



PINTEREST KICKSTART MIT KI IN 7 TAGEN DEIN SMARTES ONLINE- EINKOMMEN STARTEN

Auch wenn du keine Ahnung von Technik hast und nur 30 Minuten am Tag Zeit!

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist

Hey, ich bin Kris.

Ich zeige dir, wie du Pinterest und smarte KI-Tools nutzt, um dir ein digitales Einkommen aufzubauen - ohne Dauerstress, ohne Technikfrust und ganz ehrlich: ohne Bullshit.

Wenn du schon länger spürst, dass da mehr in dir steckt, aber dich Job, Familie und Alltag ständig bremsen - dann bist du hier genau richtig.

Denn dieses kleine PDF ist dein Quickstart in ein freies, digitales Leben.

Und das Beste? Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nur Neugier, ein Handy oder Laptop - und 15 Minuten am Tag.

Let's go, Babe 



INHALT

Kapitel 1

Tag 1 – Finde dein Erfolgsthema

Kapitel 2

Tag 2 – Dein Pinterest Business-Profil

Kapitel 3

Tag 3 – Finde virale Pin-Ideen (mit KI!)

Kapitel 4

Tag 4 – Erstelle deine ersten Pins

Kapitel 5

Tag 5 – Plane deine Pins automatisch

Kapitel 6

Tag 6 – Monetarisiere deine Pins

Kapitel 7

Tag 7 – Setze deinen KI-Agenten ein

DISCLAIMER

Dieses eBook dient ausschließlich zu Informations- und Inspirationszwecken.

Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt, stellen jedoch keine Garantie für Vollständigkeit oder Richtigkeit dar.

Die Anwendung der beschriebenen Tipps, Methoden oder Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, Verluste oder Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung die Autorin dürfen keine Teile dieses eBooks vervielfältigt, weitergegeben oder in irgendeiner Form veröffentlicht werden.

Deine Kug

TAG 1

FINDE DEIN

ERFOLGSTHEMA

FINDE DEIN ERFOLGSTHEMA

 Warum dieser Schritt so wichtig ist

Bevor du irgendwas planst, Pins erstellst oder Tools ausprobierst, brauchst du eins: Klarheit über dein Thema.

Denn wenn du nicht weißt, wofür du stehst, weiß Pinterest auch nicht, wofür es dich zeigen soll.

Viele Frauen starten online und machen alles gleichzeitig: ein bisschen Motivation, ein bisschen Rezepte, ein bisschen Business ...

Ergebnis?  Verzettelung, kein Fokus, keine Ergebnisse.

Aber wenn du dein persönliches Erfolgsthema findest, wird alles leichter:

- Deine Ideen fließen plötzlich wie von selbst.
- Du ziehst genau die Menschen an, die zu dir passen.
- Du hast Spaß am Content, statt dich zu zwingen.

 Was genau ist ein Erfolgsthema?

Ein Erfolgsthema ist die Schnittmenge aus drei Dingen:

Was du liebst – Themen, über die du stundenlang reden könntest.

Was du kannst – Dinge, die dir leichtfallen und anderen schwer.

Was anderen hilft – Inhalte, bei denen andere sagen: „Wow, das hat mir echt was gebracht.“

Wenn du diese drei Punkte triffst, hast du dein Erfolgsthema gefunden. 

FINDE DEIN ERFOLGSTHEMA

✍ Dein To-do für heute
Schreib dir in dein
Notizbuch oder dein
Canva-Worksheet:

1. Drei Themen, bei denen du anderen leicht helfen kannst.
2. Drei Dinge, über die du begeistert sprichst.
3. Drei Probleme, die du schon gelöst hast (für dich oder andere).

Dann schau: Gibt's Überschneidungen?
→ Genau dort liegt dein Erfolgsthema. 🔥

💬 Bonusfrage

Worüber könntest du stundenlang reden, ohne dass dir langweilig wird? Wenn du diese Frage ehrlich beantwortest, weißt du mehr über dein Business als 80 % aller Anfängerinnen.

Das ist dein Startpunkt. ❤️



Finde dein Erfolgsthema

FRAGEBOGEN

Frage

Was interessiert dich wirklich?
Welche Themen googlest du ständig oder hörst Podcasts dazu?
Welche YouTube-Videos oder Pinterest-Pins ziehst du magisch an?
Welche Themen würdest du auch ohne Bezahlung machen, einfach weil du sie liebst?

