Podcast Aufnahme Checkliste

Professionelle Audioqualität bei jeder Aufnahme: von der Raumvorbereitung bis zur Nachkontrolle

|podcast360

Mehr kostenlose PDFs auf podcast360.de/ressourcen

Stand: November 2026

Inhalt

1. Raum vorbereiten

2. Equipment-Check

3. Software-Einstellungen

4. Remote-Aufnahme einrichten

5. Während der Aufnahme

6. Sofort nach der Aufnahme

7. Quick-Check-Karte: vor jeder Aufnahme

8. Aufnahme-Probleme und wie du sie vermeidest

Nächste Schritte

1. Raum vorbereiten

Der Raum hat großen Einfluss auf die Aufnahmequalität. Auch ein gutes Mikrofon klingt schlecht in einem hallenden Raum. Du brauchst keinen professionellen Akustikraum, aber du musst die größten Problemquellen kontrollieren: Nachhall, Außengeräusche und Reflexionen von harten Oberflächen.

- [ ] Raum auswählen: kleiner Raum mit Teppich, Vorhängen oder Polstermöbeln bevorzugen (Schlafzimmer > Wohnzimmer > Küche)
- [ ] Fenster und Türen schließen, Zugluft abstellen
- [ ] Klimaanlage, Heizlüfter und Ventilatoren ausschalten (Brummgeräusche sind in der Nachbearbeitung kaum zu entfernen)
- [ ] Kühlschrank-Kompressor prüfen: Aufnahme in der Küche nur, wenn der Kühlschrank leise genug ist oder kurzzeitig ausgeschaltet werden kann
- [ ] Reflexionsflächen abdecken: Decke oder schweren Vorhang über Schreibtisch legen, Bücherregal oder Kissen hinter dem Mikrofon platzieren
- [ ] Mikrofon-Position: nicht direkt vor einer kahlen Wand; mach eine Probeaufnahme an zwei, drei Stellen im Raum und vergleiche
- [ ] Monitor und Tastatur positionieren, sodass du während der Aufnahme nicht am Tisch kratzen oder die Tastatur berühren musst
- [ ] Smartphone auf lautlos stellen und Vibrationsalarm deaktivieren (Vibrationen übertragen sich über den Tisch auf das Mikrofon)
- [ ] Haustiere aus dem Raum bringen, Mitbewohner informieren
- [ ] Wecker, Timer und automatische Benachrichtigungen am Computer deaktivieren

> **TIPP**
>
> Klatsche einmal laut in die Hände und höre auf das Echo. Wenn du ein deutliches Flattern oder Nachhallen hörst, braucht der Raum Behandlung. In einem gut vorbereiteten Raum verschwindet der Klatscher sofort.

> **ACHTUNG**
>
> Nimm nie in einem Raum mit parallelen kahlen Wänden auf. Die Schallreflexionen erzeugen ein Flatterecho, das in der Nachbearbeitung nicht entfernt werden kann.

2. Equipment-Check

Jedes Kabel, jede Verbindung, jede Einstellung prüfen. Ein lockeres XLR-Kabel erzeugt Knackser, die du erst beim Schnitt bemerkst. Ein falsch eingestellter Gain zwingt dich zur Nachbearbeitung, die immer Qualität kostet. Ein kurzer Check vor der Aufnahme spart Arbeit beim Schnitt.

- [ ] Mikrofon auf dem Stativ oder Arm befestigt und korrekt ausgerichtet (Kapsel zeigt zum Mund, nicht zur Seite)
- [ ] XLR- oder USB-Kabel vollständig eingesteckt und eingerastet (bei XLR: Klick-Geräusch beim Einstecken)
- [ ] Audio-Interface eingeschaltet und vom Computer erkannt (Geräte-Manager oder Audio-Einstellungen prüfen)
- [ ] Phantomspeisung (+48V) aktiviert, falls du ein Kondensatormikrofon verwendest
- [ ] Phantomspeisung DEAKTIVIERT bei dynamischen Mikrofonen (Shure SM7B, Rode PodMic, Samson Q2U brauchen keine 48V)
- [ ] Pop-Filter oder Windschutz angebracht
- [ ] Kopfhörer angeschlossen (geschlossene Over-Ear, keine In-Ears oder offene Kopfhörer bei der Aufnahme)
- [ ] Kopfhörer-Lautstärke so eingestellt, dass du deine eigene Stimme natürlich hörst, ohne Rückkopplung
- [ ] Ersatz-Kabel und Ersatz-Batterien griffbereit (bei batteriebetriebenen Geräten)
- [ ] Laptop am Stromnetz angeschlossen (Batteriemodus reduziert bei einigen Laptops die USB-Leistung)
- [ ] Wasser oder Tee in Reichweite (kein kohlensäurehaltiges Getränk, es verursacht Aufstoßen und Mundgeräusche)

> **TIPP**
>
> Beschrifte deine Kabel und lass das USB- oder XLR-Kabel nach der Aufnahme im Interface stecken. Jedes Einstecken und Abziehen erhöht den Verschleiß an den Kontakten.

