



www.sinnweiser.de

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Geschäftsführer)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

business@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de





INHALT

01 WO DIE REISE HINGEHT	3
02 EINFACH SELBSTBEWUSST	5
03 TRÄUMST DU NOCH ODER SCHEITERST DU SCHON?	7
04 HOW TO HOMEOFFICE	9
05 GENERATION Y & Z	11
KERA RACHEL COOK	13

01 WO DIE REISE HINGEHT

– Berufliche Orientierung mal anders –



Junge, lern was Anständiges! Ohne 1er-Schnitt kann ja gar nichts aus dir werden! Du musst Studieren, mach ja keine Ausbildung! Wer richtig Geld verdienen will, studiert Wirtschaft! Oder auch nicht ...

Albert Einstein hätte nie die Relativitätstheorie entwickeln können, hätte er sich nach der Meinung anderer gerichtet. Apple wäre nicht Apple, wäre Steve Jobs nicht seinen eigenen Weg gegangen. Und Greta Thunberg wäre einfach nur eine Schülerin, hätte sie nach den Regeln der Anderen gespielt.

Den Weg zu gehen, den vor einem schon tausende anderer Menschen gegangen sind, bringt einen selten an unentdeckte Orte. Aber nur an unentdeckten Orten lassen sich echte Innovationen finden. Es gibt Orte, die nur ein einziger Mensch überhaupt entdecken kann: Du!

Ich bin immer meinen eigenen Weg gegangen, von klein auf, und daran lasse ich die jungen Menschen teilhaben. Ich nutze meine Erfahrungen, um ihnen zu helfen, ihren eigenen Weg zu entdecken:

- Die Teilnehmenden erkennen, wie wichtig es ist, herauszufinden, wer sie sind und was sie als Mensch wirklich ausmacht.
- Sie wissen, wie sie ihre Fähigkeiten und Talente nutzen können, um ihr persönliches sowie berufliches Leben zu gestalten.
- Sie verstehen, wie unabdingbar es ist, die eigenen Träume und Ziele zu kennen, um eine erfolgreiche Berufslaufbahn einzuschlagen,
- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, was sie von ihrem zukünftigen Job erwarten.
- Sie lernen Menschen kennen, die sie in ihrer Vorbildfunktion auf ihrem weiteren Weg motivieren.

Dank anschaulicher Beispiele, konkreter Denkanstöße und Werkzeuge, die sie auf ihre eigenen Erfahrungen übertragen können, bekommen die Teilnehmenden einen vollkommen neuen Blick auf das Thema berufliche Orientierung und Lust darauf, neue, eigene Wege zu beschreiten.

WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

IMPULS-VORTRAG

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Zeitlicher Rahmen: 90 min + 30 min Nachlauf
- Teilnehmende: **Schüler:innen (ab Klasse 8)**
- Anzahl: 1-3 Klassenstufen
- **Optional:** Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Vortrag ein **hochwertiges Workbook**, in dem sie angeleitet werden, die Vortragsinhalte in ihrem Leben umzusetzen.

02 EINFACH SELBSTBEWUSST

– Mit einem guten Selbstwertgefühl durch jede Krise –



Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie wichtig ein stabiles Selbstwertgefühl ist. Sie hat uns aufgezeigt, wie wichtig es ist, in sich selbst gefestigt zu sein, wenn die Welt um einen herum Kopf steht.

Seinen Wert als Person zu kennen und von den eigenen Fähigkeiten überzeugt zu sein, ist in der Theorie allerdings oft leichter als in der Praxis – gerade dann, wenn das Leben einem so viel abverlangt. Umso wichtiger also, das Selbstbewusstsein vor allem in dem Lebensabschnitt zu stärken, in dem es gegenüber äußeren Angriffen noch sehr schlecht geschützt ist: im Jugendalter bzw. im jungen Erwachsenenalter.

