

Podcast Launch Checkliste

Dein kompletter Fahrplan vom fertigen Konzept bis zu den ersten 1.000 Downloads

|podcast360

Mehr kostenlose PDFs auf podcast360.de/ressourcen

Stand: Mai 2026

Inhalt

1. 8 Wochen vor dem Launch - Grundlagen
2. 4 Wochen vor dem Launch - Content vorbereiten
3. Audio-Qualität - Technische Anforderungen
4. 2 Wochen vor dem Launch - Plattformen und Technik
5. Launch-Woche - Veröffentlichung
6. Erste 30 Tage - Momentum aufbauen
7. Bonus - Technik-Check vor jeder Aufnahme
8. Was beim Launch schiefgehen kann

Nächste Schritte

1. 8 Wochen vor dem Launch - Grundlagen

In dieser Phase legst du das Fundament. Jede Entscheidung hier wirkt sich auf alles aus, was danach kommt. Podcast-Name, Hosting und Artwork lassen sich nach dem Launch nur schwer ändern, ohne Reichweite zu verlieren. Nimm dir die Zeit.

- Podcast-Konzept fertigstellen (Zielgruppe, Format, Episodenlänge, Frequenz)
- Podcast-Name final festlegen und Domain sichern
- Hosting-Plattform auswählen und Account einrichten (Podigee, Buzzsprout, Transistor, Spotify for Podcasters)
- RSS-Feed einrichten und Test-Episode hochladen, um Feed-Validierung zu prüfen
- Cover-Artwork erstellen lassen oder selbst designen (3000x3000 px, RGB, PNG oder JPEG, max. 512 KB)
- Intro und Outro produzieren (Musik-Lizenzen über Epidemic Sound, Artlist oder GEMA-frei)
- Podcast-Beschreibung schreiben (max. 4.000 Zeichen, Keywords für die Podcast-Suche einbauen)
- Kategorie und Unterkategorie festlegen (Apple Podcasts erlaubt 2 Kategorien (Primär und Sekundär))
- Sprache, Autor und Copyright-Angaben im RSS-Feed eintragen

TIPP

Wähle den Hosting-Anbieter nicht nach dem günstigsten Preis. Entscheidend sind: Zuverlässigkeit des RSS-Feeds, Statistik-Qualität, Support-Reaktionszeit und ob IAB 2.2-zertifizierte Downloads geliefert werden. Das brauchst du spätestens für Sponsoring-Gespräche.

2. 4 Wochen vor dem Launch - Content vorbereiten

Ohne fertigen Content kein Launch. Du brauchst mindestens 3 reguläre Episoden plus einen Trailer. Die Episoden sollten geschnitten, gemastert und mit vollständigen Metadaten versehen sein, bevor du den RSS-Feed bei Plattformen einreichst.

- Mindestens 3 reguläre Episoden aufnehmen (Puffer: 5 Episoden geben dir 2 Wochen Luft nach dem Launch)
- Episoden schneiden und mastern: Mono bei -19 LUFS, Stereo bei -16 LUFS, Noise Floor unter -60 dB
- Exportformat: MP3, 128 kbps CBR Mono (Sprache) oder 192 kbps CBR Stereo (mit Musik)
- ID3-Tags setzen: Titel, Episodenummer, Autor, Album (= Podcast-Name), Artwork, Beschreibung
- Shownotes für alle Episoden schreiben (Links, Timestamps, Zusammenfassung)
- Trailer-Episode produzieren (60-90 Sekunden, kein Intro-Jingle, direkt zum Punkt)
- Kapitelmarken setzen, falls dein Hosting-Anbieter das unterstützt (Podigee, Transistor)

TIPP

Die 3-Episoden-Strategie funktioniert aus einem konkreten Grund: Wer den Trailer hört und neugierig ist, will sofort mehr hören. Gibt es nur eine Episode, hört der Hörer rein, hat aber keinen Grund zum Abonnieren. Drei Episoden zeigen Konsistenz und geben Apple Podcasts genug Daten, um den Podcast in Empfehlungen aufzunehmen.

ACHTUNG

Lade nie eine Episode mit dem Standard-Dateinamen hoch (z.B. 'recording_2026-05-01.mp3'). Der Dateiname erscheint bei manchen Playern als Titel, wenn ID3-Tags fehlen.

3. Audio-Qualität - Technische Anforderungen

Die technischen Anforderungen der großen Plattformen sind nicht optional. Apple Podcasts lehnt Feeds ab, wenn das Artwork die Mindestanforderungen nicht erfüllt. Spotify normalisiert die Lautstärke automatisch auf -14 LUFS - wenn dein Master schon bei -14 liegt, klingt es nach der Normalisierung leiser als andere Podcasts.

