



# Kera Rachel Cook

ChangeMakeress • Speakerin • Autorin

*„Heute Super. Morgen Held:in.“*

## Inhaltsverzeichnis

Von der angehenden <i>Oscar</i> -Preisträgerin	4-5
Inspirierende Vorträge	6-7
Impulsvortrag: be the change. be the future.	8-9
Impulsvortrag: SuperPower2Go	10-11
Impulsvortrag: Träumst du noch oder scheiterst du schon?	12-13
Impulsvortrag: Zwischen Stinki-Windeln und Superdeals	14-15
Medien & Referenzen	16-17
Medien (Auswahl)	18
Referenzen (Auswahl)	19
Veröffentlichte Bücher	20-21
Kontakt	22-23
Social Media	24





## Von der angehenden Oscar-Preisträgerin zur selbstbestimmten ChangeMakeress

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 habe ich mir ein Buch gekauft, um herauszufinden, wie ich Schauspielerin werde. Ich habe mich an der VHS für Schauspielkurse angemeldet, mich handschriftlich bei Agenturen beworben und an meinen ersten Castings teilgenommen. Im Alter von 16 bin ich dann u.a. mit Sky DuMont Teil der *ZDF-Show* "Die harte Schule der 50er" gewesen.

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, habe ich meinen Plan geändert, um trotzdem an mein Ziel zu kommen. Das Model-Business sollte mir die Tür nach Hollywood öffnen. Mit eisernem Willen habe ich in neun Monaten rund 20 kg abgenommen und 2010 bei *Germany's Next Topmodel* den 19. Platz erreicht.

Doch wieder bin ich an meine Grenzen gestoßen. Denn weder Körper noch Psyche haben es zugelassen, dass ich noch mehr abnahm. Statt mich weiter kaputtzumachen, habe ich nach einer Lösung für mein Problem gesucht und die Welt der Plus Size Models entdeckt. Der Erfolg hat nicht lange auf sich warten lassen: Verträge bei den besten Modelagenturen Europas, Jobs in England, Frankreich und Italien und die Zusammenarbeit mit namhaften Labels haben mir eine erfolgreiche Zukunft versprochen.

Und doch hatte das Schicksal 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 erfüllt und mit der ich etwas verändern kann. Ich wollte meine eigene Chefin sein. Also habe ich mein Rhetorik-Studium, meine Trainerlizenzen und meine überwundene Essstörung dazu genutzt, mich weiterzuentwickeln und den Weg zu finden, den nur ich gehen kann.

Kaum vorstellbar, dass es eine Zeit gegeben hat, in der ich nicht wusste, dass ich intelligent bin. Eine Zeit, in der ich nicht wusste, dass ich sprechen kann, dass ich anderen Menschen etwas mitgeben kann, dass ich andere Menschen begeistern kann. Ich habe so lange versucht, jemand zu sein, der ich nicht bin, versucht schön und schlank zu sein, versucht anderen Menschen zu gefallen, dass es mich krank gemacht hat.

Mittlerweile bin ich gesund. Mittlerweile habe ich es auf über 400 Vorträge vor rund 40.000 Personen gebracht und bin in den größten Talkshows Deutschlands zu Gast gewesen. Mittlerweile weiß ich, was meine Superkräfte sind und kann sie nutzen, um anderen dabei zu helfen, ihre eigenen Superkräfte zu entdecken.

Denn nur wenn ich weiß, wer ich bin, was ich kann und was mir wichtig ist, kann ich mein Potenzial überhaupt ausschöpfen. Kann ich den Herausforderungen in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit und Energie begegnen. Kann ich einen Unterschied machen - in meinem Leben, in meinem Unternehmen, in unserer Gesellschaft.

