



www.sinnweiser.de

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Geschäftsführer)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

business@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de





INHALT

EINFACH SELBSTBEWUSST	3
KERA RACHEL COOK	5

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.



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](#)

