



SINNWEISER

# TALENT- BOOK

Dein Tool um Berge zu versetzen

KERA RACHEL COOK

“Keras Leidenschaft  
für junge Leute ist beeindruckend.“  
- Christine Scheck, Lehrerin -

# TALENTBOOK

## BESCHREIBUNG

Was macht **erfolgreiche Macher:innen** aus? Ihr **Vertrauen** in ihre **eigenen Kompetenzen** und ihr unerschütterlicher Glaube daran, gezielt **Einfluss** nehmen zu können auf Menschen, Geschehnisse und Dinge. Wer **an der Spitze eines Unternehmens** oder einer Abteilung steht, weiß, dass es nicht nur kurzfristige Anreize braucht, um ein Ziel zu erreichen, sondern auch das **Durchhaltevermögen**, trotz innerer und äußerer Widerstände weiterzumachen.

Bei **Mitarbeitenden**, die vor allem daran gewöhnt sind, die **Vorgaben anderer umzusetzen**, ist dieses Verständnis von der eigenen **Selbstwirksamkeit** häufig eingeschränkter vorhanden. Nicht selten führt das dazu, dass die **Erwartungshaltungen** von **Führungskräften** und **Mitarbeitenden** stark **auseinandergehen**, was die Durchführung von Aufgaben, die Herangehensweise an Problemen und das Erbringen von Leistung anbelangt.

An eben dieser Stelle setzt das *Talentbook*-Programm an. Die Mitarbeitenden (v.a. Nachwuchstalente) werden dazu angeleitet, **sich selbst**, ihre **Fähigkeiten** und ihre **Ressourcen** besser kennenzulernen, herauszufinden, was sie im Leben und in der Arbeit antreibt und was es braucht, um ihr volles **Potenzial ausschöpfen** zu können.

Um diese Ziele zu erreichen, hat Kera Rachel Cook auf Grundlage ihrer langjährigen Erfahrung in der Zusammenarbeit mit jungen Menschen drei Werkzeuge zusammengestellt:

1. In den **Workshops** werden die verschiedenen Themen anhand der **persönlichen Herausforderungen der Teilnehmenden** gemeinsam erarbeitet.
2. Das **Talentbook**, eine **individuell abgestimmte Arbeitsmappe**, in dem jede:r Teilnehmende ihre/seine Ergebnisse festhält, dient gleichermaßen als ausführliches Persönlichkeitsprofil und als Orientierungshilfe sowie als Motivator und als Tool-Sammlung.
3. In einem **persönlichen Gespräch** am Ende des Programms werden mit jeder/m Teilnehmende ihre/seine erarbeiteten Ergebnisse **ausgewertet und durchgesprochen**.





SINNWEISER

#### INHALTLICHE BAUSTEINE

- ❖ **Selbstbewusstsein & Identität:** Was macht mich als Person aus?
- ❖ **Stärken & Talente:** Was kann ich?
- ❖ **Werte:** Was ist mir wichtig im Leben?
- ❖ **Kompetenzen & Skills:** Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?
- ❖ **Motivation:** Was treibt mich an?
- ❖ **Selbstwirksamkeit:** Wie kann ich meine Potenziale am besten nutzen?
- ❖ **Ziele:** Was möchte ich erreichen?
- ❖ **Volition:** Wie erreiche ich meine Ziele? Und wie gehe ich mit Widerständen um?
- ❖ **Mindset:** Was steht mir (eigentlich) im Weg?
- ❖ **Team-Building:** Was verbindet uns als Abteilung/Unternehmen?

#### NUTZEN

- ❖ Die Teilnehmenden lernen sich, ihre Talente und Möglichkeiten auf neue Weise kennen.
- ❖ Sie stärken ihre Selbstwirksamkeit und wissen, wie sie sie einsetzen können, um Ziele zu setzen und zu erreichen.
- ❖ Sie verstehen, was ihnen beim Erreichen von gesteckten Zielen im Weg steht.
- ❖ Sie lernen, ihr Mindset umzuprogrammieren, so dass sie in der Lage sind, ihre Fähigkeiten bestmöglich ausschöpfen zu können.
- ❖ Sie besitzen individuell auf sie abgestimmte Tools, die ihnen bei der Umsetzung im Alltag und im Umgang mit Herausforderungen helfen.

- 🕒 **Dauer:** 6 – 12 Monate
- 👥 **Anzahl:** 8-20 Teilnehmende
- 🎯 **Zielgruppe:** Junge Menschen (U30)
- 📁 Die Teilnehmenden erhalten eine hochwertige **Arbeitsmappe**, in die ihre Ergebnisse festhalten können (individuell auf sie abgestimmt).