Frage

Wo hast du schon echte Erfahrungen oder Erfolge gemacht?
Welche Themen hast du selbst gemeistert (z. B. Abnehmen, Zeitmanagement, Angst überwinden)?
Welche Transformation hast du durchlebt, die andere inspiriert?

Frage

Stell dir dein Traum-Pinterest-Board vor
Welche Pins wären dort zu sehen?
Welche Überschriften würden dich selbst sofort ansprechen?

Frage

Was fällt dir leicht, was andere kompliziert finden?
Wobei fragen dich Freundinnen oder Kolleginnen um Rat?
Welche Aufgaben erledigst du intuitiv, ohne groß nachzudenken?

Frage

Wem würdest du am liebsten helfen – und warum?
Welche Art von Menschen willst du erreichen (z. B. Mamas, Selbstständige, Frauen über 30)?
Welche Probleme möchtest du lösen?

06

Frage

Mini-Test: Woran merkst du, dass du dein Thema gefunden hast
 Du denkst: „Das bin ich.“
 Du fühlst Aufregung, nicht Druck.
 Du kannst sofort loslegen, Ideen sprudeln.
Wenn du das spürst – Glückwunsch, du hast dein Erfolgsthema! 🎉



Mach diesen Teil nicht im Kopf, sondern schriftlich.
Etwas passiert, wenn du Dinge aufschreibst – dein Gehirn erkennt Muster, und plötzlich wird aus „Ich weiß nicht, was ich will“ ein klares „Das ist es!“

Atme tief durch, lächle und sag dir:
„Ich darf das leicht machen. Mein Thema darf Spaß machen.“

TAG 2

ERSTELLE DEIN
PINTEREST–
BUSINESS–PROFIL

DEIN PINTEREST-BUSINESS-PROFIL

⭐ Warum dieser Schritt so wichtig ist

Pinterest ist keine Social-Media-App wie Instagram – es ist eine Suchmaschine. Menschen kommen hierher, um Lösungen, Inspiration oder Ideen zu finden. Und genau das ist deine Chance!

Aber: Wenn Pinterest nicht weiß, wer du bist und was du anbietest, kann es dich auch niemandem zeigen.

Dein Profil ist also dein digitales Schaufenster – der erste Eindruck, der entscheidet, ob jemand bleibt oder scrollt.

Darum kümmern wir uns heute um dein Fundament:

Ein professionelles, aber leicht verständliches Business-Profil, das sofort Vertrauen aufbaut.

💼 Schritt 1: Wechsle auf einen Business-Account

Wenn du Pinterest bisher nur privat genutzt hast (z. B. für Rezepte oder Interior-Ideen), ist das kein Problem.

Du kannst dein Konto ganz einfach in ein Business-Profil umwandeln – kostenlos!

👉 So geht's:

1. Geh auf pinterest.de/business/create
2. Wähle: „Zu einem Business-Account wechseln“
3. Füge deinen Namen oder dein Brand-Namen hinzu
4. Lade ein freundliches Profilfoto hoch – oder dein Logo, wenn du faceless bleibst

💬 Tipp: Dein Gesicht schafft Vertrauen. Wenn du aber lieber anonym bleiben willst, wähle ein hochwertiges, stilvolles Symbol oder ein Mood-Bild, das dein Thema widerspiegelt (z. B. Laptop + Kaffee = Business & Freiheit).

✍ Schritt 2: Formuliere deine Pinterest-Bio

Deine Bio ist wie dein Elevator Pitch in 160 Zeichen.

Sie sollte sofort klar machen:

- ➡ Wem du hilfst
 - ➡ Wobei du hilfst
 - ➡ Welches Ergebnis du versprichst (füge hier deine Ergebnisse aus Kapitel 1 ein)
- Beispiele:

- „Ich zeige Frauen 30+, wie sie mit Pinterest & KI ihr Online-Business starten.“
- „Ich helfe Frauen nach der Schwangerschaft abzunehmen mit KETO Ernährung.“
- „Liebeskummer Ade-wie du nach einer Trennung wieder zu dir findest.“

💡 Extra-Tipp: Verwende Suchbegriffe (Keywords) in deiner Bio, z. B. „Pinterest Marketing“, „Online Geld verdienen“, „KI Tools“. So rankt dein Profil besser in der Suche.

