

# LAURA TRUS

SÄTZE SIND WIE NÄHTE.

PORTFOLIO

01 DIE ARBEITSPROBEN

02 DIE ARBEITSWEISE

03 DIE KOSTEN & NÄCHSTEN SCHRITTE

# INHALT



# EINE AUSWAHL MEINER ARBEITEN

# Techniker Krankenkasse

60 Prozent meiner Kund:innen sind Agenturen und Einrichtungen aus der Sozialwirtschaft. Zu den Themen gehören: Kranken- und Pflegeversicherung, Pflege von Angehörigen sowie gesunde Ernährung.

Meine Aufgabe bei der TK: Als Angestellte habe ich im Rahmen des Website-Relaunchs den Food-Bereich verantwortet. Als Freiberuflerin schreibe ich Artikel für das Online-Magazin.

# Intervallfasten – ohne Frühstück zum Wunschgewicht?

**Trenddiäten versprechen positive Effekte auf Gesundheit und Gewicht. In den sozialen Medien taucht besonders häufig Intervallfasten auf. Was steckt hinter diesem Begriff? Eignet sich Intervallfasten zur Gewichtsabnahme? Wir machen uns auf die Suche nach Antworten.**

Kurze Diäten wirken nicht dauerhaft und stellen keine ausgewogene Nährstoffzufuhr sicher.

Aber wie sieht es mit Intervallfasten aus?

Beim Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten genannt, verzichten die Fastenden freiwillig tages- oder stundenweise auf Nahrung. Das Konzept kann so aussehen, dass beispielsweise morgens das Frühstück ausfällt - um eine gewisse Zeit ohne Nahrung "durchzuhalten". Oder: Es entfällt das Abendessen, damit in einem vorgeschriebenen Intervall gefastet wird. Im Gegensatz zum Heilfasten sind diese Varianten als Dauerkost angelegt.

## Intervallfasten - so funktioniert es

An Fastentagen besteht die Lebensmittelaufnahme überwiegend aus Wasser und ungesüßten Tees. An den fastenfreien Tagen bleibt die Ernährung wie gewohnt. Das Ziel ist meist eine dauerhafte Gewichtsreduktion.

### **Bekannte Formen des Intervallfastens**

Die verschiedenen Formen des Intervallfastens unterscheiden sich in Dauer und Häufigkeit des Nahrungsverzichts. Die bekanntesten Formen sind:

5:2-Diät

- Normales Essen ist an fünf Tagen in der Woche erlaubt.
- An zwei Tagen pro Woche reduziert man die Nahrungszufuhr.
- Zur Lebensmittelauswahl existieren keine konkreten Empfehlungen.

[...]

## Was die Wissenschaft zum Intervallfasten sagt

Der Fastenform sagt man diverse gesundheitsfördernde Wirkungen nach, vom Schutz vor Diabetes Typ 2 über Gewichtsverlust bis hin zur Vermeidung von Entzündungen.

Bei einem Tierversuch mit Mäusen konnte Intervallfasten einen beginnenden Diabetes Typ 2 verhindern und das Leben der Tiere verlängern. Insgesamt hatte der regelmäßige Nahrungsverzicht in Tierstudien einen positiven Effekt auf das Risiko für chronische Erkrankungen. Aber: Es existieren bisher kaum Studien zu den Auswirkungen von Intervallfasten beim Menschen. Die wenigen Studien sind laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) in ihren Aussagen nicht klar, deuten aber auf eine positive Wirkung auf Gesundheit und Gewichtsabnahme hin. Auch zu Langzeitfolgen liegen keine wissenschaftlichen Studien vor.

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) weist daraufhin, dass Intervallfasten aufgrund der dürftigen Studienlage nicht zur Prävention von Stoffwechselerkrankungen empfohlen werden könne. Nachgewiesen ist allerdings, dass während des Fastens eine Art Recycling-Programm für die Zellen stattfindet. "Autophagie" nennt sich dieser Prozess, der unter anderem die Vielfalt der Bakterienarten im Darm begünstigt. Indem man 12 Stunden oder auch länger auf Nahrung verzichtet, werden außerdem zuvor abgelagerte Zellen abgebaut.

Zum kompletten Text gehts hier:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/ernaehrungstrends/fasten-intervallfasten-2031984>

# Nachhaltige Ernährung – mit Genuss die Welt retten

**Erdbeeren im Dezember? Spargel im Januar? Viele Obst- und Gemüsesorten sind dauerhaft verfügbar, obwohl sie im Winter gar nicht auf dem Feld wachsen können. Das verändert das Kaufverhalten und belastet die Umwelt erheblich.**

Eine gesunde Umwelt ist für ein gutes Leben unverzichtbar. Dem stimmen 99 Prozent der Befragten einer Umfrage des Umweltbundesamts zu.