**Recruiting:** Überzeugt Nachwuchstalente mit einzigartigen Weiterbildungsmöglichkeiten.



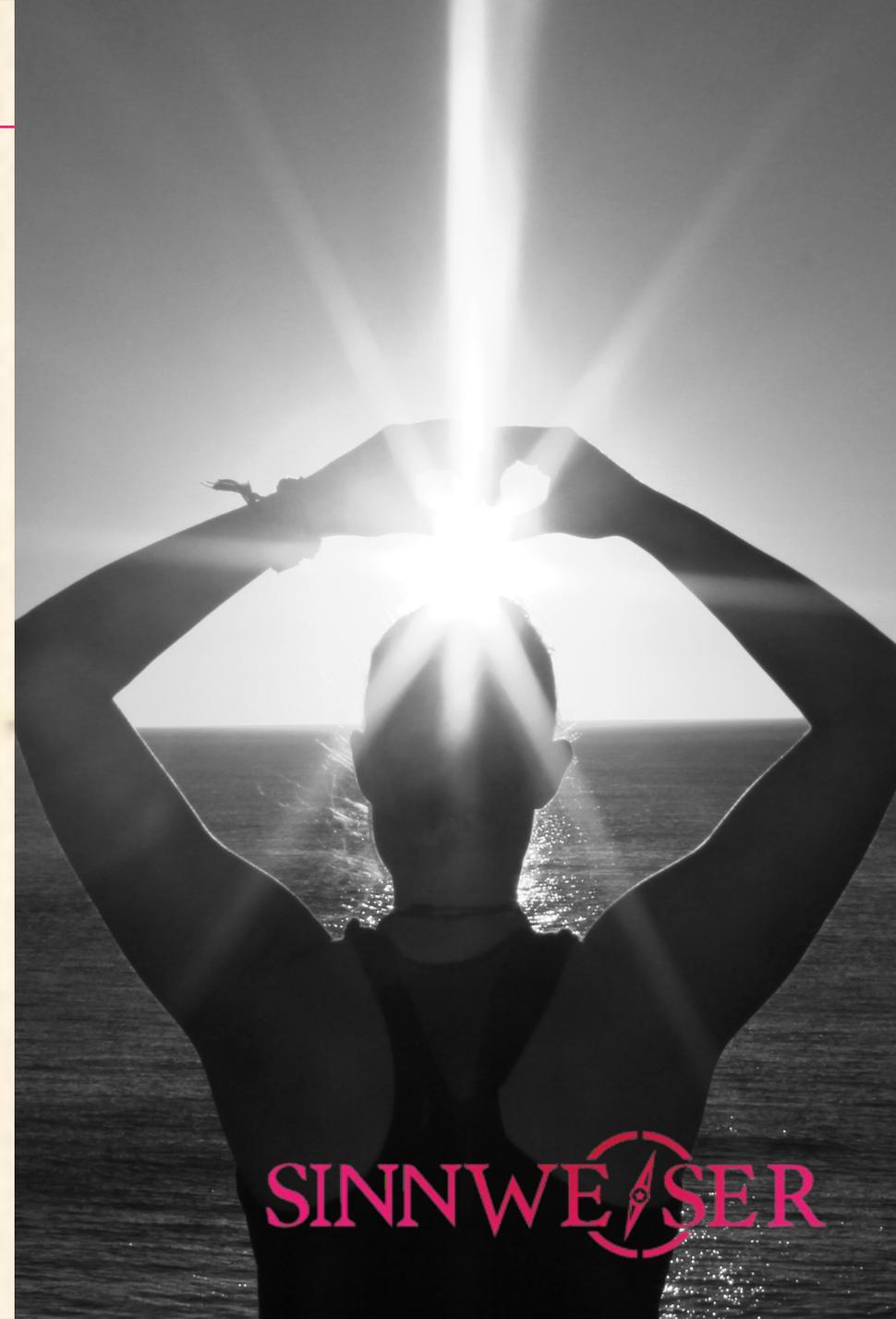
**Übernahme-/Einstellungsgeschenk:** Bietet euren Nachwuchstalenten ein einzigartiges Persönlichkeitsprogramm, das ihr berufliches und persönliches Leben auf ein neues Level heben wird.



**Talent-Sicherung:** Gebt euren Talenten die Chance, sich selbst, ihr Team und ihr Unternehmen besser kennenzulernen, um sie noch fester an euch zu schweißen.