DEIN PINTEREST-BUSINESS-PROFIL

🎯 Schritt 3: Wähle dein Profil-Titelbild

Das Titelbild ist wie dein Visitenkarten-Banner. Es sollte visuell zeigen, worum es bei dir geht.

Optionen:

- Ein Canva-Design mit deinem Motto: „Abnehmen leicht gemacht mit kohlenhydratfreier Ernährung“
- Ein Lifestyle-Bild (Glückliche Frau + Sonnenlicht = Wunschfigur)
- Oder ein Screenshot deiner Website oder eines deiner Pins

💡 Tipp: Nutze die Farben deiner Marke - Konsistenz sorgt für Wiedererkennung.

🔍 Schritt 4: Optimiere dein Profil für die Suche

Pinterest liebt Klarheit.

Deshalb sollten auch dein Benutzername, deine Boards und deine Beschreibungen klar erkennen lassen, was du anbietest.

👉 Beispiel:

- Benutzername: @Nocarb
- Anzeigename: NoCarb für mich
- Profilbeschreibung: „Ich zeige Frauen, wie sie mit LowCarb und ketogenen Rezepten nach ihrer Schwangerschaft zu ihrer Wunschfigur zurückkommen!“

💎 SEO-Hack:

Schreibe dein Haupt-Keyword (z. B. Pinterest Business) direkt in deinen Namen – das steigert deine Auffindbarkeit um 30-40 %.



DEIN PINTEREST-BUSINESS-PROFIL



Schritt 5: Erstelle deine ersten Boards

Boards sind wie Kategorien in deinem Shop.

Pinterest nutzt sie, um zu verstehen, welche Themen du abdeckst.

Erstelle 3-5 Boards mit klaren, suchbaren Titeln:

- Beispiel für das Thema „Abnehmen nach der Schwangerschaft mit ketogener Ernährung“:
 -  Ketogene Ernährung leicht gemacht
 -  Gesund abnehmen nach der Schwangerschaft
 -  Keto-Rezepte für busy Mamas
 -  Motivation & Mindset beim Abnehmen
 -  Meal-Prep & Wochenpläne
 -  Pro-Tipp:
- Gib jedem Board eine kurze Beschreibung mit Keywords, die deine Zielgruppe sucht.
- Beispiel-Beschreibung:
 - „Tipps & Rezepte für Mamas, die nach der Schwangerschaft gesund mit der ketogenen Ernährung abnehmen möchten - inklusive Meal-Prep-Ideen & Motivation.“
 - So versteht Pinterest sofort, worum es bei dir geht - und zeigt deine Pins den richtigen Menschen.

DEIN PINTEREST-BUSINESS-PROFIL

🔗 Schritt 6 - Verknüpfe deine Website oder dein Freebie

Wenn du bereits eine Website, Landingpage oder ein Freebie hast, verlinke sie direkt in deinem Profil.

So verwandelst du Besucherinnen in E-Mail-Abonnentinnen oder Kundinnen.

💡 Beispiel-Formulierung:

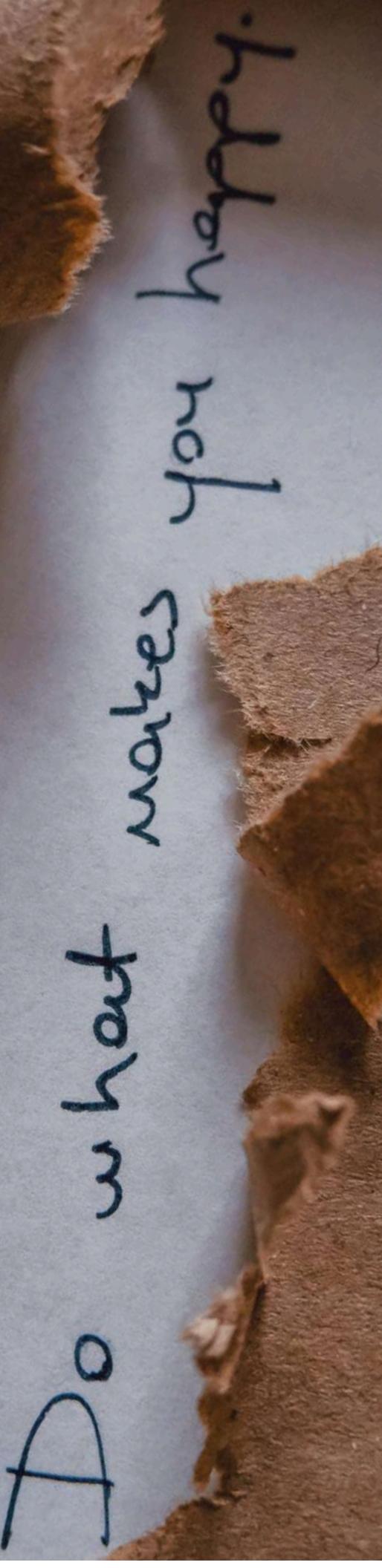
„🎁 Hol dir jetzt meinen kostenlosen Keto-Starter-Guide: 5 Tage Meal-Plan + Rezepte, die dich in Schwung bringen!“