# Inspirierende Vorträge

## Authentisch und persönlich

Ihr wollt einen Vortrag der alle Hirnwindungen mal so richtig durchpustet? Ihr wollt einen Vortrag, der euren Führungskräften oder Mitarbeiter\*innen Perspektiven aufzeigt, selbst wenn mal Chaos herrscht? Ihr wollt einen Vortrag, der im Gedächtnis bleibt? Mit nordischem Humor und schwäbischem Temperament mache ich aus eurer Veranstaltung ein originelles Ereignis wie kein zweites.

### Veranstaltungsformen

- ❖ Führungskräfte tagungen
- ❖ Mitarbeiterveranstaltungen
- ❖ Kongresse
- ❖ Jahrestagungen
- ❖ Vertriebsmeetings
- ❖ Firmenfeiern
- ❖ Kick-Off-Events

Durch die persönlichen Einblicke, meinen Umgang mit Krisen und meine Erfahrung als selbstständige Mutter bekomme ich meine Inhalte nicht nur unterhaltsam vermittelt, sondern auch individuell auf das Vortragssetting angepasst. All meine Vorträge sind mit visuellem Material gestaltet, damit ihr auch etwas zu schauen habt. Und je nach Bedarf unterhalte ich euch 30 - 90 Minuten.

### Themen

- ❖ Lust auf Veränderung
- ❖ Stärken & Talente
- ❖ Ablehnung & Scheitern
- ❖ Mütter im Management





## be the change. be the future.

Mit Lust auf Veränderung an die Spitze der Wirtschaft

**KI. Klimawandel. War for Talent.** Unsere Wirtschaft sieht sich mit enormen Herausforderungen konfrontiert, die ein Höchstmaß an **Kreativität, Flexibilität und Bereitschaft zur Veränderung** verlangen. Doch gerade, wenn es um Veränderungen geht, tut sich vor allem der deutsche Markt oft schwer. Wir bleiben lieber bei dem, was bisher gut funktioniert hat, als unnötige Risiken einzugehen. Doch wie schon Einstein wusste: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

Es hat eine Zeit gegeben, in der die deutsche Wirtschaft weltweit als Vorreiter galt. Höchste Zeit, uns diese Rolle zurückzuholen. Wie? Mit **Lust auf Veränderung**. Mit Lust auf **Weiterentwicklung**. Und mit Lust darauf, **neue Wege** zu gehen.

### Inhalte

- ❖ Warum der Steinzeitmensch in uns keine Veränderung will
- ❖ Wer nach hinten schaut, kommt nur schlecht vorwärts
- ❖ Wenn der Stillstand das Ende einläutet
- ❖ Den Verstand auf den Rücksitz verbannen
- ❖ Mit Lust auf Veränderung der Zukunft entgegen

### Nutzen

- ❖ Die Zuhörenden verstehen, warum Veränderung oft Sorgen und Ängste hervorruft.
- ❖ Sie wissen, warum Widerstand gegen Veränderung zum Stillstand führt.
- ❖ Sie erkennen, dass Erfolg den Blick in die Zukunft braucht.
- ❖ Sie lernen, wie sie sich von Sorgen und Ängsten befreien.
- ❖ Sie begeistern sich für die Vielzahl an Möglichkeiten, die Veränderungen mit sich bringen.





## SuperPower2Go

Wie du deine Stärken und Talente nutzt, um Job und Leben zu rocken

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 bin. 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 euren Job und euer Leben 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 & sehen, was passiert, wenn man sich für andere verbiegt.
- ❖ Sie lernen, warum Selbstbewusstsein für Erfolg essenziell ist.
- ❖ Sie erfahren, wodurch ihr Selbstbewusstsein angekratzt wird.
- ❖ Sie entwickeln ein Bewusstsein für den Einfluss medialer Idealvorstellungen auf ihr Selbstwertgefühl.
- ❖ Sie wissen, warum Stärken für beruflichen Erfolg wichtiger sind als Schwächen.
- ❖ Sie lernen Möglichkeiten kennen, ihr Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken.





KERA RACHEL COOK  
AndersMacherin. Speakerin. Autorin.

