby-Kurse - es gibt eine geringere Dringlichkeit

Hey Mami,

wir sind **Lisa** und **Julia** und als Mamas von 3 und 4 Kindern und wenig freier Zeit haben wir 2021 unser eigenes erfolgreiches Online Business in unserer Elternzeit aus dem Boden gestampft.

Wir verbinden den Part "**Mama-Alltag pimpen**" und unsere **Business-Learnings** zu einem **schnellen Start in deine erfolgreiche Selbstständigkeit!** Denn es geht nur beides zusammen - Hand in Hand!

Mit unseren **Tipps & Tricks** rund um deinen **Mama-Alltag** erschaffst du dir **mehr freie ZEIT & mehr entspanntere Nerven...** Und zwar, um dann zusammen mit uns **motiviert und voller Leidenschaft** durchzustarten & **schnell dein erfolgreiches Online Business aufzubauen!** Und zwar eins - für das DU brennst **SO WIE WIR!**

Deine RoccaRelax



Start **KLAR** MAMA!

FÜR MEINEN ONLINE-TRAUMKURS:

ICH BIN EXPERTIN FÜR:

NAME MEINES ONLINE-KURSES:

MEIN ERSTES TESTIMONIAL:

PREIS FÜR MEINEN ERSTEN KURS:

WELCHES DRINGENDE PROBLEM LÖSE ICH MIT MEINEM KURS FÜR MEINE ZIELGRUPPE:

MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE:



BONUS
100 IDEEN
FÜR DEINEN ERSTEN
ONLINE-KURS



INSPIRATIONEN

mehr als 100 Ideen für deinen ersten ONLINE-KURS

BEZIEHUNGEN/FAMILIE

- Wie bereite ich mich perfekt auf das erste Date mit meiner Traumfrau vor
- Stabil und stark mit Zwillingen
- Hacks, die deinen Mama-Alltag entspannter machen
- Die Heilkunst des Handauflegens für Mütter
- Trauern ist OK
- Guten Schlaf für mein Baby und mein Kleinkind
- Kinderwunschbegleitung in Liebe
- Kinder mental stärken

ZUHAUSE

- Ihr 3-Monats-Onlinekurs für ein stylisches, gut organisiertes und sauberes Zuhause mit minimalem Aufwand
- Feng-Shui für Einsteiger: grundsätzliches zum Thema, wie Yin Yang, die Elementenlehre, die himmlischen Tiere, die Position der Möbel, Gestaltung an der Haustüre
- Der perfekte Home-Office Platz mit Feng-Shui
- Mach dich frei von Allerlei: Wie du ausrangiertes endgültig loswirst und dir so ein Wohl fühl-Zuhause schaffst

SPORT

- Deine ersten 10 Poledance Figuren
- Leichtigkeit und Spaß für Reiter und Pferd
- Entzündliches Rheuma als Frau - Sport und Ernährung
- Zwei-Stöcke! Entdecke Nordic Walking für Dich
- Fettleber bekämpfen
- Rückbildungskurs
- Beckenbodentraining für jeden Tag
- Yoga in der Schwangerschaft
- Lerne Rollschuhtanzen

GESUNDHEIT

- Hormone - ich habe sie im Griff
- Akne und wie du gegen sie ankommst
- Sicher durchs Wochenbett
- FÜNF Elemente Ernährung bei Schlafstörungen
- Entgifte deinen Alltag - Sofort gesünder Leben- Vermeide diese 5 Giftstoffe im Alltag
- Kieferbalance - Kieferbeschwerden ganzheitlich lösen! Bringe Körper, Kiefer & Geist in Balance
- Zähneknirschen & Verspannung ade - entspannter Körper, Kiefer & Geist
- Dein Fett-Weg-Kompass - Schluss mit Jo-Jo-Effekt und Heißhungerattacken - hier kommt deine Schritt-für-Schritt-Anleitung zu deinem Wohlfühlkörper
- BFRBs, vor allem Skinpicking und Hairpulling, zurück in ein selbstbestimmtes Leben ohne Zwänge
- Ohne Akne die Pille absetzen