Warum ist auch eine nachhaltige Ernährung für eine intakte Umwelt wichtig? Reicht es nicht, auf den Energieverbrauch und die Flugemissionen zu achten? Leider nicht: Die Produktion von Essen verbraucht große Mengen Energie und viele Ressourcen. Das belastet die Umwelt so sehr, dass der ökologische Fußabdruck Deutschlands zu 35 Prozent aus der Ernährung resultiert.

Bei der Herstellung, dem Transport und der Lagerung von Nahrungsmitteln entstehen viele Umweltschäden, von Wasserknappheit über Bodenzerstörung durch Erosion bis hin zur Überfischung der Meere. Eine intensive, nicht nachhaltige Bewirtschaftung der landwirtschaftlichen Flächen mindert die Bodenqualität und belastet die Umwelt zusätzlich. Besonders einschneidend ist die Produktion von tierischen Lebensmitteln: Ihre Erzeugung braucht weltweit ungefähr 80 Prozent der landwirtschaftlichen Nutzfläche. Tierische Lebensmittel decken aber nur 17 Prozent der weltweiten Lebensmittelversorgung ab. Ein kleiner Teil für eine so große Fläche.

**Nachhaltige Ernährung soll, neben dem Schutz der Umwelt, noch mehr bewirken:**

Nachhaltige Ernährung soll sich positiv auf die vier Dimensionen Umwelt, Gesellschaft, Gesundheit und Wirtschaft auswirken. Das Ziel ist, neben einer dauerhaft gerechten Bewirtschaftung der Erde, die gegenwärtige Lebenssituation der Menschen zu verbessern, ohne die Chancen zukünftiger Generationen negativ zu beeinflussen.

Knackig formuliert: Wer sich nachhaltig ernährt, kauft regional, bezahlt fair, isst saisonal und kocht bewusst.

Was bedeutet das für den Alltag?

## Mit Genuss zu nachhaltiger Ernährung

Nachhaltige Ernährung beginnt im Einkaufswagen. Es gibt viele Schritte, die man nicht alle sofort ausführen muss. Auch mit kleinen Veränderungen leistet man einen aktiven Beitrag.

### **Pflanzenbetonte Mischkost als Basis**

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt für die tägliche Ernährung Mischkost, die zu 75 Prozent aus pflanzlichen Produkten und zu 25 Prozent aus tierischen Produkten besteht. Bei der Orientierung kann die Ernährungspyramide helfen.

Der Fleischkonsum prägt den größten Teil des ökologischen Fußabdrucks der Ernährung. Doch niemand muss deswegen auf Wurst und Schnitzel verzichten: Die DGE empfiehlt, ein bis maximal zwei Mal pro Woche Fleisch zu essen. In Mengen heißt das: nicht mehr als 300 bis 600 Gramm pro Woche.

Zum kompletten Text gehts hier:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/ernaehrung/essen-und-wissen/nachhaltige-ernaehrung-2031776>

# recolution

Den Webserverlaunch der Hamburger Fair Fashion Pioniere begleitete ich als Texterin – damit Design & Sprache das gleiche Ziel verfolgen.

Meine Aufgabe: Übersichtliche Landingpages, informative Websitetexte und knackige Marketingkacheln schreiben.

# Bio-Baumwolle – frei von Pestiziden und Gentechnik

**Baumwolle ist eine ganz normale Pflanze.**

**Wie kann der Anbau dieser Pflanze umweltschädlich sein? Durch uns.**

Baumwolle ist sehr beliebt, wächst aber langsam. Um der hohen Nachfrage nachzukommen, greifen die Produzent:innen in die Natur ein, etwa durch gentechnische Manipulation, übermäßige Düngung und Insektenbekämpfungsmitteln. So ein Eingriff hat Nachteile: für die Umwelt und die Menschen, die die Baumwolle anbauen.

Bei Bio-Baumwolle kriegst du all die Vorzüge hochwertiger Baumwolle, nur in sauber. Denn die Hersteller:innen dürfen keine umweltschädlichen Chemikalien, wie zum Beispiel Pestizide, einsetzen.