## Träumst du noch oder scheiterst du schon?

Warum du etwas falsch gemacht hast, wenn du noch keinen Karren an die Wand gesetzt hast

Und? Heute schon gescheitert? Und? Stolz darauf? Außer einem hilflosen Rumdrucksen als Antwort bekommt man auf solche Fragen wohl eher wenig. In Deutschland wird einfach nicht gescheitert, v.a. nicht in der Arbeitswelt. Man hat schließlich einen Ruf zu verlieren.

Aber was, wenn ich dir sage, dass ich in meinem Leben schon so oft gescheitert bin, dass mein Leben ein einziger gigantischer Scheiterhaufen ist? Und was, wenn ich dir sage, dass ich mir auf meinem Scheiterhaufen ein hübsches Feuer gemacht habe, um darin zu tanzen?

Ich würde meinen, dass wir unbedingt über das Scheitern sprechen sollten, um da mal ein paar Dinge zu klären. Ich würde meinen, es ist an der Zeit für einen Impulsvortrag, nach dem jede/r Zuhörer\*in regelrecht Bock darauf bekommt, zu scheitern. Denn nur, wer gescheitert ist, weiß, dass er sich auf dem richtigen Weg zum Erfolg befindet.

### Inhalte

- ❖ Warum hat eigentlich jeder so große Angst vorm Scheitern?
- ❖ Wer träumt, verliert, wer scheitert, gewinnt.
- ❖ Was wir vom Borkenkäfer lernen können.
- ❖ Warum Scheitern das größte Abenteuer des Lebens ist.
- ❖ Scheitern ist nicht das Ende, sondern der Anfang.

### Nutzen

- ❖ Die Zuhörenden verstehen, was wirklich hinter der Angst vorm Scheitern steckt.
- ❖ Sie wissen, warum es sich lohnt, das Ruder selbst in die Hand zu nehmen und sein Leben, seine Arbeit und seinen Erfolg aktiv zu gestalten.
- ❖ Sie erkennen, dass Scheitern nicht mehr ist als eine Frage des Blickwinkels.
- ❖ Sie lernen, die Vorteile und Möglichkeiten in Augenblicken des Scheiterns wahrzunehmen.
- ❖ Sie bekommen inspirierende Denkanstöße und Werkzeuge vermittelt, die sie auf ihre eigenen Erfahrungen übertragen können.





## Zwischen Stinki-Windeln und Superdeals

Warum Mütter die besten Manager:innen sind

Mit Schlafmangel den Laden am Laufen halten und ein mehrköpfiges Team organisieren? Nein, die Rede ist nicht von Topmanagern, sondern von Müttern. Doch wofür viele Topmanager achtzig Stunden die Woche und mehr brauchen, schaffen Mütter in einem Bruchteil der Zeit. Ganz einfach, weil ihnen nicht mehr Zeit zur Verfügung steht.

Als Mutter lernt man schnell, was es braucht, um unter ständiger Belastung in Extremsituationen die Nerven zu behalten. Wie man Prioritäten setzt und sich nicht mit Unnötigem aufhält. Wie man mit einem Höchstmaß an Kreativität jede Herausforderung bewältigt. Und wie man es trotzdem noch schafft, die Bedürfnisse unterschiedlicher Menschen zu berücksichtigen.

Wer sein Unternehmen in die Zukunft führen möchte, der ist auf die enormen Kompetenzen dieser Superfrauen angewiesen. Als Unternehmerin, Speakerin, Autorin und Mutter von zwei Kindern habe ich ein Level an Effektivität erreicht, von dem ich vor ein paar Jahren noch nicht mal gewagt hätte zu träumen. Auf persönliche und unterhaltsame Art bringe ich zukunftsorientierten Unternehmen meine ganz eigene Sichtweise auf Mütter als Vorreiterinnen des modernen Managements näher.