Auf Grundlage meiner eigenen Erfahrungen helfe ich jungen Menschen in meinem Vortrag und Workshop dabei, trotz äußerer Umstände wieder einen besseren Zugang zu sich zu bekommen und ihren Selbstwert zu stärken sowie den Fokus auf ihre Talente und Werte zu richten:

- Die Teilnehmenden lernen die drei Säulen des Selbstwerts kennen.
- Sie verstehen, wie wichtig es ist, die eigenen Stärken und Träume zu kennen, um trotz der aktuellen Lage ihr Selbstwertgefühl zu stabilisieren.
- Sie entwickeln ein neues Bewusstsein für den eigenen Körper, das nicht von äußeren Merkmalen abhängig ist.
- Sie wissen um den Einfluss ihres Umfeldes auf ihr Selbstbewusstsein und wie sie sich selbst in diesem Bereich schützen können.
- Sie erhalten die Möglichkeit, sich offen und ehrlich über ihre Sorgen, Ängste und Probleme auszutauschen.

Dank anschaulicher Beispiele und konkreter Denkanstöße wird den Teilnehmenden ein anderer Blick auf sich selbst, ihre Fähigkeiten und ihren Körper eröffnet, der ihnen hilft, sich neu kennenzulernen und ein gesundes, krisenfestes Selbstbewusstsein zu entwickeln.

WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Formate: Impuls-Vortrag / Workshop

IMPULS-VORTRAG

- Zeitlicher Rahmen: 90 min + 30 min Nachlauf
- Teilnehmende: **Schüler:innen (ab Klasse 7)**
- Anzahl: 1-3 Klassenstufen
- **Optional:** Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Vortrag ein **hochwertiges Workbook**, in dem sie angeleitet werden, die Vortragsinhalte in ihrem Leben umzusetzen.

WORKSHOP

- Zeitlicher Rahmen: 240 min
- Teilnehmende: **Studierende, Auszubildende, Trainees**
- Anzahl: 8-20 Teilnehmende
- Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Workshop ein **hochwertiges Workbook**, in dem sie angeleitet werden, die Workshopinhalte in ihrem Leben umzusetzen.

03 TRÄUMST DU NOCH ODER SCHEITERST DU SCHON?

– Warum scheitern zu einer erfolgreichen Entwicklung dazugehört –



Und? Heute schon gescheitert? Und? Stolz darauf? Wohl eher nicht. In Deutschland wird einfach nicht gescheitert, weder in der Arbeitswelt noch in der Schule oder der Ausbildung. Man hat schließlich einen Ruf zu verlieren.

Dabei ist Scheitern essenziell für eine gelungene persönliche Entwicklung und eine erfolgreiche Ausbildung. Scheitern ist nichts anderes als ein Hinweis vom Leben, dass man sich auf dem falschen Weg befindet. Nur, wer scheitert, wird dazu veranlasst, sein ganzes Potenzial zu entfalten und seine Kreativität zu nutzen.

Lückenlose Lebensläufe und geradlinige Karrierewege waren gestern. Wer wirklich etwas im Leben erreichen will, muss sich trauen, Neuland zu erkunden und den Karren immer wieder so richtig ordentlich an die Wand zu fahren.

Anhand meiner Expertise und Erfahrungen in Sachen Scheitern unterstütze ich junge Menschen in meinem Vortrag und Workshop dabei, ein neues Verständnis vom Scheitern zu entwickeln:

- Die Teilnehmenden erkennen, was wirklich hinter der Angst vorm Scheitern steckt.
- Sie wissen, warum es sich lohnt, Eigenverantwortung zu übernehmen und sein Leben, seine Ausbildung und seinen Werdegang aktiv zu gestalten.
- Sie verstehen, dass Scheitern nicht mehr ist als eine Frage des Blickwinkels und warum eine 5 in Mathe kein Weltuntergang ist, sondern eine Chance, sich weiterzuentwickeln.
- Sie lernen, die Vorteile und Möglichkeiten in Augenblicken des Scheiterns wahrzunehmen.
- Sie bekommen inspirierende Denkanstöße und Werkzeuge vermittelt, die sie auf ihre eigenen Erfahrungen übertragen können.

Dank anschaulicher Beispiele und konkreter Denkanstöße wird den Teilnehmenden ein vollkommen neuer Blick auf das Thema Scheitern eröffnet, der ihnen dabei hilft, mit persönlichen oder schulischen Rückschlägen besser umzugehen und trotz Fehlschlägen ein gesundes Selbstwertgefühl zu wahren.



WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Formate: Impuls-Vortrag / Workshop

IMPULS-VORTRAG

- Zeitlicher Rahmen: 90 min + 30 min Nachlauf
- Teilnehmende: **Schüler:innen (ab Klasse 7)**
- Anzahl: 1-3 Klassenstufen
- **Optional:** Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Vortrag ein **hochwertiges Workbook**, in dem sie angeleitet werden, die Vortragsinhalte in ihrem Leben umzusetzen.

WORKSHOP

- Zeitlicher Rahmen: 240 min
- Teilnehmende: **Studierende, Auszubildende, Trainees**
- Anzahl: 8-20 Teilnehmende
- Die Teilnehmenden erhalten im Anschluss an den Workshop ein **hochwertiges Workbook**, in dem sie angeleitet werden, die Workshopinhalte in ihrem Leben umzusetzen.

04 HOW TO HOMEOFFICE

– Selbstdisziplin und Organisation im Homeoffice –



Hohes Ablenkungsrisiko, verlorenes Teamgefühl, Mangel an Kontrolle und fehlende Selbstdisziplin. Erhöhung von Flexibilität, verringerte Kosten fürs Unternehmen, gesteigerte Produktivität und ein größerer Talentpool. Wenn es um das Thema Homeoffice geht, scheiden sich die Geister. Und trotzdem lässt sich seit Corona nicht mehr von der Hand weisen, dass Homeoffice ein Teil der

Zukunftslösung für Unternehmen darstellt. Nicht zuletzt, weil es den Bedürfnissen und Anforderungen der Generationen Y und Z am zuträglichsten ist und ein modernes, positives Image für das Unternehmen bedeutet.

Homeoffice bringt neue Herausforderungen mit sich, gar keine Frage. Aber eben so viele, wenn nicht sogar noch mehr, Chancen und Möglichkeiten. Wenn man es richtig angeht. Was also tun? Das Thema einfach ignorieren, weil es sich zu kompliziert anfühlt? Oder nicht lieber die richtigen Strategien entwickeln, um Homeoffice bestmöglich in den Unternehmensalltag zu integrieren und von den zahlreichen Vorteilen zu profitieren?

Und von wem könnte man die richtigen Strategien für die gelungene Integration besser lernen als von einer erfolgreichen Selbstständigen? Anhand meiner langjährigen Erfahrungen vermittele ich den Teilnehmenden, wie Homeoffice richtig geht:

- Die Teilnehmenden kennen die Vor- und Nachteile des Arbeitens im Homeoffice.
- Sie lernen, wie sie sich, ihre Arbeit(szeit) und ihren Arbeitsplatz bestmöglich organisieren und strukturieren.
- Sie sind in der Lage, Ablenkungsrisiken zu erkennen und auszuschalten und wissen, wie sie die Grenze zwischen Beruf- und Privatleben wahren.
- Sie erarbeiten im Team Lösungen, um eine gute Kommunikation aufrechtzuerhalten und einen neuen Teamspirit zu entwickeln.
- Sie bringen ihre persönlichen Erfahrungen und Herausforderungen in das Projekt mit ein und finden gemeinsam Lösungen.

Dank anschaulicher Beispiele, konkreter Denkanstöße und effektiver Werkzeuge werden die Teilnehmenden darin unterstützt, ihr Potenzial im Homeoffice bestmöglich auszuschöpfen, um den Erfolg ihres Unternehmens durch ihre selbstständige Arbeit nicht nur zu gewährleisten, sondern zu steigern.



WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Zeitlicher Rahmen: 6 Monate

Workshop 1 → Grundlagen: Arbeitsplatz, Zeitmanagement, Prioritäten, Strukturierung	4 h, Präsenz	
Umsetzungsphase 1 (mit Work-Buddy)	2 Mt.	
Workshop 2 → Ich und die Arbeit: Ablenkung, Work- Life-Balance, Mental Load	2 h, online	Nach 2 Mt.
Umsetzungsphase 2 (mit Work-Buddy)	2 Mt.	
Workshop 3 → Teamspirit im Homeoffice: Kommunikation, das neue Teamgefühl	4 h, Präsenz	Nach 4 Mt.
Umsetzungsphase 3 (Team-Arbeit)	2 Mt.	
Workshop 4 → Check-Up und Aussichten	2 h, online	Nach 6 Mt.