## Vorteile der Bio-Baumwolle

### **Extrem langlebig**

Der strapazierfähige Stoff hält beim Tragen und Waschen einiges aus, sodass du deine Kleidung lange tragen kannst.

### **Wie eine zweite Haut**

Baumwolle liegt weich auf deiner Haut und kratzt nicht. Das freut auch empfindliche Haut.

## Wo wird Bio-Baumwolle angebaut?

Bio-Baumwolle wird hauptsächlich in folgenden Ländern angebaut: Indien, China, USA, Tansania und Türkei. Um die Transportwege kurz zu halten, bekommen wir unsere Baumwolle größtenteils aus der Türkei.

## Warum ist Bio-Baumwolle besser?

Ein großer Teil der Umweltschäden, die die Modeindustrie verursacht, entsteht bei der Herstellung der Stoffe. Baumwolle ist nicht nur sehr beliebt, sondern auch problematisch: Sie braucht viel Wasser, viele Pestizide und viele Düngemittel.

Die folgende Zahl zeigt, wie sehr Labels die negativen Auswirkungen des Anbaus reduzieren können, wenn sie Bio-Baumwolle nutzen:

- Bei der Produktion von Bio-Baumwolle werden gegenüber der konventionellen Produktion 91% Wasser eingespart.
- Im kontrolliert biologischen Anbau sind chemisch-synthetische Dünge- und Pflanzenschutzmittel verboten.
- Im Schnitt werden für einen Kilogramm Baumwolle in der konventionellen Produktion 20T Liter Wasser benötigt.

## recolution nutzt seit Tag 1 Bio-Baumwolle.

Seit 2010 konnten wir dadurch – im Vergleich zur Produktion konventioneller Baumwolle – 9.000.000 l Wasser sparen. Das sind etwa 50.000 Badewannen-Füllungen. Und es gibt noch mehr Gründe, warum Bio-Baumwolle besser ist.

Zum kompletten Text gehts hier:

<https://www.recolution.de/pages/bio-baumwolle>



# Marketingkacheln

## Kuschelig warm. Luftig leicht.

Unsere Stricksachen tun deiner Haut gut. Zu jeder Jahreszeit.

## Eco-friendly. Water-friendly.

Bei uns gibts Bio-Baumwolle statt konventioneller Baumwolle. Seit 2010 haben wir dadurch mehr als 9.000.000 l Wasser gespart.

## Fair zu Menschen, Pflanzen und Tieren.

Alle Strick-Styles sind PETA-approved Vegan. Frei von Pestiziden, Chlorbleiche und anderen fiesen Sachen sind sie sowieso.

## EcoVero™

Quasi Viskose, nur in gut: Der Produzent nutzt für die Herstellung Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft. EcoVero™ verursacht 50 % weniger Abwasser- & Emissionsbelastungen als die Herstellung konventioneller Viskose.

## GOTS Zertifikat

Das international anerkannte Zertifikat steht für strenge ökologische und soziale Anforderungen entlang der gesamten Produktionskette: vom Verzicht auf Pestizide über den Arbeitsschutz bis hin zum Verpackungsmaterial.

## Bio-Baumwolle

Dein neues Lieblingsteil besteht aus zertifizierter Bio-Baumwolle. Das heißt: keine chemischen Dünger. Keine Pestizide. Unser Produzent baut sie unter sozial, gesundheitlich und ökologisch verträglichen Bedingungen an.

# Inspirations by Haro

Von Parkett zu Laminat: Das Familienunternehmen steht für hochwertige Bodenbeläge. Ich unterstützte die Marketing-Abteilung beim Befüllen des Corporate Blogs.

Meine Aufgaben: Themen für den Redaktionsplan entwickeln, Bildmaterial recherchieren und Blogartikel schreiben.

# Living Coral – die strahlende Trendfarbe mit einer Prise Nachdenklichkeit

**Die Füße spielen im Sand. Die Ohren hören das Meer rauschen. Die Augen sehen die Sonne am Horizont. Diese Szene fällt vielen für die Pantone Trendfarbe 2019 ein: Living Coral. Strahlend und warm kommt sie daher. Hat aber auch eine Seite, die nachdenklich macht.**

Das verbirgt sich hinter Living Coral

Seit 20 Jahren kürt das amerikanische Unternehmen Pantone die Farbe des Jahres. 2017 erlebten wir mit Greenery eine grüne Trendwelle, 2018 diskutierten wir Ultra Violet. Und in diesem Jahr fiel die Entscheidung auf eine Farbe, die in der Modeindustrie, im Interieurdesign und in den Sozialen Medien wieder für Gespräche sorgt.