### Inhalte

- ❖ Die Muttertät - oder was es heißt, Mutter zu werden
- ❖ Wenn der Tag keine 72 Stunden hat – oder First Things first. Punkt.
- ❖ Zwischen Stinki-Windeln, Brei-Explosionen und Wasser-Experimenten – oder die Ruhe im Zentrum des Sturms
- ❖ Eine Autonomiephase kommt selten allein – oder Meisterinnen der Kommunikation
- ❖ Wenn man die neuen Schuhe einfach nicht anziehen möchte – oder hinter jedem Problem verbirgt sich eine kreative Lösung

### Nutzen

- ❖ Die Zuhörenden lernen, wie sich das weibliche Gehirn mit dem Mutter-Werden verändert und sich die Denkweisen weiterentwickeln.
- ❖ Sie verstehen, warum man auch in Teilzeit Führungsverantwortung übersehen kann.
- ❖ Sie erkennen, wie viel sie von Müttern mit all ihren Erfahrungen und Kompetenzen profitieren können.
- ❖ Sie wissen, dass Mütter einen wichtigen Teil der Lösung ökonomischer Zukunftsfragen darstellen.

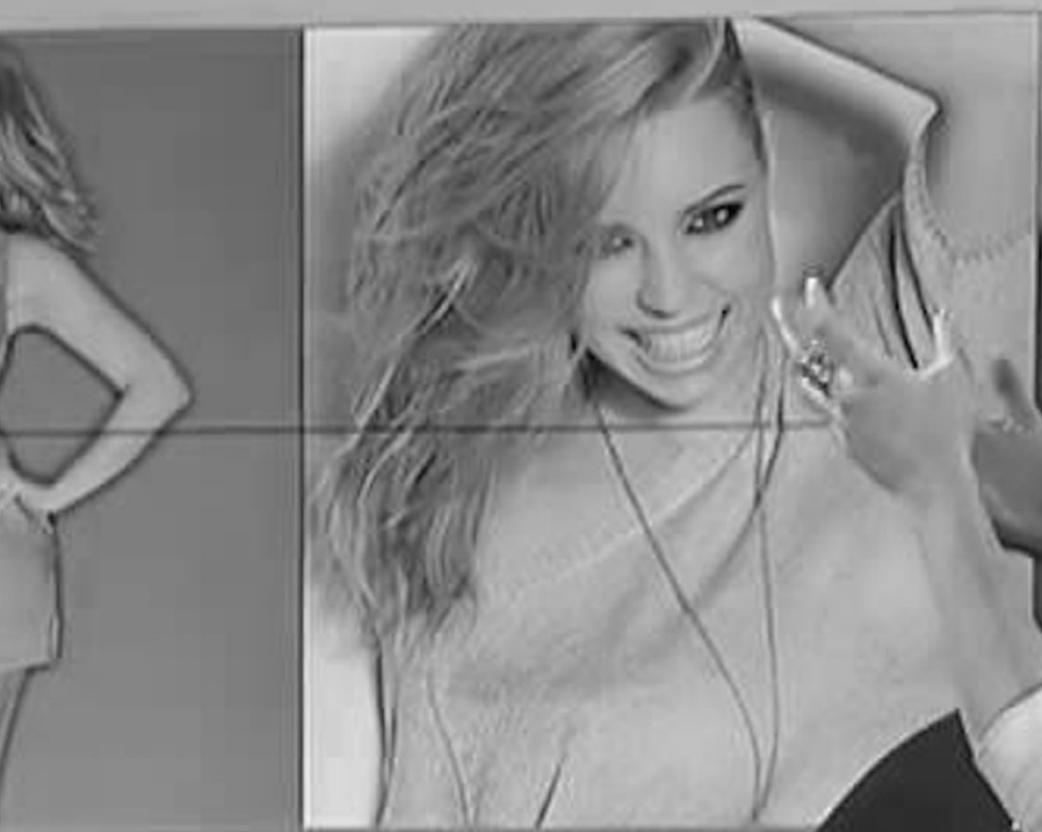


HD



# Medien & Referenzen

sschau





KERA RACHEL COOK  
AndersMacherin. Speakerin. Autorin.