- Teilnehmende: **Auszubildende, Studierende und Trainees**
- Anzahl: 8 – 20 Teilnehmende
- Die Teilnehmenden erhalten für die Umsetzungsphase hochwertige **Workbooks** und **Organisationskalender**
- Die Projektleiterin (Kera Rachel Cook) steht während der Umsetzungsphasen für **Rückfragen** zur Verfügung (per Email, Kurznachricht oder Telefon)

05 GENERATION Y & Z

– So gewinnt ihr den *War for Talent* –



Immer nur online, faul, kein bisschen belastbar und viel zu fordernd – mit diesen Vorurteilen sehen sich viele junge Menschen konfrontiert. Was dabei aber häufig übersehen wird, sind: ihre interkulturellen Kompetenzen, ihr Engagement, ihre Offenheit, ihre Auseinandersetzung mit Zukunftsfragen und vor allem ihre digitalen Fähigkeiten. Als Digital Natives 1.0 und 2.0 sind sie mit den

digitalen Medien groß geworden. Was sie nicht zuletzt zu einem enormen Zugewinn für den digitalen Wandel in Unternehmen macht.

Ob es gefällt oder nicht, die Generationen Y und Z sind die Zukunft der Wirtschaft. Wer jetzt nicht in der Lage ist, die Strukturen im Unternehmen so anzupassen, dass das Unternehmen für diese Generationen attraktiv bleibt, wird in naher Zukunft das Nachsehen haben. Spätestens dann, wenn die große Rentenwelle kommt und sich die Baby Boomer in den Ruhestand verabschieden, der Nachwuchs aber noch nicht gesichert ist. Wer also keine Lust auf den ganz großen *War for Talent* hat, reagiert besser heute als morgen.

Als Teil der Generation Y und durch meine langjährige Zusammenarbeit mit der Generation Z an Schulen weiß ich, was ein Unternehmen braucht, um Nachwuchs zu generieren:

- Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis für die Generationen Y und Z im Vergleich zu vorangehenden Generationen.
- Sie überwinden Vorurteile für Teilnehmende anderer Generationen und bauen Brücken untereinander.
- Sie sind in der Lage, die Stärken und Fähigkeiten aller Generationen zu schätzen und für den Erfolg des Unternehmens zu nutzen.
- Sie erkennen intergenerationelle Probleme und Herausforderungen sowie Möglichkeiten und Chancen im Unternehmen.
- Sie erarbeiten gemeinsam Lösungen und setzen Projekte um, um das Unternehmen für potenzielle Angestellte und Führungskräfte der Generationen Y und Z attraktiver zu machen.

Dank anschaulicher Beispiele, neuer Denkanstöße und konkreter Handlungsimpulse bekommen die Teilnehmenden einen offeneren Blick auf das Thema intergenerationeller Chancen im Unternehmen und Lust darauf, neue Wege zu beschreiten.



WAS DU SONST NOCH WISSEN MUSST

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- Zeitlicher Rahmen: 12 Monate

Workshop 1 → Überwindung intergenerationeller Vorurteile	4 h, Präsenz	
Bearbeitungsphase 1 (inkl. Workbook) → Bewältigung intergenerationeller Aufgaben in 2er-Gruppen	2 Mt.	
Workshop 2 → Die Stärken aller Generationen nutzen	2 h, online	Nach 2 Mt.
Bearbeitungsphase 2 (inkl. Workbook) → intergenerationelle Herausforderungen im Unternehmen erkennen	2 Mt.	
Workshop 3 → Die Chancen in Problemen erkennen	2 h, online	Nach 4 Mt.
Bearbeitungsphase 3 (inkl. Workbook) → Das Unternehmen auf Möglichkeiten zur Gewinnung von Nachwuchs überprüfen	2 Mt.	
Workshop 4 → Erarbeitung von Lösungen und Projekten zur Umsetzung	2 Tage, Präsenz	Nach 6 Mt.
Projektphase → Umsetzung der Projekte	6 Mt.	
Workshop 5 (Check-Up)	2 h, online	Nach 7 Mt.
Workshop 6 (Check-Up)	2 h, online	Nach 8 Mt.
Workshop 7 (Check-Up)	2 h, online	Nach 9 Mt.
Workshop 8 (Check-Up)	2 h, online	Nach 10 Mt.
Workshop 9 (Check-Up)	2 h, online	Nach 11 Mt.
Abschluss-Workshop 10 → Erste Erfolge und weitere Aussichten	1 Tag, Präsenz	Nach 12 Mt.

