



www.sinnweiser.de

Ansprechpartner:

Robert Deiss (Management)

Tel.: +49176 – 307 368 20

schule@sinnweiser.de

www.sinnweiser.de





Inhalt

PERFEKT WAR GESTERN	3
KERA RACHEL COOK.....	5

PERFEKT WAR GESTERN

– Der beste Schutz gegen Sucht –



Wie sieht die perfekte Frau aus? Wie muss MANN sein? Während Mädchen sich ihre Anleitung, wie die perfekte Frau zu sein hat, bei Promis, Models und Influencerinnen in den sozialen Medien holen, finden Jungen ihre Vorbilder zumeist im HipHop. Auf den unterschiedlichen Kanälen werden Jugendlichen so einfache Antworten auf die komplexen Fragen der Identitätsentwicklung geboten.

Doch wer beginnt, sich mit den gesellschaftlich vorgelebten Weiblichkeits- und Männlichkeitsidealen zu vergleichen, kann eigentlich nur verlieren – v.a. in der Phase des Erwachsenwerdens, in der Selbstwert und Identität meist noch recht angreifbar sind. Medien, Computerspiele oder die Obsession mit dem eigenen Körper bieten in Zeiten identitärer Krisen allzu oft ungesunde Zufluchtsorte.

Die Bandbreite möglicher Folgen reicht 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 Jugendlichen in meinem Vortrag dabei, 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 bekommen einen Einblick in meine persönlichen Erfahrungen mit Essstörung und Selbstzweifeln.
- Sie 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 Gaming-Sucht).
- Sie erlangen ein Bewusstsein für den Einfluss der Männlichkeits- und Weiblichkeitsideale im HipHop und den sozialen Medien auf ihr Selbstwertgefühl.
- Sie lernen, was es braucht, um 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 Jugendlichen ein anderer Blick auf Süchte, Ideale und Medien eröffnet, der ihnen hilft, sich mit deren Mechanismen kritisch auseinanderzusetzen und einen persönlichen Abstand zu ihnen zu bekommen.

WAS SIE SONST NOCH WISSEN MÜSSEN

VORTRAG

- Sinnweiserin: Kera Rachel Cook
- 90 min + 30 min Nachlauf
- für **Jungen** und **Mädchen** (ab Klasse 7)
- die Schule erhält ein **Manual** mit den wichtigsten Inhalten des Vortrags als PDF, das sie bei Bedarf für die Teilnehmenden vervielfältigen dürfen
- **Optional:** die Teilnehmenden erhalten in Rücksprache mit der Schule das **Workbook ‚einfach selbstbewusst‘**, in dem sie Aufgaben finden, um als Schutz gegen Süchte ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



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](#)