BILDUNG

- Onlinekurs für alle Eltern, die ihr Kind mit Schwierigkeiten im Lesen und/oder Schreiben besser unterstützen möchten
- Sag's durch die Puppe!" Der Puppenspiel-Onlinekurs für Kindertherapeut*innen und Pädagog*innen
- Deine sichere Geburtsvorbereitung
- Sehen & Verstehen - Was kindliche Körpersprache uns erzählt - Der Online-Kurs für die fitte Kita-Fachkraft
- Jura leichter lernen



FINANZEN

- die ersten ETFs für meine Kinder smart anlegen
- Erfolgreicher Vermögensaufbau an der Börse
- Ich mache dich bei Excel startklar
- Finanzielle Bildung - Geld fließt
- FINANZKLAR - Der Onlinekurs für Struktur und Klarheit in deinen Privat- und Businessfinanzen
- Money Mindset Akademie - Beziehung zu deinem Geld
- für alle Frauen, die ihre Finanzen endlich in den Griff bekommen und lernen wollen, wie sie ihre Vorsorgeglücke durch Investieren an der Börse easy schließen
- Do-It Yourself Rente - Vermögensaufbau mit Immobilien für Frauen
- FINANZKLAR - Der Onlinekurs für Struktur und Klarheit in deinen Privat- und Businessfinanzen
- Steuerexperte Online

PERSÖNLICHKEITS- ENTWICKLUNG

- Lernstrategien für Abiturient*innen
- Mach die startklar für dein erstes Ausbildungsjahr
- Finde deine Berufung
- Nimm dein inneres Kind in den Arm und tanze durchs Heute
- Transformiere dein Unterbewusstsein und lebe dein Leben in Fülle und Selbstvertrauen
- EINFACH GLÜCK – kein Kurs, sondern eine Lebenseinstellung – in 12 Wochen zu (D)einem selbstbestimmten Leben
- Aufschieben war gestern
- Erfahre, wie du Achtsamkeit, Gelassenheit und Entspannung in deinen Alltag einbaust
- Starte mit Selbstliebe in dein zufriedenes Leben

BONUS
100 IDEEN
FÜR DEINEN ERSTEN
ONLINE-KURS



INSPIRATIONEN

mehr als 100 Ideen für deinen ersten ONLINE-KURS

DEINE IDEEN

ONLINE WELT

- Werde bei Instagram sichtbar
- Wie du schnell Reels erstellst, die viral gehen
- Lerne deine erste Webseite zu bauen
- Starte als virtuelle Assistent*in durch
- Wie am besten Social Media für dein Business nutzen
- Reels und Storys mit Herz für mehr Vertrauen
- Wie erstellst du deinen ersten Online-Kurs
- Erste Hilfe für dein Content Design
- Mentoring für Körpersprache
- Gewinne wertvolle Leads

BUSINESS

- Leadership-DNA: für selbstbestimmte und sinnstiftende Führung
- Der Branding online Kurs für wertstiftende Soloselbstständige - Entdecke die kraftvolle Welt der Bildsprache und finde heraus, welche visuellen Stilelemente DICH ideal repräsentieren, um konkurrenzlos sichtbar zu werden
- Digitale Datenanalyse im Marketing - Die 360-Grad-Strategie für deine erfolgsorientierte Datenanalyse entlang des digitalen Marketing-Funnels
- Bessere Texte für ihre Webseiten, sodass sie mehr Direktbuchungen über die eigene Webseite bekommen.
- Entwickle dein Personal Branding: Von der Positionierungs-Strategie bis zu deinem einzigartigen Brand Design
- Zeitmanagement für Selbstständige
- Recht im Business

TIERE

- Katzen Parkplatz: Erfahre, wie du deiner Katze zuverlässig das Warten beibringst
- Wie erziehe ich meine Familienhund richtig
- VIER Strategien, die die Beziehung zu deinem Pferd sofort verbessern
- Endlich Vögel sehen! Werde in 6 Wochen zur Vogelkennerin
Beschreibung: Lerne ganz entspannt die sichtbarsten Vögel in deiner Umgebung kennen
- Hunde-Besitzern das Können und Wissen für einen erfolgreiche Massage
- Reitersitz-Detox - Hier spüren wir ungewollte Bewegungsmuster auf dem Pferd auf und etablieren neue, um dem Pferd unter dem Sattel bestmöglich zu helfen
- Urinieren & Markieren von Katzen - und wie man den richtigen Start ins gemeinsame Zusammenleben von Mensch und Katze vorbereitet