**Skills als neue Erfolgswährung:** Stärkt die Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen eurer Talente, um mit ihnen gemeinsam euer Unternehmen auf Erfolgskurs in Richtung Zukunft zu bringen.



„Sie verfügt über starke Bühnenpräsenz  
und Charme,  
hat den ein oder anderen  
flotten Spruch auf den Lippen.“



In über **8 Jahren** an mehr als **400 Vorträge** vor rund **40.000 Teilnehmenden**



**Zu Gast u.a. bei:** Markus Lanz, Nachtcafé, Sat.1  
Frühstücksfernsehen, SWR 1 Leute, FrauTV



**Abgedruckt u.a. in:** Spiegel, Zeit, Süddeutsche,  
Stern, Tagesspiegel, Stuttgarter Zeitung, AOK  
Magazin



**Amazon-Bestseller & Storyteller X-Award 2017:**  
Hässliches Entlein war Gestern

# KERA RACHEL COOK

Ich bin Mutter eines kleinen Sohnes und einer noch kleineren Tochter, Unternehmerin, Speakerin und Autorin.

Mit zwölf Jahren hatte ich den Traum Schauspielerin zu werden. 2027 wollte ich meinen ersten *Oscar* bekommen. Also kaufte ich mir ein Buch, um herauszufinden, wie ich Schauspielerin werden konnte. Ich meldete mich an der VHS für Schauspielkurse an, bewarb mich handschriftlich bei Agenturen und nahm an meinen ersten Castings teil. Im Alter von 16 war ich dann u.a. mit Sky DuMont Teil der *ZDF-Show* "Die harte Schule der 50er".

Doch schon bald musste ich feststellen, dass man als junge Frau mit einer Größe von 1,87 m kaum Chancen hat, überhaupt für Rollen gecastet zu werden. Statt aufzugeben, änderte ich meinen Plan, um trotzdem an mein Ziel zu kommen. Das Model-Business sollte mir die Tür nach Hollywood öffnen. Mit eisernem Willen brachte ich meinen Körper in die geforderte Form, nahm in neun Monaten rund 20 kg ab und erreichte 2010 bei *Germany's Next Topmodel* den 19. Platz.

Doch wieder stieß ich an meine körperlichen Grenzen. Denn weder Körper noch Psyche ließen zu, dass ich noch mehr abnahm. Statt mich weiter kaputt zu machen, suchte ich nach einer Lösung für mein Problem und entdeckte die Welt der Plus Size Models. Der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Verträge bei den besten Modelagenturen Europas, Jobs in England, Frankreich und Italien und die Zusammenarbeit mit namhaften Labels versprachen eine erfolgreiche Zukunft.

Aber das Schicksal hatte einen anderen Plan für mich. Denn zwei Semester an einer Schauspielschule haben mir gezeigt, dass ich auf der Bühne lieber ich selbst bin, als in fremde Rollen zu schlüpfen. Meine Jahre als Model haben mir gezeigt, dass ich nicht nur lieber ich selbst bin, sondern noch viel weniger Lust darauf habe, andere darüber entscheiden zu lassen, was ich wert bin. Nur hübsch auszusehen und nett zu lächeln, war mir dann doch nicht genug.

Ich wollte etwas aus meinen Fähigkeiten machen. Ich wollte eine Arbeit, die mich erfüllte und mit der ich etwas verändern konnte. Ich wollte mein eigener Chef sein. Ich nutzte mein Rhetorik-Studium, meine Trainerlizenzen und meine überwundene Essstörung dazu, mich weiterzuentwickeln und den Weg zu finden, den nur ich gehen konnte.

Also gab ich 2015 im *SWR Nachtcafé* bekannt, dass ich meine Karriere als international erfolgreiches Plus Size Model beendet hatte.

Mittlerweile habe ich es auf über 400 Vorträge vor über 40.000 Personen gebracht und war in den größten Talkshows Deutschlands zu Gast.

Für mich sind Authentizität, Gelassenheit und eine Prise Improvisationstalent nicht nur das Rezept für einen erfolgreichen Vortrag, sondern auch für ein erfolgreiches Leben und ein erfolgreiches Unternehmen.



**SINNWEISER**



DER TAGESSPIEGEL



*stern*



DIE ZEIT



STUTTGARTER ZEITUNG





**SINNWEISER**

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Management)

Tel.: +49 176 – 307 368 20

[business@sinnweiser.de](mailto:business@sinnweiser.de)

[www.sinnweiser.de](http://www.sinnweiser.de)