

PROFESSOR MAURICE

Carolyn Oder

Mentorin, Speakerin, Autorin, Podcasterin



© Alexander Stertzik Fotografie

Vita

Carolin Oder ist seit 2023 professionelle Rednerin, Mentorin, Autorin und Podcasterin. Doch ihre Karriere begann in der Rehabilitationsbranche, wo sie den internationalen Vertrieb leitete und somit weltweit mit Menschen, die vor extremen Herausforderungen standen – von schwerkranken Kindern über Rollstuhlfahrer bis hin zu pflegenden Angehörigen in Kontakt kam. Doch besonders prägte sie ihr Privatleben, ihr Vater starb 2005 an Krebs und ein Jahr später erhielt sie selbst die Diagnose Hirntumor. Einer ihrer beiden Söhne lebt mit der seltenen und lebensbedrohlichen Erkrankung „Loeys-Dietz-Syndrom“, eine genetisch Bindegewebserkrankung, die das Einreißen von Blutgefäßen im gesamten Körper als Risiko mit sich bringt. Bei Ihrem damals 9-jährigen Sohn wurde 2019 die Aorta ersetzt und so lernte sie, mit Unsicherheiten zu leben, sich aber dennoch nicht ihre Lebensfreude nehmen zu lassen. Autodidaktisch brachte sie sich alles notwendige bei, um ihrer Berufung nachzugehen: Anderen beizubringen, wie man an Krisen wachsen kann.

<https://carolin-oder.com/>

Carolin Oder betreibt auch einen eigenen Video-Podcast „Rockstars des Lebens“, in dem Sie Impulse und Strategien weitergibt, die allen helfen – auch in schweren Zeiten innere Stärke zu bewahren.



„Trotz allem aufrecht!“ – Mit dem GENAUSO-Prinzip die Lebensfreude in schweren Zeiten bewahren



Es ist, als würde einem der Boden unter den Füßen weggerissen. Auf einmal sieht man sich inmitten einer Krise – und es stellt sich die Frage: Was jetzt? In ihrem erzählenden Sachbuch **„Plötzlich Krise – was jetzt?“** (Novum Verlag, ET: 31.08.2025) berichtet **Carolin Oder** von familiären Krisen, die sie in den letzten 20 Jahren erlebt hat und wie sie diese dank ihres selbst entwickelten GENAUSO-Prinzips meistern konnte.

Carolin Oder kennt Krisen – und sie kennt Wege, daran nicht zu zerbrechen. Nach schweren Schicksalsschlägen und der Diagnose einer seltenen, lebensbedrohlichen Erkrankung bei ihrem Sohn erkannte sie Verhaltensmuster, die ihr halfen, gestärkt aus diesen

Leid hervorzugehen. Sie entwickelte sieben kraftvolle Wege, um in den schwersten Momenten innere Stärke zu finden – für sich und für andere. Es beschreibt, wie Menschen mit Herausforderungen umgehen können, sei es durch gesundheitliche Schicksalsschläge, berufliche Herausforderungen oder familiäre Belastungen.

„**Plötzlich Krise – was jetzt?**“ zeigt, wie man Unsicherheiten überwindet, innere Stärke aufbaut und trotz allem ein erfülltes Leben führt. Mit gezielten Reflexionsfragen und Umsetzungstipps kann jeder ihr Lebensprinzip auf seine persönliche Problemsituation anwenden. Denn eines ist sicher: Krisen kommen. Die Frage ist nicht, ob – sondern wie man ihnen begegnet. Carolin Oders Vision ist es, dass alle – unabhängig von den Lebenskrisen, die sie durchleben – inmitten der Unsicherheit ihre Lebensfreude bewahren, um das Vertrauen wiederzufinden, dass das Leben es gut mit einem meint.

"There is always a best-case scenario!" Carolin Oder

Eingeleitet durch ein Vorwort des renommierten Schweizer Herzchirurgen Prof. Dr. René Prêtre: „Ich kenne kaum Eltern, die so viel ertragen mussten wie sie. Und dennoch: Sie blieben aufrecht. Carolin Oder hat unter der Wucht der Schläge aktiv ihre eigenen Abwehrmechanismen aufgebaut. Ihr GENAUSO-Prinzip wurden mit kritischem Pragmatismus und großer Intelligenz aufgebaut.“

Carolin Oder

Plötzlich Krise – was jetzt?

Sieben Wege zur inneren Stärke mit dem GENAUSO-Prinzip.

novum Verlag

ET: 31.08.2025

180 Seiten, Taschenbuch

22,30 € (D) | 22,90 € (A) | 32,50 Sfr (CH)

ISBN 978-3711609427

Carolin Oders Mindset

Das Leben meint es gut mit uns!

