

Ablaufplan für eine Podcast-Folge: Rundown mit Zeitblöcken für 45 Minuten

Ein Ablaufplan (Rundown) teilt eine Podcast-Folge in Zeitblöcke: Cold Open, Intro, Themenblöcke, Übergänge, Werbeplatz und Outro, jeweils mit Minutenangabe. Diese Vorlage vom Podcast Studio Bremen zeigt den Plan für eine Folge von 45 Minuten als Tabelle, ein ausgefülltes Beispiel und eine Leerausfassung zum Ausfüllen. Damit halten Host und Gast die Zeit, ohne auf die Uhr zu schauen.

Ablaufplan für eine Folge von 45 Minuten

Der Ablaufplan (Rundown) teilt die Folge in Zeitblöcke. Er liegt bei der Aufnahme auf dem Tisch und hilft Host und Gast, die Zeit zu halten, ohne auf die Uhr zu starren. Die Minutenangaben sind Richtwerte für die fertige Folge; bei der Aufnahme darf es fünf bis zehn Minuten länger werden, der Rest fällt im Schnitt weg.

Von	Bis	Dauer	Block	Inhalt	Wer spricht
00:00	01:00	1:00	Cold Open	Der stärkste Satz oder die spannendste Szene aus dem Gespräch, ohne Vorspann. Weckt Interesse, bevor der Name des Podcasts fällt.	Gast
01:00	02:30	1:30	Intro	Jingle (max. 10 Sekunden), Begrüßung, Name des Podcasts, Vorstellung des Gastes in zwei Sätzen, was in dieser Folge kommt.	Host
02:30	12:00	9:30	Themenblock 1: Ausgangslage	Einstiegsfragen: Was war die Situation, wie kam es dazu? Konkrete Szene statt Lebenslauf.	Host fragt, Gast erzählt
12:00	12:30	0:30	Übergang	Ein Satz, der Block 1 abschließt und Block 2 ankündigt.	Host
12:30	23:00	10:30	Themenblock 2: Der Weg	Vertiefungsfragen: Wie genau, was ist passiert, welche Entscheidungen, welche Fehler? Nachfragen.	Host und Gast
23:00	24:00	1:00	Werbeplatz oder Call-to-Action	Hinweis auf eigenes Angebot, Newsletter, Bewertung oder Sponsor. Klar abgesetzt, ein Aufruf.	Host
24:00	34:00	10:00	Themenblock 3: Ergebnisse und Zahlen	Was hat es gebracht, was kostet es, was würde der Gast heute anders machen?	Host und Gast

Von	Bis	Dauer	Block	Inhalt	Wer spricht
34:00	34:30	0:30	Übergang	Ankündigung des letzten Blocks: „Zum Schluss wird es praktisch.“	Host
34:30	41:00	6:30	Themenblock 4: Praxis	Konkrete Schritte für das Publikum, Werkzeuge, Tipps, Schnellfragerunde.	Gast, Host hält kurz
41:00	43:30	2:30	Schlussfragen	Zwei angekündigte Schlussfragen: der eine Gedanke zum Mitnehmen, wo man den Gast findet.	Host fragt, Gast antwortet
43:30	45:00	1:30	Outro	Dank an den Gast, Call-to-Action, Ausblick auf die nächste Folge, Hinweis auf Shownotes und Impressum, Jingle.	Host

Summe: 45:00 Minuten. Vier Themenblöcke von 6 bis 11 Minuten, dazwischen Übergänge von 30 Sekunden, ein Werbeplatz in der Mitte, Cold Open und Outro als Klammer.

So nutzen Sie den Ablaufplan

1. Tragen Sie zu jedem Block in Stichworten ein, worum es geht und welche Frage den Block eröffnet.
2. Markieren Sie einen Block als „kürzbar“, falls die Zeit knapp wird. Meist ist das Block 3 oder 4.
3. Legen Sie fest, wer den Übergang spricht. Übergänge sind Sache des Hosts.
4. Notieren Sie den Satz für den Werbeplatz oder Call-to-Action wörtlich, damit er nicht vergessen wird.
5. Drucken Sie den Plan aus und legen Sie ihn bei der Aufnahme auf den Tisch. Ein Blick genügt, um zu wissen, wo Sie stehen.
6. Nach dem Schnitt übernehmen Sie die Blöcke als Kapitelmarken in die Shownotes.

Ausgefülltes Beispiel

Folge 12: Wie ein Bremer Handwerksbetrieb Azubis über Social Media findet (fiktives Beispiel, Personen und Betrieb sind erfunden).