- Anzahl: 8 – 20 Teilnehmende
→ zusammengesetzt:
 - aus möglichst vielen verschiedenen **Abteilungen / Bereichen**
 - aus möglichst allen **Altersgruppen**
 - aus möglichst vielen verschiedenen **Nationen**
 - mit möglichst ausgeglichenem **Geschlechterverhältnis**
- Die Projektleiterin (Kera Rachel Cook) steht während der Umsetzungsphasen für **Rückfragen** zur Verfügung (per Email, Kurznachricht oder Telefon)

KERA RACHEL COOK

"Alles, was du zu tun hast, ist, dich jeden Tag ein kleines bisschen besser zu fühlen." – Lola Jones



Ihre Erlebnisse als international arbeitendes Model und ihre damit einhergehenden Erfahrungen mit einer langjährigen, erfolgreich überwundenen Essstörung haben Kera aufmerksam werden lassen auf das Ungleichgewicht unserer Gesellschaft, in welcher der Wert eines Menschen über Leistung, Erfolge und Prestige ausgemacht wird. Seit Mitte 2015 hat sie bereits über 400 Vorträge und Workshops an Bildungseinrichtungen in Baden-Württemberg, Bayern und NRW zu Themen wie Essstörungen, Körperbewusstsein und dem Einfluss der Medien auf das Selbstwertgefühl gehalten.

Innere Ruhe findet sie neben Ihrer Arbeit unter anderem in der Natur, bei der Meditation, im Yoga und im christlichen Glauben, zu dem sie sich durch ihre Taufe im Erwachsenenalter bekannt hat.

VITA

Sinnweiser, Gründerin (2021)
MA Literatur- und Kulturtheorie, Eberhard Karls Universität Tübingen (2017)
choose now, Gründerin (2017)
choose GbR, Gründerin (2016)
BA Allgemeine Rhetorik und internationale Literaturen, Eberhard Karls Universität Tübingen (2013)
Schauspielausbildung, zwei Semester, Freie Schauspielschule Hamburg (2008-2009)

QUALIFIKATIONEN

Ernährungsberatung S-Lizenz, IST – Studieninstitut (2015)
Entspannungstrainer – Kursleiterlizenz Autogenes Training, IST – Studieninstitut (2015)
Fitnessstraining B-Lizenz, IST – Studieninstitut (2014)
Moderation, Präsentation, Interviewführung, Eberhard Karls Universität Tübingen (2013)



PRESSE (AUSWAHL)

ARD Buffet
KIKA – Kinderkanal
Kirchenfernsehen
Markus Lanz
Nachtcafé („Der Preis der Schönheit“)
Sat.1 Frühstücksfernsehen
Spiegel
Spiegel.online
Stern
Stuttgarter Zeitung
SWR1 Leute
SWR Landesschau Baden-Württemberg
WDR Lokalzeit Bergisches Land
WDR Lokalzeit OWL
ZDF tivi

PUBLIKATIONEN

„Mama, Papa & Knöpfchen – Zwei Schwangere reden mehr als eine(r)“, BOD (2020)
„Lieblingskörper: Wohlfühlich statt Wunschgewicht“, BoD (2019)
„Hässliches Entlein war gestern – Meine Essstörung, meine Geschichte“, KDP (2017)
„Vom Mädchen zum Model – Faszination *Germany's Next Topmodel*“, KDP (2017)

AUSZEICHNUNGEN

„Hässliches Entlein war gestern“, **Nr. 1 Bestseller Amazon**
„Hässliches Entlein war gestern“, Nominierung: **Amazon Kindle Storyteller X Award** 2017 (Deutscher Selfpublishing Award)

VIDEOS (AUSWAHL)

[Kirchenfernsehen](#)
[SWR Nachtcafé](#)
[SWR Landesschau](#)