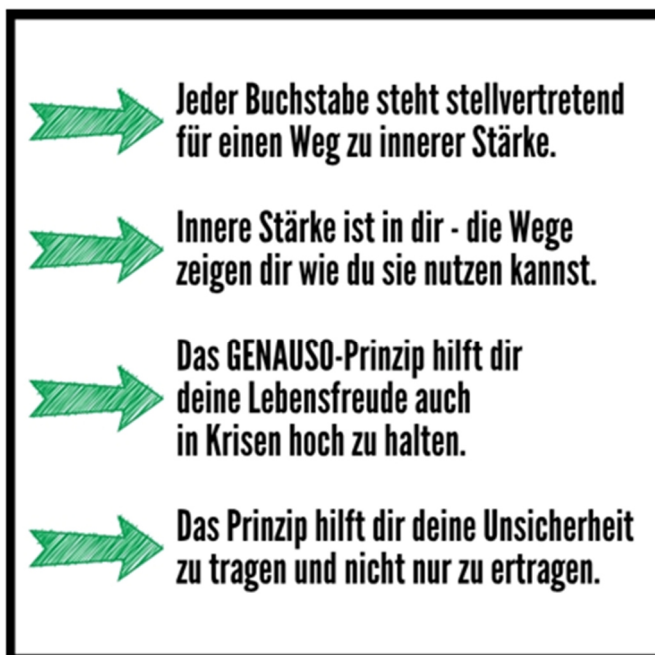
Das ist einer von Carolin Oders Glaubenssätzen, die ihr helfen mit der nach wie vor bestehenden Unsicherheit zu leben. Carolin Oder sprüht vor Energie und Lebensfreude, doch sie kennt auch Krisen und den Kampf um innere Stärke. Nach schweren Schicksalsschlägen und der Diagnose einer seltenen, lebensbedrohlichen Erkrankung ihres Sohnes entwickelte sie das GENAUSO-Prinzip: Sieben kraftvolle Wege, um in den dunkelsten Momenten innere Stärke zu finden – für sich oder für andere.

Ihre Mission

Mit ihrer Arbeit teilt sie ihre Erfahrungen der letzten zwei Jahrzehnte, um Menschen zu unterstützen und zu motivieren, ihre Krisen mit Mut, Dankbarkeit und Optimismus zu meistern – und bestenfalls daran zu wachsen.

Ihre Vision

Sie wünscht sich, dass alle – unabhängig von den Lebenskrisen, die man durchlebt – inmitten der Unsicherheit ihre Lebensfreude bewahren und unsere innere Stärke nutzen, um das Vertrauen wiederzufinden, dass das Leben es gut mit uns meint.



GENAUSO-Prinzip

Sieben Wege zu innerer Stärke



© 2025 Carolin Oder

"Sneak Peak" aus dem Vorwort „Plötzlich Krise – was jetzt? von Prof. Dr. René Prêtre

- einer der angesehensten Herzchirurgen der Welt
- Spezialist für angeborene Herzfehler
- Schweizer des Jahres 2009
- Autor des Buches "In der Mitte schlägt das Herz" (Rowohlt Verlag)

"... ein Schicksal, das einem wahnsinnigen Boxer gleicht, betäubt von seiner Besessenheit, der auf ihr armes Kind einschlägt – und im selben Moment auch auf sie. ..."

"Oft habe ich mich gefragt, woher Eltern die Kraft nahmen, um weiterzumachen, um nicht unter der Wucht dieser Schicksalsschläge zusammenzubrechen. Diese Frage stellte ich mir auch bei den Eltern von L.."

"...Ich kenne kaum Eltern, die so viel ertragen mussten wie sie. Und dennoch: Sie blieben aufrecht. Carolin Oder hat unter der Wucht der Schläge aktiv ihre eigenen Abwehrmechanismen aufgebaut."

"...Ihr GENAUSO-Prinzip wurden mit kritischem Pragmatismus und großer Intelligenz aufgebaut."



Plötzlich Krise – was jetzt?“ richtet sich an ...

- Menschen in schweren Lebenskrisen
- Eltern von chronisch kranken Kindern
- Menschen in gesundheitlichen Krisen
- Mediziner, Pflegekräfte, Therapeuten
- Pharmaunternehmen mit Fokus auf Patienten- & Angehörige
- Krankenversicherungen mit Fokus auf Patienten- & Angehörige
- alle, die wieder entdecken möchten, dass das Leben es gut mit uns meint.



LIVE-EVENT in ZÜRICH

CAROs BUCHDEBÜT – Finde deine INNERE STÄRKE

Echte Geschichten. Wahre Stärke. Mut, der berührt. Humor, der trägt.