3. Software-Einstellungen

Die richtigen Einstellungen in der DAW verhindern technische Probleme, die sich nachträglich nicht beheben lassen. Falsche Sample Rate, falscher Buffer, falsches Dateiformat: All das merkst du erst beim Export oder Mastering. Einmal richtig einstellen und als Profil speichern.

- [ ] DAW geöffnet und Audio-Interface als Ein- und Ausgabegerät ausgewählt (nicht 'Standard' oder 'Laptop-Mikrofon')
- [ ] Sample Rate: 48 kHz (Standard für Podcast und Video, kompatibel mit allen Plattformen)
- [ ] Bit-Tiefe: 24-bit (16-bit nur für den finalen Export, nie für die Aufnahme)
- [ ] Buffer Size: 128-256 Samples für niedrige Latenz beim Monitoring (512+ nur wenn der Rechner zu langsam ist)
- [ ] Eingangspegel (Gain) einstellen: Spitzen bei normaler Sprechlautstärke zwischen -12 dB und -6 dB
- [ ] Gain-Test: Sprich einen lauten Satz und prüfe, dass die Pegelanzeige nicht in den roten Bereich geht (Clipping ab 0 dB)
- [ ] Aufnahmeformat: WAV (unkomprimiert) oder FLAC, niemals direkt als MP3 aufnehmen
- [ ] Mono-Spur für jedes Mikrofon anlegen (Stereo nur bei Musik oder bewusstem Stereo-Setup)
- [ ] Backup-Aufnahme einrichten: zweite Spur mit -6 dB Gain-Reduktion als Sicherheitskopie (falls die Hauptspur clippt)
- [ ] Auto-Save aktivieren: alle 5 Minuten, Speicherort auf einer schnellen Festplatte (SSD bevorzugt)
- [ ] Monitoring-Modus prüfen: Direct Monitoring am Interface oder Software-Monitoring mit niedriger Latenz
- [ ] Aufnahmeordner festlegen und prüfen, ob genug Speicherplatz vorhanden ist (1 Stunde WAV bei 48 kHz/24-bit = ca. 500 MB pro Mono-Spur, Stereo ca. 1 GB)

TIPP

Speichere ein Aufnahme-Profil in deiner DAW mit allen Einstellungen. In Reaper heißt das 'Project Template', in Audacity kannst du die Einstellungen als Standard setzen. So startest du jede Session mit den richtigen Werten.

ACHTUNG

Stelle die Sample Rate vor der Aufnahme ein, nicht danach. So vermeidest du eine nachträgliche Umrechnung zwischen 44,1 und 48 kHz.

4. Remote-Aufnahme einrichten

Remote-Aufnahmen brauchen eine andere Vorbereitung als Solo-Sessions. Das Hauptproblem bei Zoom, Google Meet und ähnlichen Tools: Die Audio-Qualität wird komprimiert und über das Internet geschickt. Die Lösung heißt Double-Ender: Jeder Teilnehmer nimmt seine Tonspur lokal auf, und die Spuren werden nach der Aufnahme zusammengefügt.

Plattform auswählen

Prüfe vor der Wahl, ob die Plattform jede Person lokal auf dem eigenen Gerät aufnimmt. Riverside beschreibt das zum Beispiel in seiner Hilfe: Die Spuren entstehen lokal und werden während oder nach der Aufnahme hochgeladen, eine schwache Internetverbindung verschlechtert sie deshalb nicht.

- Lokale Aufnahme je Person: Die Tonspur entsteht auf dem Gerät des Gastes, nicht über die Internetverbindung
- Getrennte Spuren je Person zum Download, damit der Schnitt jede Stimme einzeln bearbeiten kann
- Gast braucht kein eigenes Konto und nur einen Link
- Videoaufnahme nur einschalten, wenn du sie wirklich brauchst
- Bei Zoom oder Teams ohne lokale Aufnahme: Gast nimmt parallel mit einer Aufnahme-App lokal auf

Einstellungen für die Remote-Aufnahme

Diese Einstellungen gelten für dich und deinen Gast. Teile diese Liste vor der Aufnahme.