Artwork-Spezifikationen

- Format: 3000x3000 Pixel (quadratisch), RGB-Farbraum
- Dateityp: PNG oder JPEG, max. 512 KB
- Text muss bei 300x300 px noch lesbar sein (so wird es auf dem Smartphone angezeigt)
- Kein Apple-Logo, keine iPhone-Darstellungen, keine irreführenden Begriffe im Artwork
- Helle Farben und klare Kontraste funktionieren besser als dunkle Designs (auf weißem Hintergrund in der App)

Audio-Spezifikationen

- Lautstärke: -19 LUFS (Mono) oder -16 LUFS (Stereo), True Peak max. -1 dBTP
- Abtastrate: 44.1 kHz
- Exportformat: MP3, 128 kbps CBR (Mono-Sprache) oder 192 kbps CBR (Stereo, Musik/Interviews)
- Noise Floor: unter -60 dB (mit Gate oder Noise Reduction in Audacity, Reaper oder Adobe Podcast)
- Keine Clipping-Stellen, keine abrupten Schnitte ohne Crossfade (5-20 ms)

Software-Empfehlungen

Für den Start reicht kostenlose Software. Entscheidend ist das Mikrofon und der Raum, nicht die DAW.

- Aufnahme und Schnitt: Audacity (kostenlos), Reaper (60 USD), Hindenburg (ab ca. 12 USD/Monat)
- Remote-Aufnahme: Riverside.fm, Squadcast (jetzt Teil von Descript), Zencast (lokale Aufnahme in Studioqualität)
- Mastering: Auphonic (2 Stunden/Monat kostenlos, automatische Loudness-Normalisierung)
- Noise Reduction: Adobe Podcast Enhance (kostenlos, Browser-basiert, gut für Nachbearbeitung)

4. 2 Wochen vor dem Launch - Plattformen und Technik

Jetzt geht dein RSS-Feed an die Plattformen. Apple Podcasts braucht typischerweise 3-5 Werktage für die Freischaltung, manchmal länger. Spotify ist meistens innerhalb von Stunden live. Reiche überall gleichzeitig ein, damit am Launch-Tag alles bereit ist.

- Apple Podcasts: RSS-Feed über Apple Podcasts Connect einreichen (Apple ID erforderlich)
- Spotify: Über Spotify for Podcasters oder automatisch über Hosting-Anbieter
- YouTube Music: YouTube-Kanal erstellen, RSS-Feed in YouTube Studio einreichen
- Amazon Music / Audible: Über die Amazon Podcasters-Plattform registrieren
- Deezer: Automatisch über die meisten Hosting-Anbieter oder manuell über Deezer for Creators
- podcast.de eintragen (DACH-Verzeichnis, kostenlos)
- fyyd.de eintragen (deutsches Podcast-Verzeichnis mit Community-Funktionen)
- Website oder Landingpage einrichten (mit E-Mail-Anmeldung, RSS-Link, Plattform-Buttons)
- Social-Media-Profilen erstellen oder Bios/Links aktualisieren
- Analytics-Zugang einrichten: Hosting-Dashboard, Apple Podcasts Analytics, Spotify for Podcasters

TIPP

Registrierte deinen Podcast auch bei podcast.de und fyyd.de. Diese DACH-spezifischen Verzeichnisse bringen zwar weniger Traffic als Spotify, aber sie sind wichtig für die Auffindbarkeit im deutschsprachigen Raum und werden von Podcast-Suchmaschinen indiziert.

ACHTUNG

Apple Podcasts prüft neue Podcasts manuell. Einreichungen am Freitagnachmittag werden erst am Montag bearbeitet. Plane 5 Werktage Vorlaufzeit ein, nicht 24 Stunden.

5. Launch-Woche - Veröffentlichung

Die Launch-Woche ist entscheidend für dein Ranking bei Apple Podcasts. Downloads in den ersten 7 Tagen beeinflussen, ob dein Podcast in den "Neu und beachtenswert"-Listen erscheint. Ein koordinierter Launch bringt mehr als ein stiller Start.

1 **Tag 1 (7 Tage vor dem eigentlichen Launch): Trailer veröffentlichen**

Stelle den Trailer als erste Episode online. Kein Intro-Jingle, keine lange Vorstellung. In 60-90 Sekunden erklären: Was ist das Thema, für wen, was kann der Hörer erwarten. Der Trailer erscheint sofort in den Podcast-Apps und gibt dir eine Woche, um den Link zu verbreiten, bevor die echten Episoden kommen.