"Das fröhliche, lebensbejahende Korallenrot mit goldenen Untertönen spendet Energie und belebt auf sanfte Art."

So beschreibt Pantone selbst Living Coral. Die Farbe soll strahlend und mild zugleich sein, motivierend wirken und Optimismus versprühen. Sie steht für unsere aktuelle Lebensweise. Sie will uns ermuntern, aktiv zu sein – ganz ohne den Zwang von To Do Listen. Laut Pantone lechzen wir dank digitaler Reizüberflutung und Social Media nach echten Erfahrungen im Offlineleben. Nach mehr Authentizität. Nach mehr Tiefe und Verbindung. Genau hier soll das Korallenrot ansetzen. Als behaglicher Motivator und Glücklichermacher. Damit sind wir mittendrin in der Farbpsychologie: Farben enthalten viele Informationen, die unterbewusst unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen beeinflussen. Hinter einer Farbwahl steckt also mehr als pure Ästhetik...

Zum kompletten Text gehts hier:  
<https://www.haro-inspires.com/living-coral/>

# Mehr Motivation, bitte! 6 + 1 Tipps für die Büroeinrichtung

**Das Büro als sterile Arbeitshöhle? Das begegnet uns heute immer seltener. Arbeitgeber wissen: Eine variable Einrichtung mit ein paar Spritzern Farbe führt zu mehr Produktivität. Studien haben gezeigt, dass Angestellte noch motivierter sind, wenn sie ihr Büro selbst gestalten dürfen.**

Welche Büroeinrichtung fördert die Produktivität? Lesen Sie unsere Tipps.

## 1. Ergonomie

Die Schultern sind steif. Der Kopf schmerzt. Das klingt nicht motivierend. Was ist der wichtigste Faktor für gesundes und effizientes Arbeiten? Ein ergonomischer Arbeitsplatz. Das betrifft neben Stuhl, Schreibtisch und Licht auch die Technik, die Raumluft und die Arbeitsorganisation.

Bürostuhl und Tisch sollten sich individuell an Körpergröße und Sitzgewohnheiten anpassen lassen. Die 90-90-Regel hilft dabei: Die Sitzposition ist optimal, wenn die Winkel in den Knien und Ellenbogen jeweils 90 Grad betragen. Dabei ist der Rücken gerade, die Füße stehen parallel auf dem Boden und die Unterarme liegen entspannt auf dem Tisch. Wer mehr zu Ergonomie am Arbeitsplatz erfahren möchte, findet online viele Informationen, etwa auf [karrierebibel.de](http://karrierebibel.de).

Zum kompletten Text gehts hier:  
<https://www.haro-inspires.com/tipps-fuer-die-bueroeinrichtung/>

# kaala

Das faire Yogalabel produziert alltagstaugliche Rucksäcke & Taschen, die Ästhetik mit Funktionalität verbinden. Ich durfte im Rahmen der Neugründung und des Crowdfundings dabei sein.

Meine Aufgaben: Contentstrategie-Workshop, beim Social Media Marketing unterstützen, Artikel und Newsletter für die Crowdfunding-Kampagne schreiben.

# Von Bewegung bis Ruhe: Was kann Yoga für uns tun?

**Yoga ist DER Ausgleich in unserer beschleunigten Welt. Denn: Es entspannt uns. Es reduziert Stresssymptome. Kurz gesagt: Eine regelmäßige Yogapraxis kann sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirken.**

Wie? Von außen nach innen und von innen nach außen.

## Die körperliche Ebene

Die meisten Menschen beginnen mit den körperlichen Übungen. Auch wenn Yoga kein Ausdauersport ist, stärkt es doch deinen Körper und verbessert deine Körperhaltung: Es schmiert Gelenke, Sehnen und Muskeln. Außerdem kann es – bei korrekter Ausführung – deine Körperfunktionen positiv beeinflussen: niedrigerer Blutdruck, stärkeres Immunsystem, angeregte Verdauung, gelinderte Schmerzen, verbesserte Körperhaltung. Das sind nur ein paar der Wirkungen, von denen wir immer wieder hören und lesen.

Gerade in herausfordernden Situationen spüren wir die Benefits von Yoga deutlich. Wenn du schon etwas Yoga geübt hast, verbessert sich deine Körperwahrnehmung: Dank regelmäßiger Dehnung und Kräftigung bemerkst du muskuläre Verspannungen schneller. Du spürst deine hochgezogenen Schultern und kannst denken: Lass los.