- Den Browser verwenden, den die Aufnahme-Plattform empfiehlt
- Alle anderen Browser-Tabs schließen (jeder Tab verbraucht RAM und kann die Aufnahme stören)
- Kopfhörer tragen, ohne Ausnahme (Lautsprecher erzeugen Echo, das sich nicht sauber entfernen lässt)
- Mikrofon in der Plattform manuell auswählen, nicht auf 'Standard' lassen
- Internetverbindung prüfen, ein LAN-Kabel ist stabiler als WLAN
- Backup-Aufnahme: parallel Audacity oder eine Sprachaufnahme-App lokal laufen lassen

Gast-Vorbereitung

Je weniger technisch dein Gast ist, desto mehr Vorbereitung brauchst du auf deiner Seite.

- Sende den Aufnahme-Link 30 Minuten vorher, nicht am Vortag (Links werden vergessen oder gehen im Posteingang unter)
- Bitte den Gast, 5 Minuten vor der Aufnahme dem Raum beizutreten (Sound-Check)
- Erkläre in einem Satz, was passiert, wenn die Verbindung abbricht (du rufst an, Aufnahme wird fortgesetzt)
- Hat der Gast kein externes Mikrofon: Handy-Kopfhörer mit Mikrofon sind besser als das Laptop-Mikrofon
- Bitte den Gast, Benachrichtigungen am Computer zu deaktivieren (Pling-Geräusche im Hintergrund)

> **TIPP**
>
> Schicke deinem Gast 24 Stunden vor der Aufnahme eine kurze Anleitung: Kopfhörer tragen, ruhigen Raum wählen, Browsertab nicht wechseln. So lassen sich viele Probleme schon vor der Aufnahme lösen.

5. Während der Aufnahme

Die Aufnahme läuft. Jetzt geht es darum, die Qualität zu halten und Probleme sofort zu erkennen, nicht erst beim Schnitt. Schau regelmäßig auf die Pegelanzeige, achte auf Hintergrundgeräusche und setze Marker bei Fehlern, statt die Aufnahme zu stoppen.

- [ ] Pegelanzeige sichtbar halten: Spitzen sollen zwischen -12 dB und -6 dB liegen, nie bei 0 dB oder darüber
- [ ] Alle 10-15 Minuten kurz auf die Pegelanzeige schauen (Pegel kann sich verschieben, wenn du lauter oder leiser wirst)
- [ ] Bei Clipping sofort den Gain um 3-6 dB reduzieren und den Satz wiederholen
- [ ] Backup-Aufnahme prüfen: Läuft die zweite Spur oder das Backup-Gerät noch? Kurzer Blick reicht
- [ ] Bei Störgeräuschen (Sirene, Türklingel, Husten): 3 Sekunden Pause, dann den Satz von vorne
- [ ] Marker oder Timestamps setzen bei Stellen, die geschnitten werden müssen (in Reaper: M-Taste, in Audacity: Strg+B)
- [ ] Notizen für den Schnitt machen: Timestamps aufschreiben, wenn etwas wiederholt werden muss ('12:34: Versprecher, nochmal')
- [ ] Abstand zum Mikrofon konstant halten (Shure nennt für dynamische Mikrofone 3 bis 6 Zoll, also etwa 8 bis 15 cm)
- [ ] Wassergeräusche vermeiden: Zwischen Abschnitten trinken, nicht während du sprichst
- [ ] Bei Remote-Aufnahmen: die Verbindungsanzeige der Plattform regelmäßig prüfen

> **TIPP**
>
> Stoppe die Aufnahme nicht bei Versprechern oder Störgeräuschen. Mach stattdessen eine 3-Sekunden-Pause, klatsche einmal (sichtbare Wellenform für den Schnitt) und wiederhole den Satz. Das spart Zeit beim Editing und unterbricht den Redefluss weniger.

6. Sofort nach der Aufnahme

Die ersten 10 Minuten nach der Aufnahme entscheiden, ob du die Rohdaten sauber archiviert hast oder in zwei Wochen verzweifelt nach der richtigen Datei suchst. Diese Schritte dauern maximal 10 Minuten und sparen dir Stunden beim Schnitt.