2 **Tag 2-6: Ankündigung auf allen Kanälen**

Teile den Trailer-Link auf LinkedIn, Instagram, in Newslettern und relevanten Communities. Bitte 10-15 Kontakte persönlich, den Podcast zu abonnieren und am Launch-Tag eine Bewertung zu schreiben. Formuliere die Nachricht individuell, nicht als Massenmail. Erstelle 2-3 verschiedene Grafiken oder kurze Audiogramme für Social Media.

3 **Tag 7 (Launch-Tag): Erste 3 Episoden gleichzeitig veröffentlichen**

Veröffentliche alle 3 Episoden am Morgen zwischen 6:00 und 8:00 Uhr (Hörer checken Podcast-Apps auf dem Weg zur Arbeit). Poste auf allen Kanälen mit direkten Links zu Apple Podcasts und Spotify. Schreibe keine Sammel-Posts mit 5 Plattform-Links - ein Post pro Plattform funktioniert besser.

4 **Tag 7-8: Persönliche Nachrichten an Kontakte senden**

Schreibe 20-30 Kontakten eine persönliche Nachricht. Nicht: 'Ich habe einen Podcast gestartet, hör mal rein.' Sondern: 'Episode 2 handelt von [konkretes Thema], das betrifft dich direkt wegen [Grund]. Hier ist der Link.' Je konkreter die Nachricht, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass jemand tatsächlich zuhört.

5 **Tag 8-14: In Podcast-Communities und Fachgruppen teilen**

Teile den Podcast in relevanten LinkedIn-Gruppen, Slack-Communities und Foren. Beantworte in Gruppen konkrete Fragen: 'In Episode 3 erkläre ich [konkrete Lösung für Problem X]' statt 'Ich habe einen neuen Podcast'. Trage den Podcast bei Listen-Notes.com ein (die größte unabhängige Podcast-Suchmaschine).

TIPP

Veröffentliche die ersten 3 Episoden am selben Tag. Apple Podcasts berechnet Downloads pro Episode, nicht pro Podcast. 3 Episoden bedeuten 3x so viele Downloads am Launch-Tag, und jeder einzelne Download zählt für das Ranking.

6. Erste 30 Tage - Momentum aufbauen

Die ersten 30 Tage entscheiden, ob dein Podcast langfristig wächst oder im Nirgendwo landet. In dieser Phase geht es nicht um perfekte Episoden, sondern um Sichtbarkeit und Konsistenz. Jede Woche eine neue Episode - ohne Ausnahme.

- Wöchentlich eine neue Episode veröffentlichen (fester Wochentag, feste Uhrzeit)
- Bewertungen auf Apple Podcasts sammeln: 10 Bewertungen in den ersten 2 Wochen anpeilen
- Freunde, Kollegen und Gäste individuell bitten, eine Bewertung zu schreiben (mit direktem Link)
- Social-Media-Clips aus jeder Episode erstellen (Headliner, Opus Clip, Descript - 30-60 Sekunden)
- Jeden Clip mit Untertiteln versehen (85% der Social-Media-Nutzer schauen ohne Ton)
- Cross-Promotion: Andere Podcaster in deiner Nische kontaktieren und gegenseitige Empfehlungen anbieten
- Gäste bitten, die Episode in ihrem Netzwerk zu teilen (direkt nach der Veröffentlichung mit fertigem Text und Link)
- Newsletter oder Blog-Beitrag zur Ankündigung schreiben (oder Gastbeitrag in einem Fachmedium)
- Download-Zahlen und Hörer-Statistiken im Hosting-Dashboard auswerten (wöchentlich, nicht täglich)
- Feedback aktiv einholen: Am Ende jeder Episode eine konkrete Frage stellen, die Hörer per Mail beantworten können
- Episoden-Backlog auffüllen: Immer 2 Episoden Vorsprung halten, um Ausfälle zu vermeiden

TIPP

Tracke deine Downloads wöchentlich, nicht täglich. Tägliche Schwankungen sind normal und sagen nichts aus. Schau dir den 7-Tage-Durchschnitt pro Episode an. Ein neuer Podcast mit 50-100 Downloads pro Episode in den ersten 30 Tagen liegt im soliden Durchschnitt für den DACH-Raum.

7. Bonus - Technik-Check vor jeder Aufnahme

Dieser 5-Punkte-Check dauert 2 Minuten und verhindert die häufigsten Aufnahme-Probleme. Hänge ihn neben deinen Aufnahme-Platz oder speichere ihn als Checkliste auf dem Handy.