## Die seelische Ebene

Die Kombination aus Asanas, Atemtechnik und Meditation wirkt auch auf Seele und Geist. Und zwar mit Klarheit und Ruhe. Zentraler Punkt ist hier die Fokussierung der Aufmerksamkeit. [...]

# Instagram Carousel Post

## Slides

**Stop. Reflect. Wenn etablierte Routinen aktuell nicht mehr gut tun ...**

- Bemerkten statt bewerten.
- Die Routine sein lassen.
- Nett sein zu sich selbst.

Und dann fragen: Was würde meinen Tag besser machen?

Zum Beispiel:

1. Mittagsschlaf statt Meditationsroutine.
2. Kissenschlacht statt Einschlafyoga.
3. Spaziergehen statt joggen.
4. Spontane Bewegungspausen statt strenge Tagespläne.

## Caption

Inmitten der dritten Welle lernen wir: Achtsamkeit heißt auch, rechtzeitig zu erkennen, wenn geliebte Routinen nicht mehr funktionieren. Zum Beispiel das Yoga im Bett, das nicht mehr beim Einschlafen hilft.

☒☒Achtsamkeit heißt:

- Bemerkten. Aber nicht bewerten.
- Nett zu sich selbst sein. Anstatt eine Routine streng durchzuziehen.

--> Kommentiere: Welche Achtsamkeitstechnik hast Du kürzlich über Bord geworfen? Und was tut Dir aktuell gut?

#mindfulness #mindfulmonday #consciousness #mentalhealth #yoga #yogaroutine

# Die Inhalte des Content-Workshops

## **UNSER WEG**

Aufwärmübung

Von der Marke zum Inhalt

Deine Markensprache

Aus der Marke eine Geschichte machen

Das emotionale Schreiben

Content planen und erstellen

Themenfindung & Redaktionsplanung

Das effiziente Schreiben



# Eigene Projekte

Von der Buchrezension bis zur Näh-  
Anleitung: Ich schreibe seit 12 Jahren  
Artikel für eigene Blogs.

Meine aktuellen Themen sind:  
Content Marketing & kreatives  
Schreiben.

# 3 Vorteile eines Redaktionsplans + so erstelle ich ihn in Notion

Redaktionsplan erstellen. Das klingt starr und un kreativ. Aber: Er ist wie eine Sprinkleranlage bei einem Feuer. Ohne sie rennst du hektisch mit einem Eimer Wasser hin und her. Kriegt das Feuer nicht gelöscht und kommst nicht voran. Eine Sprinkleranlage verteilt gleichmäßig überall Wasser. Das Feuer ist schneller gelöscht, du kommst sicherer an dein Ziel.

In meinen 1:1-Schreibworkshops setze ich meistens Trello oder Google Sheets ein. Vor ein paar Wochen hab ich Notion entdeckt und ich muss sagen: Es ist Liebe! Das Tool strukturiert all meine Contentideen und kommt mit spontanen Einfällen klar. Endlich keine verschobenen Tabellen mehr!

Es folgen: drei Vorteile der Redaktionsplanung und wie Du sie mit Notion umsetzen kannst.

## 3 Vorteile eines Redaktionsplans

### 1. Sichtbarkeit braucht Struktur

Wenn dein Blog kein Hobby ist, sondern Teil einer Contentstrategie, mit der du deine Sichtbarkeit steigern willst, ist Struktur das Wichtigste. Damit eine Leserschaft zu einer Kundschaft heranwächst, braucht es – neben informativen, aktuellen Inhalten – vor allem Vertrauen. Zwischen deinen Leserinnen und dir. Das entsteht, wenn du konsistent Inhalte veröffentlichst. Leser stehen auf Erwartbarkeit: Zu welchen Themen finden sie bei dir Infos? Wann veröffentlichst du neuen Texte? Der Redaktionsplan beantwortet diese Fragen für dich und (!) deine Leserinnen.

Mit mehr Struktur gehst du weniger in der Contentflut unter. Ein Beispiel: Steht dein Newsletter im Redaktionsplan, schaffst du es eher, ihn jeden Montagmorgen loszuschicken. Und deine Leserinnen spüren jede Woche wieder Vorfreude, weil sie wissen: Um 8 Uhr kommt die Mail.