1. **Projekt sofort speichern**

   Strg+S (oder Cmd+S) in der DAW drücken. Klingt banal, aber ein DAW-Absturz nach der Aufnahme und vor dem Speichern kommt häufiger vor, als man denkt. Danach: Projekt schließen und prüfen, ob die WAV-Dateien tatsächlich auf der Festplatte liegen (Dateigröße plausibel? 1 Stunde = ca. 500 MB bei 48 kHz/24-bit).

2. **Backup erstellen**

   Kopiere den gesamten Aufnahmeordner auf ein zweites Laufwerk. Externe Festplatte, NAS oder Cloud (Google Drive, Dropbox): Hauptsache, die Dateien existieren an zwei physisch getrennten Orten. Cloud-Upload starten und nicht abbrechen, bis er fertig ist.

3. **Dateien benennen und ordnen**

   Benenne die Rohdateien sofort nach einem festen Schema. Beispiel: 2026-05-26_EP047_Gast-Nachname_Thema_RAW.wav. Verschiebe sie in den richtigen Projektordner. In zwei Wochen weißt du nicht mehr, was 'Recording_003.wav' war.

4. **Qualitäts-Check (2 Minuten)**

   Höre die ersten 30 Sekunden, eine Stelle aus der Mitte und die letzten 30 Sekunden mit Kopfhörern ab. Achte auf: Clipping, Brummen, Rauschen, fehlende Tonspuren, einseitige Aufnahme (nur links oder rechts). Wenn du ein Problem findest, notiere es sofort und nicht erst beim Schnitt.

5. **Session-Notizen schreiben**

   Notiere in 2-3 Sätzen: Was lief gut, was muss beim Schnitt beachtet werden, welche Stellen müssen raus. Beispiel: 'Bei 14:20 Türklingel, Satz wurde wiederholt. Ab 32:00 leichtes Brummen, Kühlschrank war an. Gast war leiser als ich, Pegel beim Schnitt angleichen.' Diese Notizen sparen dir beim Schnitt die Suche nach den Stellen.

6. **Aufnahme-Setup dokumentieren**

   Notiere Gain-Einstellungen, Mikrofonabstand und Software-Settings. Wenn die nächste Episode genauso klingen soll, brauchst du diese Werte. Alternativ: Foto vom Interface und einen Screenshot der DAW-Einstellungen machen. Dauert 20 Sekunden.

7. Quick-Check-Karte: vor jeder Aufnahme

Diese 10 Punkte deckst du in 3 Minuten ab. Drucke diese Karte aus und häng sie neben deinen Aufnahme-Platz. Wenn du nur eine Seite aus dieser Checkliste verwendest, dann diese.

- [ ] Raum: Fenster zu, Klimaanlage aus, Handy lautlos, Haustiere draußen
- [ ] Mikrofon: richtig ausgerichtet, Pop-Filter sitzt, Kabel eingerastet
- [ ] Interface: eingeschaltet, vom Computer erkannt, Phantomspeisung korrekt
- [ ] DAW: Audio-Interface ausgewählt, 48 kHz, 24-bit, WAV-Format
- [ ] Pegel: Gain eingestellt, Spitzen bei -12 bis -6 dB, kein Clipping
- [ ] Backup: zweite Spur mit -6 dB oder zweites Aufnahmegerät läuft
- [ ] Kopfhörer: angeschlossen, Monitoring aktiv, Lautstärke angenehm
- [ ] Speicherplatz: genug Platz auf der Festplatte (mindestens 2 GB frei)
- [ ] Benachrichtigungen: am Computer und Smartphone deaktiviert
- [ ] Testaufnahme: 10 Sekunden aufgenommen, abgehört, Qualität geprüft

> **TIPP**
>
> Mach den Quick-Check zur Gewohnheit. Nach 10 Aufnahmen dauert er unter 2 Minuten und du findest Fehler vor der Aufnahme, nicht erst beim Schnitt.

8. Aufnahme-Probleme und wie du sie vermeidest

Jeder dieser Fehler kostet dich entweder die gesamte Aufnahme oder Stunden in der Nachbearbeitung. Die meisten lassen sich in unter einer Minute verhindern.