- Mikrofon als Eingangsquelle in der DAW ausgewählt (nicht das Laptop-Mikrofon)
- Eingangspegel getestet: Spitzen bei -12 bis -6 dB, kein Clipping
- Kopfhörer angeschlossen und Monitoring eingeschaltet
- Raumgeräusche geprüft: Fenster zu, Klimaanlage aus, Handy auf lautlos
- 10-Sekunden-Testaufnahme gemacht und abgehört

TIPP

Mach vor jeder Aufnahme einen 10-Sekunden-Testclip und höre ihn mit Kopfhörern ab. So erkennst du Brummen, Rauschen oder falsche Mikrofon-Einstellungen, bevor du 45 Minuten aufnimmst.

8. Was beim Launch schiefgehen kann

Diese Fehler sehen wir bei fast jedem Podcast-Launch, der ohne Plan startet. Jeder einzelne kostet dich entweder Reichweite, Zeit oder Glaubwürdigkeit.

ACHTUNG

- ! **Nur eine Episode zum Launch veröffentlichen:** Eine einzelne Episode gibt neuen Hörern keinen Grund zu abonnieren. 3 Episoden am Launch-Tag zeigen, dass der Podcast ernst gemeint ist, und verdreifachen deine Download-Zahlen vom ersten Tag.
- ! **Keinen Trailer vorher veröffentlichen:** Ohne Trailer kannst du den Podcast vor dem Launch nicht bewerben, weil es keinen Link gibt. Der Trailer ist dein Marketing-Asset für die Woche vor dem Launch.
- ! **Artwork unter 3000x3000 px oder unleserlich:** Apple Podcasts zeigt dein Artwork bei 300x300 px auf dem Smartphone. Wenn der Text bei dieser Größe nicht lesbar ist, scrollt der Hörer weiter. Zu kleine Dateien werden außerdem bei der Einreichung abgelehnt.
- ! **Audio zu leise oder zu laut gemastert:** Spotify normalisiert auf -14 LUFS. Wenn dein Podcast bei -10 LUFS liegt, wird er runtergeregelt und klingt flach. Bei -20 LUFS wird er hochgezogen und das Rauschen wird hörbar. -16 LUFS (Stereo) bzw. -19 LUFS (Mono) ist der sichere Standard.
- ! **Apple Podcasts am Freitag einreichen und Montag launchen wollen:** Apple prüft neue Podcasts manuell. Am Wochenende passiert nichts. Plane mindestens 5 Werktage zwischen Einreichung und geplantem Launch-Datum.
- ! **Keinen festen Veröffentlichungsrhythmus einhalten:** Wer in den ersten 4 Wochen unregelmäßig veröffentlicht, verliert die Hörer, die beim Launch eingestiegen sind. Wöchentlich am selben Tag ist das Minimum. Alle 2 Wochen funktioniert nur bei etablierten Shows.
- ! **Social-Media-Posts ohne konkreten Inhalt:** 'Neue Episode ist online' ist keine Ankündigung. Schreibe, welches Problem die Episode löst oder welche Erkenntnis der Hörer mitnimmt. Konkreter Nutzen bringt Klicks, nicht die Information, dass etwas existiert.
- ! **Keine Bewertungen in den ersten 2 Wochen sammeln:** Apple Podcasts verwendet Plays, Follows und Completion Rates für das Ranking - nicht Bewertungen. Trotzdem helfen Bewertungen als Social Proof: Neue Hörer entscheiden anhand der Sterne, ob sie reinhören. Bitte aktiv darum - die meisten Menschen schreiben nur eine Bewertung, wenn man sie persönlich fragt.

Wichtig vor dem Launch

ACHTUNG

- ! Ändere den Podcast-Namen nach dem Launch nur im Notfall. Namensänderungen setzen Bewertungen und Abonnenten-Zahlen bei einigen Plattformen zurück.
- ! Lösche keine veröffentlichten Episoden. Jede Löschung beeinflusst dein Ranking negativ und frustriert Hörer, die die Episode in ihrer Warteschlange haben.
- ! Lade Episoden nicht mehrfach unter verschiedenen Dateinamen hoch. Das erzeugt Duplikate im RSS-Feed, die bei Apple Podcasts zur Ablehnung führen können.
- ! Wechsle den Hosting-Anbieter nicht in den ersten 3 Monaten. Ein Hosting-Wechsel erfordert eine RSS-Redirect-Kette, und Fehler dabei kosten dich Abonnenten.

Kostenlose Podcast-Potenzial-Analyse

Ist ein Podcast das richtige Medium für dein Unternehmen? Wir analysieren gemeinsam deine Ziele, deine Zielgruppe und dein Potenzial - und zeigen dir, wie eine Podcast-Strategie für dein Unternehmen aussehen kann.

Kostenlos und unverbindlich.

Telefon: 030 40053588

E-Mail: info@podcast360.de

Web: <https://www.podcast360.de>

| **podcast360**