## 2. Planung reduziert Stress

So viele Ideen, so wenig Zeit? Mit einem Contentplan weißt du immer, wann welcher Inhalt wo veröffentlicht wird. Denke hier wie ein Verleger, nicht wie ein Hobby-Blogger: Wenn Du ihn monats- oder quartalsweise ausfüllst, sparst du dir das ständige Grübeln, worüber du schreiben könntest und kannst direkt mit der Contenterstellung starten. Wenn du deinen Plan inklusive Veröffentlichungsdatum vor dir siehst, diszipliniert dich das, die Sachen auch wirklich umzusetzen.

Du kannst den Stress noch weiter reduzieren, indem du überlegst, wie lange du für den Text brauchst und auch das notierst. Ich kenne das von mir selbst: Für eigene Blogartikel, die ich spontan schreibe, brauche ich oft drei Mal so lang wie für Kundentexte mit Abgabetermin. Je mehr Zeit man für eine Aufgabe hat, desto mehr dehnt sie sich plötzlich aus.

## 3. Bewusste Contenterstellung ist effektiver

Wenn du strategisch vorgehst, herausfindest, welche Themen zu dir und deiner Zielgruppe passen, sparst du dir viel rumstochern. Wer schreibt schon gerne Blogartikel, die niemand liest? Der Redaktionsplan hilft dir, bewusst Content zu erstellen: Halte die passenden Themenbereiche im Plan fest (in sogenannten Content Buckets) und sortiere deine Artikelideen darunter ein. Ideen, die in keinen Themenbereich passen, kannst du direkt in den Papierkorb werfen. Das macht dein Contentmarketing effektiver und reduziert die Informationsflut. Du kannst all deine Energie in Themen stecken, die deine Leser interessiert und diese Inhalte richtig gut machen.

Zum kompletten Text gehts hier:

<https://laura-trus.de/2020/09/24/vorteile-redaktionsplan-erstellen-notion/>





FEINSINN  
STATT LÄRM.  
KLARHEIT  
STATT  
FLOSKELN.

# Moin! Ich bin Laura.

Contentstrategin & Onlineredakteurin

Ich steuere dein Content Marketing durch die Informationsflut: Ich schreibe Websitetexte und Blogartikel, die deine Sichtbarkeit verbessern. Alle Texte verfolgen ein Ziel und einen Nutzen. Das macht sie zu deinen wichtigsten Mitarbeitern.

## LEBENS LAUF IN ALLER KÜRZE

- 2009–14: Studium der deutschen Sprache und Literatur
- 2014–15: Volontariat an der Akademie für Publizistik
- 2014–17: Angestellt bei shopping24 GmbH (Otto Group), brandsatz GmbH & Techniker Krankenkasse
- seit 2017 hauptberuflich selbstständig



# Preise

Eine unverbindliche Auswahl.

Alle genannten Preise sind Nettopreise zzgl. 19 % Umsatzsteuer.

Jeder Betrag enthält folgende Leistungen:

- Kommunikation & Abstimmung, Projektmanagement,
- Recherche & Konzeption,
- Texterstellung & Überarbeitung, SEO-Optimierung,
- eine Korrekturschleife sowie
- das individuell vereinbarte Nutzungsrecht.

01

BLOGARTIKEL KURZ: AB 290 €

Länge: etwa 600 Wörter

02

BLOGARTIKEL LANG: AB 480 €

Länge: etwa 2.000 Wörter

03

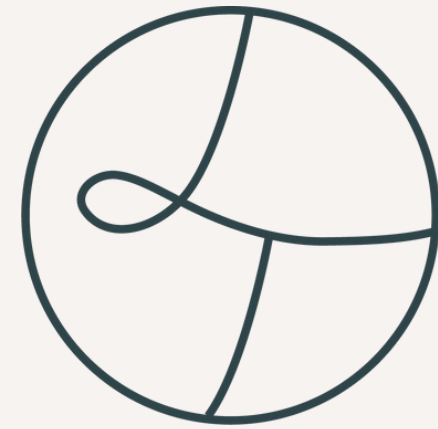
WEBSITETEXT MITTEL: AB 390 €

Länge: etwa 1.000 Wörter



# Die nächsten Schritte

- 01 ERSTGESPRÄCH & ANGEBOT
- 02 FREIGABE DES ANGEBOTS,  
BRIEFING, GGFS. ANZAHLUNG
- 03 KONZEPTION & RECHERCHE
- 04 TEXTENTWURF & ÜBERARBEITUNG
- 05 TEXTABGABE & ABRECHNUNG
- 06 KORREKTURRUNDE



# Kontakt

EMAIL

[post@laura-trus.de](mailto:post@laura-trus.de)

WEBSITE

<https://laura-trus.de>