ACHTUNG

- **Clipping durch zu hohen Gain:** Wenn der Pegel bei 0 dB oder darüber liegt, wird das Signal abgeschnitten. Das klingt wie Knacken oder Zerren und lässt sich nicht reparieren. Stelle den Gain so ein, dass deine lautesten Stellen bei -6 dB liegen. Lieber zu leise aufnehmen als zu laut: Lautstärke lässt sich erhöhen, Clipping nicht.
- **Keine Backup-Aufnahme:** Software stürzt ab, USB-Kabel wackelt, Festplatte ist voll. Ohne Backup ist die Episode weg. Nimm immer eine zweite Spur mit reduziertem Gain auf oder lass parallel ein Diktiergerät oder die Handy-Sprachaufnahme laufen.
- **Falsche Sample Rate (44.1 kHz statt 48 kHz):** 44.1 kHz ist der CD-Standard, 48 kHz der Video- und Podcast-Standard. Wenn du mit Video arbeitest oder auf YouTube veröffentlichst, verursacht 44.1 kHz Synchronisationsprobleme. Einmal auf 48 kHz stellen und nie wieder anfassen.
- **Raumhall nicht behandelt:** Hall lässt sich in der Nachbearbeitung nur begrenzt entfernen. Jede Software, die Hall reduziert, verschlechtert dabei die Stimmqualität. Besser: Raum vorher behandeln. Ein schwerer Vorhang, ein Bücherregal und ein Teppich reichen für eine deutliche Verbesserung.
- **Laptop-Mikrofon statt externes Mikrofon aufgenommen:** Die DAW nutzt standardmäßig das zuletzt erkannte Audiogerät. Wenn das Interface nicht korrekt verbunden ist, greift die Software auf das Laptop-Mikrofon zurück, und du merkst es erst beim Abhören. Prüfe die Eingangsquelle in den DAW-Einstellungen, nicht nur in den System-Einstellungen.
- **Kopfhörer nicht getragen:** Ohne Kopfhörer hörst du Rauschen, Brummen und Pegelprobleme nicht. Mit Lautsprechern produzierst du außerdem Feedback-Schleifen bei Remote-Aufnahmen. Geschlossene Over-Ear-Kopfhörer sind Pflicht.
- **Aufnahme bei Störgeräusch gestoppt statt weitergemacht:** Jeder Stopp und Neustart erzeugt eine neue Datei oder einen Versatz in der Timeline. Bei Versprechern oder Störgeräuschen: Pause machen, klatschen (Marker in der Wellenform), Satz wiederholen. Beim Schnitt ist die Stelle sofort sichtbar.
- **Dateien nicht direkt nach der Aufnahme benannt:** Recording_001.wav, Recording_002.wav, Recording_003.wav: Nach zwei Wochen weißt du nicht mehr, welche Datei zu welcher Episode gehört. Benenne sofort nach dem Schema: Datum_Episodennummer_Gast_Thema_RAW.
- **Nur den Anfang der Aufnahme abgehört:** Probleme treten oft erst nach 20-30 Minuten auf, wenn der Kühlschrank-Kompressor anspringt, der USB-Bus instabil wird oder die CPU-Last steigt. Höre nach der Aufnahme Anfang, Mitte und Ende ab, das dauert etwa 2 Minuten.
- **Kein Speicherplatz-Check vor der Aufnahme:** Eine Stunde WAV bei 48 kHz/24-bit braucht ca. 500 MB. Zwei Spuren plus Backup: 1,5 GB. Wenn die Festplatte während der Aufnahme vollläuft, bricht die DAW ab, oft ohne Warnung und ohne die bisherige Aufnahme zu sichern. 2 GB Mindestkapazität prüfen.

Grundregeln für jede Aufnahme

ACHTUNG

- Nimm immer in WAV oder FLAC auf, nie direkt in MP3. MP3 komprimiert das Audio und diese Kompression lässt sich nicht rückgängig machen. Die Konvertierung zu MP3 passiert erst beim Export nach dem Mastering.
- Ändere die Sample Rate nicht zwischen Aufnahme und Bearbeitung. Wenn du mit 48 kHz aufnimmst, schneide und mastere mit 48 kHz. Die Konvertierung auf 44.1 kHz (falls nötig) passiert im allerletzten Exportschritt.
- Bearbeite nie die originale WAV-Datei. Arbeite immer mit Kopien oder in einem DAW-Projekt, das die Originaldatei nicht überschreibt. Reaper und Audacity arbeiten standardmäßig non-destruktiv (Audacity kopiert das Audio beim Import ins Projekt).
- Verwende bei Remote-Aufnahmen keine Bluetooth-Kopfhörer. Bluetooth überträgt den Ton komprimiert und mit Verzögerung, das stört beim Mithören.

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. Das Erstgespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Telefon: 030 40053588

E-Mail: info@podcast360.de

Web: https://www.podcast360.de

podcast360