Start	Block	Inhalt und Eröffnungsfrage
00:00	Cold Open	Meike Brandt: „Das erste Video hat mein Azubi mit dem Handy gedreht, ich wusste nichts davon.“
01:00	Intro	Begrüßung, Vorstellung: Meike Brandt, Sanitär- und Heizungsbetrieb in Bremen, 14 Beschäftigte, drei Azubis.
02:30	Block 1: Ausgangslage	Drei Jahre ohne Bewerbung. Was wurde probiert: Anzeigen, Messen, Schule. Warum nichts kam.
12:00	Übergang	„Und dann kam das Handyvideo. Was ist danach passiert?“

Start	Block	Inhalt und Eröffnungsfrage
12:30	Block 2: Der Weg	Erstes Video, Reaktion im Team, welche Inhalte liefen, welche nicht, Aufwand pro Woche.
23:00	CTA	Hinweis auf die Ausbildungsseite und die Frage-Mailadresse für Folge 14.
24:00	Block 3: Ergebnisse	Elf Bewerbungen in sechs Wochen, wie sie ankamen, was das kostete, was Meike heute anders macht.
34:00	Übergang	„Zum Schluss wird es praktisch: fünf Schritte für Betriebe, die morgen anfangen.“
34:30	Block 4: Praxis	Fünf Schritte, Werkzeuge, wer im Betrieb welche Rolle übernimmt.
41:00	Schlussfragen	Der eine Gedanke; wo man Meike und den Betrieb findet.
43:30	Outro	Dank, Aufruf zum Abonnieren, Ausblick auf Folge 13, Shownotes, Impressum, Jingle.

Kürzbar, falls die Zeit knapp wird: Block 3 auf 7 Minuten. Werbeplatz-Satz wörtlich: „Wenn Sie selbst Azubis suchen: Die Ausbildungsseite des Betriebs steht in den Shownotes. Und schicken Sie uns Ihre Frage für Folge 14.“

Leerfassung zum Ausfüllen

Podcast: _____ Folge Nr.: _____ Titel: _____

Host: _____ Gast: _____ Aufnahmedatum: _____

Von	Bis	Block	Inhalt und Eröffnungsfrage	Wer	Kürzbar?
00:00	01:00	Cold Open	_____	_____	_____
01:00	02:30	Intro	_____	_____	_____
02:30	12:00	Themenblock 1	_____	_____	_____
12:00	12:30	Übergang	_____	_____	_____
12:30	23:00	Themenblock 2	_____	_____	_____
23:00	24:00	Werbeplatz / CTA	_____	_____	_____
24:00	34:00	Themenblock 3	_____	_____	_____
34:00	34:30	Übergang	_____	_____	_____
34:30	41:00	Themenblock 4	_____	_____	_____
41:00	43:30	Schlussfragen	_____	_____	_____
43:30	45:00	Outro	_____	_____	_____

Satz für den Werbeplatz oder Call-to-Action (wörtlich): _____

Zwei Schlussfragen: _____

Ausblick auf die nächste Folge: _____

Varianten für andere Längen

- 30 Minuten: drei Themenblöcke von je 7 bis 8 Minuten, ein Übergang, Werbeplatz nach Block 2, Outro 1 Minute.
- 60 Minuten: fünf Themenblöcke von je 9 bis 10 Minuten, zwei Werbeplätze (Minute 20 und 40), Schlussfragen 4 Minuten.
- Solo-Folge ohne Gast: Cold Open entfällt, Intro nennt drei Punkte, die kommen, Blöcke je 5 bis 7 Minuten, weil ohne Gegenüber die Aufmerksamkeit schneller nachlässt.

Prüfliste vor der Aufnahme

- ☐ Jeder Block hat eine Eröffnungsfrage.
- ☐ Ein Block ist als kürzbar markiert.
- ☐ Der Satz für den Werbeplatz steht wörtlich im Plan.
- ☐ Die zwei Schlussfragen sind dem Gast angekündigt.
- ☐ Der Plan liegt ausgedruckt auf dem Tisch, die Studiozeit ist gebucht (Mindestbuchung eine Stunde, für 45 Minuten Folge plus Einweisung und Probeaufnahme besser zwei).

Kostenlose Vorlage von Podcast Studio Bremen, Green Media Bremen UG (haftungsbeschränkt). Studio ab 75 € pro Stunde zzgl. MwSt., online buchbar unter <https://www.podcastbremen.de/buchen/> · Telefon +49 171 495 36 29.
Nutzung und Anpassung für eigene Podcast-Projekte erlaubt.