



www.sinnweiser.de

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Geschäftsführer)

Tel.: +49176 – 307 368 20

schule@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de



Inhalt

FÜR SCHÜLERINNEN	3
FÜR ELTERN	Fehler! Textmarke nicht definiert.
KERA RACHEL COOK	5

FÜR SCHÜLERINNEN

Selbstzweifel waren gestern

- Warum ein gutes Selbstwertgefühl der beste Schutz gegen Süchte ist -



Laut einer Studie verbringen im Jahr 2017 fast 50% aller Mädchen im Alter von 12 – 17 mehr als drei Stunden täglich auf den sozialen Netzwerken. Wo die Nutzung von Sozialen Medien schon vor Corona immer stärker angestiegen ist, ist sie seit März 2020 förmlich explodiert – v.a. bei den Mädchen. Nicht selten verbringen sie einen Großteil ihres Tages auf den Plattformen.

Promis, Models und Influencer leben ihnen dort das ‚perfekte‘ Leben vor, in dem sich fast Alles nur um Schönheit, Sport und Ernährung dreht. Wer sich hier zu vergleichen beginnt, kann eigentlich nur verlieren. Die Bandbreite möglicher Folgen zieht sich vom Verlust des Selbstvertrauens über die Ablehnung des eigenen Körpers bis hin zu Schlafstörungen, Depressionen und Süchten.

Auf Grundlage meiner eigenen Erfahrungen helfe ich den jungen Frauen in meinem Vortrag dabei, trotz der 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 Schülerinnen bekommen einen Einblick in meine persönlichen Erfahrungen mit Essstörung und Selbstzweifel
- Sie werden verstehen, was es mit Süchten auf sich hat, warum sie entstehen und was man im Vorfeld tun kann, um gar nicht erst in Gefahr zu geraten, eine Sucht zu entwickeln (Schwerpunkt: Essstörungen und Internet-Sucht)
- Sie entwickeln ein Bewusstsein für den Einfluss sozialer Medien auf ihr Selbstwertgefühl
- Sie lernen, was es braucht, um trotz der aktuellen Lage ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen
- Sie erhalten die Möglichkeit, sich offen und ehrlich über ihre Sorgen, Ängste und Probleme auszutauschen

Dank anschaulicher Beispiele und konkreter Denkanstöße wird den Schülerinnen ein anderer Blick auf die sozialen Medien eröffnet, der Ihnen hilft, sich mit deren Mechanismen kritisch auseinanderzusetzen und einen persönlichen Abstand zu ihnen zu entwickeln.



WAS SIE SONST NOCH WISSEN MÜSSEN

Vortrag

- Referentin: Kera Rachel Cook
- 90 min + 30 min Nachlauf
- für Mädchen (ab Klasse 7)

Workshop

- Referentin: Kera Rachel Cook
- 180 min
- für Mädchen (ab Klasse 7)
- 8-30 Teilnehmerinnen



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 hält sie bereits Vorträge und Workshops an Bildungseinrichtungen in Baden-Württemberg, Bayern und Nordrheinwestfalen zu Themen wie Essstörung, Schönheitswahn und der medialen Übersexualisierung der Frau.

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“)
Sat1 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“, KDP (2017)
„Vom Mädchen zum Model – Faszination *Germany's Next Topmodel*“, KDP (2017)

AUSZEICHNUNG

„Hässliches Entlein war gestern“, Nominierung: Amazon Kindle Storyteller X Award 2017 (Deutscher Self Publishing Award)

VIDEOS

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