## Medien (Auswahl)



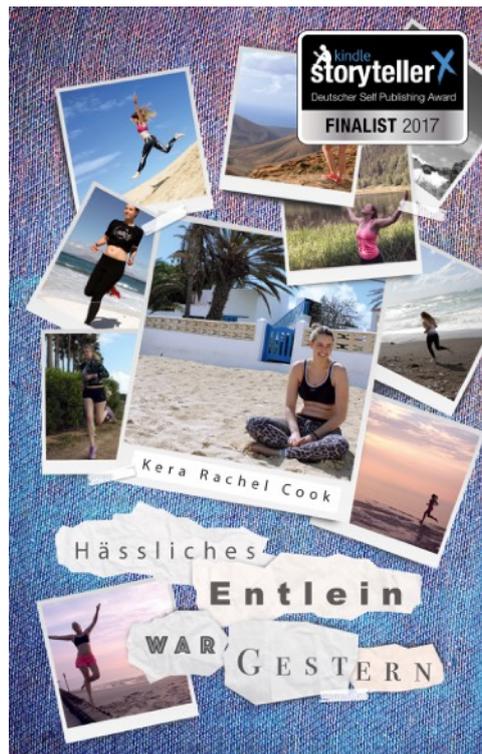
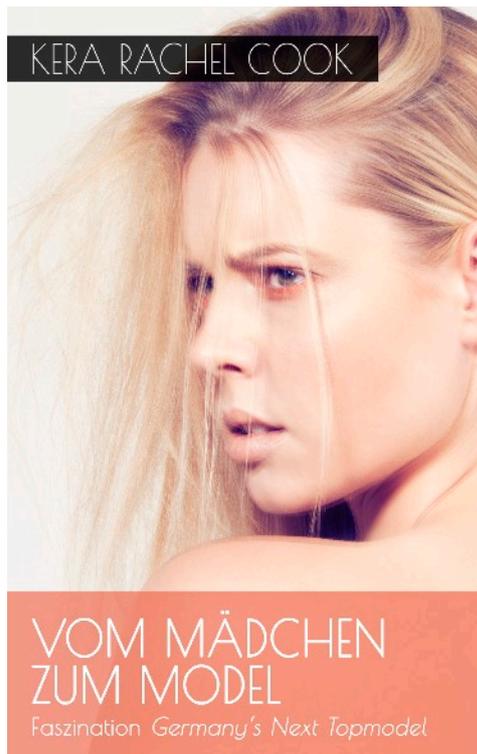


KERA RACHEL COOK  
AndersMacherin. Speakerin. Autorin.

# Referenzen (Auswahl)



## Veröffentlichte Bücher



### Inhalte

Populärwissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Faszination GNTM.

- Worin besteht der Erfolg der Sendung?
- Was hält die Menschen am Bildschirm
- Entwicklungspsychologisch & sozialwissenschaftlich

### Inhalte

Selbstbiographische Aufarbeitung eines international erfolgreichen Plus Size Models.

- Amazon Bestseller No. 1
- Nominiert für den Amazon Kindle Storyteller X Award 2017
- Schattenseiten Model
- Essstörung

### Inhalte

Jahresbegleiter

- Textimpulse
- Wochen- & Monatsaufgaben
- 52 Wocheninspirationen
- 15 Mandala- und Zen Doodle-Vorlagen
- Kalenderblätter für 52 Wochen



Storyteller X  
Pewabic Salt Publishing Award  
Deutscher Salt Publishing Award

Finalist  
2017





Kera Rachel Cook  
choosenow

# Kera Rachel Cook

## Kontakt

Kera Rachel Cook • Auf Buchen 12 • D-74201 Haigerloch

Mobil: +49 172 175 02 31

Email: [info@kerarachelcook.com](mailto:info@kerarachelcook.com)

Web: [www.kerarachelcook.com](http://www.kerarachelcook.com)



[www.kerarachelcook.com](http://www.kerarachelcook.com)