



SINNWEISER

# DIE SUPERHELD:INNEN IN EUCH

Wie ihr eure Stärken & Talente nutzt,  
um eure Ausbildung zu rocken

KERA RACHEL COOK

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

# DIE SUPERHELD:INNEN IN EUCH

## INHALTE

19. Platz bei Germany's Next Topmodel. Verträge bei den größten Modelagenturen Europas. Laufstegjobs in Italien. Fotoshootings in England und Frankreich. Was sich nach dem Traum vieler junger Frauen anhört, hat mich einen hohen Preis gekostet: zwölf Jahre Selbstzweifel und Essstörungen. Und das alles nur, weil ich versucht habe, jemand zu sein, der ich nicht war.

Mittlerweile habe ich Essstörungen und Model Business hinter mir gelassen und bin erfolgreiche Unternehmerin. Wie ich das geschafft habe?

Ich habe herausgefunden, was mir wirklich wichtig im Leben ist. Ich habe meine Stärken und Talente kennengelernt und sie weiterentwickelt. Ich habe mir die Kontrolle über mein Leben zurückgeholt und bin zu der Superheldin geworden, die ich eigentlich schon immer war – ohne es zu wissen.

Seit über acht Jahren darf ich nun jungen Menschen helfen, einen besseren Zugang zu sich zu finden und herauszufinden, wer sie wirklich sind. Jetzt ist es an der Zeit herauszufinden, welche Superkräfte in euch schlummern und wie ihr sie nutzen könnt, um eure Ausbildung zu rocken.

### INHALTE

**#Persönlichkeitsentwicklung:** Vom unsicheren Model zur erfolgreichen Unternehmerin

**#Selbstbewusst:** Was ist eigentlich dieses Selbstbewusstsein, über das immer alle sprechen?

**#Vergleichen:** Die übelsten Selbstbewusstseins-Killer und wie du sie erkennst

**#Medien:** Wer sich mit den Idealen in den Medien vergleicht, kann nur verlieren

**#Superheld:in:** Wer weiß, was sie/er kann, findet immer einen Weg

**#Erfolg:** Die besten Selbstbewusstseins-Booster, um das Leben zu rocken

### NUTZEN

- ❖ Die Teilnehmenden bekommen einen Einblick in meine Erfahrungen, um zu sehen, was passiert, wenn man sich für andere verbiegt.
- ❖ Sie verstehen, warum Selbstbewusstsein für Erfolg in Ausbildung & Leben essenziell ist. Sie setzen sich damit auseinander, welche Dinge ihr Selbstwertgefühl ankratzen.
- ❖ Sie entwickeln ein Bewusstsein für den Einfluss von gesellschaftlichen Idealvorstellungen & medialen Mechanismen auf ihr Selbstwertgefühl.
- ❖ Sie wissen, warum ihre Stärken & Talente für ihren beruflichen Erfolg wichtiger sind als ihre Schwächen.
- ❖ Sie lernen Möglichkeiten kennen, um ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.



**SINNWEISER**

# DIE SUPERHELD:INNEN IN EUCH WAS IHR SONST NOCH WISSEN MÜSST



**Format:** Impulsvortrag



**Zielgruppe:** Auszubildende, Studierende, Trainees,  
junge Mitarbeitende (U30)



**Zeitlicher Rahmen:** 45-90 min

SINNWEISER

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



In über 8 Jahren an mehr als 300 Bildungseinrichtungen  
über 400 Vorträge vor rund 40.000 Schüler:innen



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**

„Sowohl die Schüler:innen als auch die Lehrkräfte waren von eurem Angebot begeistert. Ihr habt es geschafft, den Schüler:innen auf Augenhöhe zu begegnen und die wichtigen Inhalte nachdrücklich zu vermitteln. Ich würde euch und euer Gruppenangebot jederzeit wieder buchen.“

- Theresa Reichenberger,  
JMD Respekt Coach -





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)