

Was brauchst du wirklich für dein erstes Online-Einkommen?

Und was kannst du dir sparen?

Die ehrliche Start-Checkliste für Mütter, die
ortsunabhängig Geld verdienen wollen



Hallo, ich bin Jenni

2021 sind wir als Familie aus Deutschland ausgewandert. Seitdem verdiene ich mein Geld online: zuerst als virtuelle Assistentin, heute mit mehreren Online-Standbeinen.



● DAS WICHTIGSTE

Was ich am Anfang nicht wusste: Die meisten Frauen, die online Geld verdienen wollen, scheitern nicht an fehlendem Können. Sie scheitern daran, dass sie glauben, sie müssten erst zehn Dinge erledigen, bevor sie überhaupt anfangen dürfen.

” Mit dieser Checkliste räumen wir das auf. Du siehst schwarz auf weiß, was du wirklich brauchst, was du dir sparen kannst und wie nah du schon dran bist.



Was du am Anfang *nicht* brauchst

⊗ Eine eigene Website

Deine ersten Kundinnen fragen nicht nach deiner Website. Sie fragen, ob du ihr Problem lösen kannst. Ein gutes Profil und ein klares Angebot reichen für den Start völlig aus.

⊗ Tausende Follower

Für dein erstes Online-Einkommen brauchst du keine Reichweite. Du brauchst eine Handvoll der richtigen Menschen. Die findest du oft schon in deinem Umfeld, in Gruppen oder Netzwerken.

⊗ Eine teure Ausbildung

Viele investieren Hunderte oder Tausende Euro, bevor sie überhaupt wissen, welcher Weg zu ihnen passt. Erst den Weg finden, dann gezielt lernen. So herum ist es richtig.

⊗ Einen freien Tag pro Woche

Du musst nicht warten, bis die Kinder größer sind oder dein Alltag ruhiger wird. Feste, kleine Zeitfenster reichen am Anfang aus, wenn du sie konsequent nutzt.

⊗ Ein fertiges Business

Kein Logo, kein Businessplan, keine GmbH. Das Formale ist deutlich kleiner, als die meisten denken.



(Welche Anmeldung du genau brauchst, hängt von deinem Wohnsitzland ab, besonders wenn du im Ausland lebst oder auswandern willst.)

Was du *wirklich* brauchst

01 Einen Laptop und stabiles Internet

Das ist deine komplette Grundausstattung. Mehr brauchst du technisch am Anfang nicht.

Notiz: Habe ich beides? Wo arbeite ich am besten ungestört?

02 Feste Zeitfenster

Realistisch sind 5–10 Stunden pro Woche. Nicht „wenn gerade Zeit ist“, sondern fest eingeplant: abends, während der Schulzeit, am Wochenende morgens.

Notiz: Meine festen Zeitfenster sind ...

03 Eine Fähigkeit, die du schon hast

Du musst nichts völlig Neues lernen. Organisieren, Texte schreiben, Kundenkontakt, Canva, Social Media, Planen, Recherchieren: Vieles, was du im Job oder im Familienalltag machst, wird online gesucht.

Notiz: Drei Dinge, die ich gut kann und die andere oft bei mir anfragen:

1.

2.

3.

Was du *wirklich* brauchst

04 Eine klare Richtung

Es gibt mehrere realistische Wege zu einem ersten Online-Einkommen. Wer versucht, alles gleichzeitig auszuprobieren, kommt nirgends an. Du brauchst einen Weg, der zu dir, deinen Stärken und deinem Alltag passt.

Notiz: Welche Wege habe ich bisher überlegt?

05 Einen konkreten nächsten Schritt

Nicht „irgendwann mal starten“, sondern: Was mache ich diese Woche? Ein klarer Plan für die ersten Wochen macht den Unterschied zwischen Träumen und Anfangen.

Notiz: Mein nächster Schritt wäre ...

Was du schon kannst

Als ich als virtuelle Assistentin angefangen habe, habe ich es gehasst zu telefonieren. Schon im Büro habe ich das immer vermieden, mein Telefon war auf ganz leise gestellt, damit ja niemand mitbekommt, wenn es klingelt. Und dann musste ich auf einmal Zoom-Calls mit potenziellen Kunden machen. Aber mein Wunsch nach mehr Freiheit war größer als meine Angst. Also musste ich auch da durch. *Und siehe da: Ich lebe noch.*



ALLTAG / JOB		ONLINE GESUCHT
☐	Organisieren	→ Terminverwaltung, E-Mail-Postfach, Ablage und digitale Ordnerstruktur
☐	Texte schreiben	→ Newsletter, Blogartikel, Social-Media-Captions, Produkttexte
☐	Kundenkontakt	→ Kundenservice per E-Mail, Community-Betreuung, Anfragen beantworten
☐	Canva	→ Social-Media-Grafiken, Präsentationen, PDF-Vorlagen
☐	Social Media	→ Beiträge planen, Kommentare und DMs betreuen, Content-Kalender
☐	Planen	→ Projektmanagement, Launch-Planung, Event- und Reiseorganisation
☐	Recherchieren	→ Markt- und Tool-Recherche, Anbietervergleiche, Kontaktlisten

Meine Top 3

1. _____
2. _____
3. _____

Dein Zeitfenster-Planer

Beispielwoche 1

IN DER ELTERNZEIT

Mo–Fr Mittagsschlaf
je ca. 1 Std. + Sa 2 Std.
= ca. 7 Std. pro Woche

Beispielwoche 2

KIDS IM BETT

Mo–Do abends
20:00–21:30 Uhr
= ca. 6 Std. pro Woche

Beispielwoche 3

SCHULZEIT + WOCHENENDE

Di + Do 9:00–11:00 Uhr
+ Sa 7:00–9:00 Uhr
= ca. 6 Std. pro Woche

Meine Woche

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Morgens							
Mittags							
Abends							

Die 3 Regeln

- 01 Disziplin schlägt Motivation.**
Motivation kommt und geht. Dein fester Termin mit dir selbst bleibt.
- 02 Fertig ist besser als perfekt.**
Dein erstes Angebot darf wachsen. Hauptsache, es ist draußen.
- 03 Mut entsteht beim Machen, nicht vorher.**
Du musst dich nicht bereit fühlen, um anzufangen.