Hast du noch keine eigene Seite? Kein Stress.

Du kannst jederzeit mit einer kostenlosen Canva-Website oder einer Notion-Page starten.

Wichtig ist nur, dass du einen Ort hast, an dem deine Leserinnen mehr von dir bekommen können.





Dein Pinterest-Business-Profil

CHECKLISTE

Wenn du alle Häkchen setzen kannst → Glückwunsch, du hast dein digitales Zuhause auf Pinterest gebaut! 🏠

- Business-Account erstellt
- Profilbild & Titelbild hochgeladen
- Bio mit Keywords geschrieben
- Erste Boards angelegt
- Beschreibungstexte eingefügt
- Website oder Freebie verlinkt



Motivations-Reminder

Viele unterschätzen diesen Schritt, aber dein Profil ist die Tür zu deinem zukünftigen Einkommen.

Mach es mit Liebe, nicht mit Stress.



Du brauchst kein perfektes Branding – du brauchst nur Klarheit, Authentizität & Mut, sichtbar zu werden.

Atme tief durch, poste dein erstes Board und sag dir:

„Ab jetzt sieht mich Pinterest als die Expertin, die ich wirklich bin.“

TAG 3
FINDE VIRALE
PIN-IDEEN
MIT KI

FINDE VIRALE PIN-IDEEN MIT KI

Pinterest lebt von guten Ideen - und die musst du nicht mehr mühsam brainstormen.

Mit ChatGPT oder Jasper bekommst du in Sekunden kreative Themen & Titel.

👉 To-do:

1. Öffne ChatGPT
2. Gib ein:
3. „Erstelle mir 10 Pinterest-Pin-Ideen zum Thema Online Geld verdienen mit KI für Frauen über 30.“
4. Wähle deine 3 Favoriten
5. Speichere sie in einer Tabelle oder Notion-Seite

💬 Tipp: Sag ChatGPT, es soll zu jedem Pin einen Hook & eine Kurzbeschreibung liefern - das spart dir Stunden!



Deine Anmerkungen

TAG 4

ERSTELLE DEINE
ERSTEN PINS
MIT CANVA

ERSTELLE DEINE ERSTEN PINS MIT CANVA

Keine Designerfahrung nötig -

Canva macht's easy.

Deine Pins sind das, was

Menschen zuerst sehen - also:

hell, klar, lesbar!

👉 To-do:

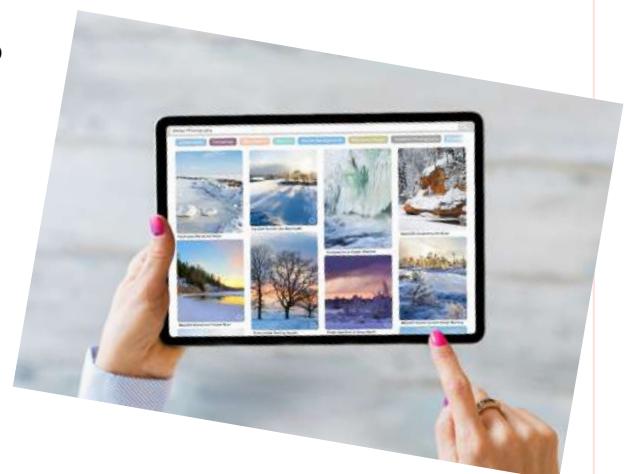
1. Öffne canva.com

2. Such nach „Pinterest-Pin-Vorlage“

3. Wähle 2-3 Designs, ändere
Text & Farben

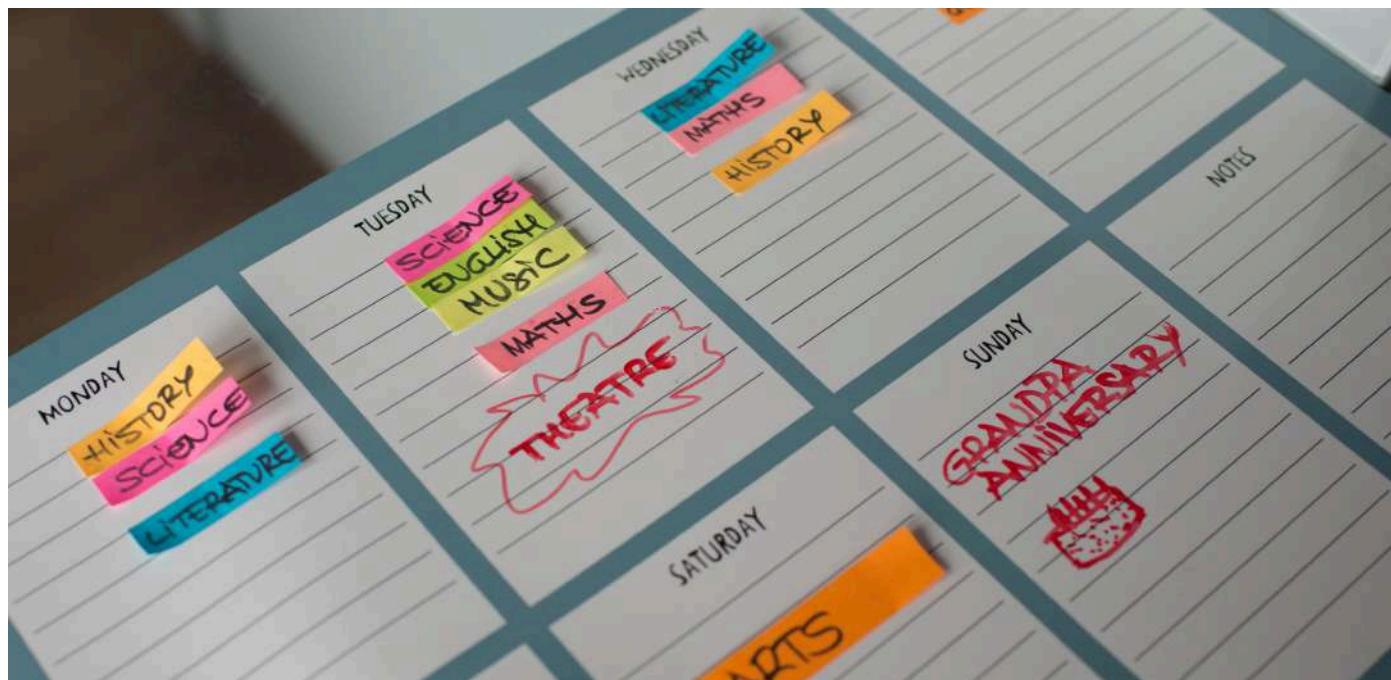
4. Speichere sie als PNG

◆ Pro-Tipp: Füge deinen
Website- oder Instagram-
Namen klein unten ein - so
bleibst du im Gedächtnis.



TAG 5
PLANE DEINE
PINS
AUTOMATISCH

PLANE DEINE PINS AUTOMATISCH



Pinterest liebt Regelmäßigkeit – aber du musst nicht rund um die Uhr posten.

Nutze Automatisierung, damit dein Content weiterläuft, während du Kaffee trinkst ☕

👉 To-do:

1. Entscheide, wo du planst:

- direkt in Pinterest (du kannst bis zu 100 Pins im Voraus planen)
- oder über Tools wie Metricool oder Tailwind, wenn du noch mehr Komfort willst.

2. Lade deine Pins hoch.

3. Plane ca. 10 Pins pro Tag – das hält deinen Account aktiv und den Algorithmus glücklich.

4. Lass das Tool (oder Pinterest selbst) die Magie übernehmen



5.

💬 Tipp:

Plane eine Woche im Voraus. So bleibst du konstant sichtbar, baust Reichweite auf – und hast endlich mehr Zeit fürs echte Leben

TAG 6

MONETARISIERE DEINEN CONTENT

MONETARISIERE DEINEN CONTENT

Jetzt wird's spannend - dein Pinterest-Account kann ab jetzt Geld verdienen! 💰

Pinterest bringt dir Reichweite, aber du entscheidest, wie du daraus Einkommen machst.