FOTOGRAFIE UND FILM

- Wie drehe ich YouTube Videos mit meinem Smartphone
- Food Fotografie - einfach lecker
- Wie du Fotos schießt, die Kunden magisch anziehen
- Wie erzähle ich Geschichten mit meiner Fotografie
- Schwarz Weiß die Kindheit meiner Kinder festhalten
- Wie du zeitsparend deine Videos schneiden kannst
- Hochzeitsfotografie - das kannst du auch



BACKEN UND KOCHEN

- Törtchen backen wie ein Profi
- Japanische Küche smart in den Alltag integrieren
- Vegan für Mama und Kind
- Keto Liebe Onlinekurs - Erfahre, wie du Kohlenhydrate minimierst, im Fettstoffwechsel dein Wunschgewicht erreichst und im Koch-Alltag deine Familie integrierst
- ERNÄHRUNG MIT WILDKRÄUTERN - Wildkräuter Frühlingsküche
- Zuckerfrei naschen
- Einführung der Beikost und Familienkost
- Die Backstube für gesundes Brot

HOBBY & FREIZEIT

- So nähe ich die erste Hose für mein Kind selber
- Lerne mit Leichtigkeit deine ersten 10 Lagerfeuer-Songs auf deiner Gitarre
- Das perfekte Blumenbeet, welches jedes Jahr wiederkommt
- Porträts zeichnen Schritt für Schritt
- Seifen selber gemacht
- Strukturbilder erstellen, die begeistern
- Handlettering Einsteiger Kurs für deine kreative Auszeit in einem hektischen Alltag
- Der Onlinekurs für Schach-Anfängerinnen - Erfahre, wie du in 12 Wochen zur selbstbewussten Schachspielerin wirst und davon auch in anderen Lebensbereichen profitierst

BEAUTY

- Permanent Make Up Korrektur Master Plan
- Vom Vogelnest zur prächtigen Lockenmähne
- Gründe dein erstes Naturkosmetik-Unternehmen

1:1 VIP Mentoring

WAS, WENN ALLES MÖGLICH IST?



Du dir selbst erlaubst, das **FEUER WAS IN DIR BRENNT FREI ZU LASSEN**, dich nicht mehr limitieren lässt und mit **Vollgas mit deinem Business durchstartest?!**



Es geht nicht nur darum Träume zu haben, sondern du bist die Mama, die ihre **Träume auch lebt!** Du spürst, dass noch so viel mehr in diesem Leben geht! **Mehr von dir selbst, mehr Erfolg und Unabhängigkeit als Mama. Vor allem aber deine ERSTEN RICHTIGEN UMSÄTZE mit deinem eigenen Online-Business!**

www.roccarellas.de/mentoring

12 Wochen kannst du exklusive mit uns zusammen arbeiten

2 Stunden Intensiveinheit zu Beginn: hier besprechen wir im deep Dive deine Ausgangssituation und legen den Fahrplan für die nächsten Wochen fest

7-14 täglich - Calls a 45 min: Wir sind für dich da und du kannst uns alles fragen. Du übernimmst weiterhin absolute Selbstverantwortung und hast uns dabei im Rücken, wenn du Unterstützung möchtest

24/7 Support via Whats app: Wir sind uns sicher, manchmal ist es der kleine Impuls, der unfassbar viel verändern kann. Du kannst uns jede Frage zwischendurch stellen und uns auch deinen Content für Feedback zukommen lassen

EINMALIGER BONUS:

vollumfänglichen Zugang zum Pimp deinen Mama-Alltag Kurs

Die Plätze sind sehr begrenzt für das 1:1 Mentoring.
Schreib uns gerne eine Mail, um ein **kostenloses Kennenlerngespräch** auszumachen.

hallo@roccarellas.de