Dein Selbstcheck

wie nah bist du schon dran?

Hake ehrlich ab, was schon auf dich zutrifft:

01	Ich habe einen Laptop und stabiles Internet.	☐
02	Ich kann mir pro Woche feste Zeitfenster freihalten.	☐
03	Ich habe Fähigkeiten, die andere schon mal bei mir angefragt oder gelobt haben.	☐
04	Ich bin bereit, klein anzufangen, statt auf den perfekten Moment zu warten.	☐
05	Ich weiß, dass ich keine Website und keine große Reichweite für den Start brauche.	☐
06	Ich möchte ortsunabhängiger und selbstbestimmter arbeiten.	☐
07	Ich bin bereit, ein paar Wochen dranzubleiben, auch wenn es sich am Anfang ungewohnt anfühlt.	☐
08	Ich weiß, welcher Weg zu meinem ersten Online-Einkommen zu mir und meinem Alltag passt.	☐
09	Ich habe einen konkreten Plan für die nächsten Wochen.	☐
10	Ich weiß, was ich anbieten kann und was ich dafür verlangen kann.	☐

Deine Auswertung



Die ersten 7 Häkchen hast du, bei den letzten 3 wird es dünn?

Dann geht es dir wie den meisten Frauen, mit denen ich spreche. Du bist nicht „noch nicht bereit“. Die Grundlagen sind da. Dir fehlt nur die Richtung: welcher Weg zu dir passt, was du konkret anbietest und wie deine ersten Wochen aussehen.



Du hast alle 10 Häkchen?

Dann fang heute an. Wirklich. Du brauchst nichts weiter als den ersten Schritt.



Schon bei den ersten 7 fehlt einiges?

Kein Problem. Nimm dir die Punkte aus Teil 2 vor, am besten zuerst die festen Zeitfenster. Das ist die Basis für alles andere.

Häufige Fragen

01 *Wie starte ich am besten?*

Mit einer Sache, nicht mit zehn. Such dir einen Weg aus, der zu deinen Fähigkeiten und deinem Alltag passt, leg deine festen Zeitfenster fest und formuliere ein erstes, einfaches Angebot. Website, Logo und Reichweite kommen später.

02 *Ich kann mich doch nicht einfach selbstständig machen?*

Doch. Für dein erstes Online-Einkommen brauchst du kein fertiges Business: keinen Businessplan, kein Logo, keine GmbH. Viele starten nebenbei mit wenigen Stunden pro Woche. Welche Anmeldung du brauchst, hängt von deinem Wohnsitzland ab, das Formale ist aber meist kleiner, als du denkst.

03 *Aber ich kann doch nichts Besonderes?*

Du musst nichts Besonderes können. Organisieren, Texte schreiben, Kundenkontakt, Planen: Was dir selbstverständlich vorkommt, ist für andere genau die Entlastung, die sie suchen. Schau dir noch mal deine Top 3 auf Seite 6 an.

04 *Wie viel Zeit brauche ich wirklich?*

Realistisch sind am Anfang 5–10 Stunden pro Woche. Wichtiger als die Menge ist, dass deine Zeitfenster fest eingeplant sind, zum Beispiel abends, wenn die Kids im Bett sind, oder in der Elternzeit.

05 *Was, wenn ich Angst vor Kundengesprächen habe?*

Dann bist du in guter Gesellschaft, ich habe Telefonieren früher gehasst. Die Angst wird kleiner, sobald du die ersten Gespräche hinter dir hast. Ein Leitfaden gibt dir Sicherheit, weil du vorher weißt, was du fragen und sagen willst.

Dein nächster Schritt

Es gibt 3 realistische Wege zu deinen ersten 500 € online. Die meisten Frauen kommen nicht voran, weil sie sich den falschen aussuchen oder sich gar nicht entscheiden.

In „Dein erstes Online-Einkommen“ findest du heraus, welcher Weg zu dir passt, und bekommst deinen persönlichen Starterplan, inklusive Test, VA-Nischenfinder, Workbook und 5 Boni für deine ersten Kundinnen: Angebots-Tool, Gesprächsleitfaden, Portfolio-Vorlage, Aktionsplan und Preisrechner.

Dein erstes Online-Einkommen

INKLUSIVE

- ✓ Persönlicher Starterplan
- ✓ Test
- ✓ VA-Nischenfinder
- ✓ Workbook

5 BONI FÜR DEINE ERSTEN KUNDINNEN

- 01 Angebots-Tool
- 02 Gesprächsleitfaden
- 03 Portfolio-Vorlage
- 04 Aktionsplan
- 05 Preisrechner

Für 17 €, statt Monate im Kreis zu drehen.

JETZT STARTEN →

Rechtlicher Hinweis: Die Inhalte dieser Checkliste wurden sorgfältig erstellt, stellen jedoch keine Rechts-, Steuer- oder Finanzberatung dar. Ein bestimmtes Einkommen kann nicht garantiert werden; deine Ergebnisse hängen von deinem persönlichen Einsatz und deinen individuellen Voraussetzungen ab. © 2026 Familie Benkouri · familiebenkouri.de