👉 To-do:

1. Wähle eine einfache Monetarisierungsstrategie, die zu dir passt:
 - Affiliate-Marketing:
 - Verdiene mit Produktempfehlungen.
 - → Empfohlene Plattformen:
 - 💎 Digistore24 - perfekt für digitale Produkte (z. B. Kurse, E-Books, Tools).
 - 🛍️ Amazon Partnerprogramm - ideal, wenn du physische Produkte empfehlen willst (z. B. Bücher, Küchengeräte, Supplements).
 - Eigene digitale Produkte:
 - Verkaufe deine eigenen E-Books, Vorlagen, Kurse oder Checklisten.
 - Freebie + E-Mail-Liste:
 - Baue Vertrauen auf, bevor du verkaufst. (Z. B. mit einem kostenlosen Guide oder Mini-Workbook.)



💬 Tipp:

Starte mit einer Methode - zum Beispiel mit Affiliate-Links über Digistore oder Amazon.

Verlinke sie direkt in deinen Pins oder Blogbeiträgen und beobachte, welche Inhalte am besten performen.

💡 Extra-Idee:

Erstelle zu jedem beworbenen Produkt einen eigenen Pin mit klarem Nutzenversprechen, z. B.:

„Mein Lieblings-Tool, das mir täglich Zeit spart - und das Beste: Es kostet weniger als dein Coffee-to-go ☕.“

⭐ Langfristiger Erfolg:

Pinterest ist eine Suchmaschine - je mehr Pins du erstellst, desto mehr passiver Traffic bekommst du.

So wächst dein Einkommen Monat für Monat ganz automatisch. 🌱

TAG 7

AUTOMATISIERE

MIT

KI AGENTEN

AUTOMATISIERE MIT KI AGENTEN

Jetzt kommt dein smarter Gamechanger!

KI-Agenten übernehmen Routineaufgaben, damit du mehr Zeit für Kreativität und Leben hast. ✨

👉 To-do:

Teste Tools wie ChatGPT, AgentGPT, Zapier oder Notion AI.

Automatisiere einfache Prozesse:

Themenideen & Contentplanung

Keyword-Recherche & Pin-Texte

Wochenpläne & Ideen-Sammlungen

Nutze einmal pro Woche einen Sammel-Prompt wie:

„Plane meine Pinterest-Woche: 10 Ideen, 10 Titel, 10

Kurzbeschreibungen.“

💬 Tipp:

Erstelle dir in Notion oder Google Docs eine „KI-Zentrale“, in der du deine besten Prompts und Workflows speicherst – so arbeitest du von Woche zu Woche effizienter.





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH – DU HAST'S GESCHAFFT!



Girl, du hast gerade in nur 7 Tagen das Fundament für dein Pinterest-Projekt gelegt!

Du hast dein Thema gefunden, dein Profil aufgebaut, deine ersten Pins erstellt, alles vorgeplant – und weißt jetzt sogar, wie du mit KI und Affiliate-Strategien Geld verdienst. 🔥

Atme einmal tief durch und feier dich – ehrlich!

Viele reden nur über ihre Träume, du hast angefangen, sie umzusetzen.

💬 Was jetzt kommt

Ab hier geht es nicht mehr um Perfektion – sondern um Dranbleiben.

Poste regelmäßig, beobachte, was funktioniert, und optimiere Schritt für Schritt.

Pinterest ist ein Langstreckenläufer, kein Sprint.

Wenn du jede Woche ein bisschen investierst, wächst dein Account, dein Einkommen – und dein Selbstvertrauen. 🌱



BLEIB IN KONTAKT

für tägliche Inspiration, Tools & Strategien rund um Online Geld verdienen, KI & digitale Freiheit.



www.digitalfreileben.de



[Pinterest](#)



Zum Schluss: ein kleiner Reminder

Du musst nicht perfekt sein, um erfolgreich zu starten.

Du musst nur anfangen – und dranbleiben.

Pinterest ist dein stiller 24/7-Vertriebspartner – er arbeitet im Hintergrund, auch wenn du gerade offline bist. 🖥🌟

„Digital frei leben bedeutet nicht, ständig online zu sein – sondern Systeme zu haben, die für dich arbeiten.“