- Talk, Lesung & After-Show-Party
- Ein Abend voller Inspiration & Humor
- Gänsehaut & Lachen garantiert
- Special Guest

25. September 2025

Einlass 18:30h | Beginn 19:00h

Labor5 Eventfactory

Schiffbaustrasse 3, 8005 Zürich

Tickets & Infos



CAROLIN ODER
Professionelle Speakerin



LIVE-EVENT in VILLINGEN-SCHWENNINGEN

CAROs BUCHDEBÜT – Finde deine INNERE STÄRKE

Echte Geschichten. Wahre Stärke. Mut, der berührt. Humor, der trägt.

- Impulse, Lesung & Talk
- Ein Abend voller Inspiration & Humor
- Gänsehaut & Lachen garantiert

21. Oktober 2025

Einlass 18:30h | Beginn 19:00h

Neue Tonhalle VL - Foyer

Bertholdstraße 7, 78050 Villingen-Schwenningen

Tickets & Infos



Schwarzwälder Bote
Die große Zeitung in Baden-Württemberg



CAROLIN ODER
Professionelle Speakerin



Carolin Oder in der Presse (Auswahl)

TV

„Plötzlich Krise“, *RTL Punkt 12*, 01.09.2025

[Folge 168 vom 01.09.2025 - Punkt 12 - Das RTL-Mittagsjournal | RTL+](#)

Ab 1:19:20



„Plötzlich Krise“, Für Sie 20, 10.09.2025

LEBEN & LIEBEN

News, Tipps und besondere Fundstücke für Sie



Wie meistert man schwere Zeiten? Carolin Oder kennt die Antwort. Nach vielen persönlichen Krisen entwickelte sie eine Methode, die jeden stärker macht

WIE ENTWICKELTEN SIE DAS „GENAUSO“-PRINZIP?
Die letzten zwei Jahrzehnte stellte mich das Leben immer wieder vor neue, schwere Herausforderungen – der Tod meines Papas, mein eigener Hirntumor, und dann kommt unser erster Sohn mit einer seltenen Erkrankung auf die

Welt. Immer wieder wurde ich, gefragt: „Wie schaffst du das nur alles?“ Lange hatte ich keine passende Antwort. Nach meinem Zusammenbruch 2022 begann ich, über diese Frage genauer nachzudenken. Ich bin tief eingetaucht in unsere Reaktionen und Verhaltensweisen auf all die Schicksalsschläge und habe erkannt: Wir handeln immer nach bestimmten Mustern. Diese habe ich mit Resilienz-Theorien abgeglichen – und so wurden aus persönlichen Erfahrungen sieben kraftvolle Wege. Das GENAUSO-Prinzip ist aus meinem Leben herausgewachsen und ist meine Antwort auf die Frage: „Wie schaffst du das nur alles?“ – Genau so.

WIE GENAU FUNKTIONIERT DAS PRINZIP?

Es besteht aus sieben Wegen, die uns helfen, in unsicheren Zeiten handlungsfähig und emotional stabil zu bleiben – ohne dabei unsere Lebensfreude zu verlieren. Es ist ein Akronym – jeder Buchstabe steht für einen dieser Wege. Dabei sind sie nicht chronologisch oder in einer bestimmten Reihenfolge anzuwenden, sondern wirken miteinander und zeigen uns den Weg zu unserer eigenen inneren Stärke. Ich habe diese Wege über Jahre hinweg in echten Krisen erprobt – und dennoch gibt es „Buchstaben“, die mir auch heute noch schwerer fallen als andere. Lebenskrisen zu

begegnen, ist ein Lernprozess. Mir geht es darum, dass wir es alle schaffen, Unsicherheit nicht nur auszuhalten, sondern sie aktiv zu gestalten und an ihr nicht zu zerbrechen. Das lässt sich lernen.

WELCHES MINDSET HilFT BEIM KRISENÜBERWINDEN?

Ich wurde von einer Elterngeneration geprägt, in der Krisen meist mit „Schweigen über Traumata“, „Funktionieren statt Fühlen“ und „Stark sein statt um Hilfe bitten“ begegnet wurden. Gefühle zu zeigen oder offen über Belastung zu sprechen, war selten üblich. Heute wissen wir: Emotionen in schweren Zeiten zuzulassen, ist essenziell für unsere mentale Gesundheit. Optimismus und der innere Antrieb, Lösungen zu finden, helfen, Krisen zu überwinden. Ebenso dazu gehören Mut, um unangenehme Entscheidungen zu treffen, und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen. In unserer Familie leben wir bewusst Dankbarkeit. Sie erdet uns, schenkt Kraft und hält uns im Moment – besonders dann, wenn die Zukunft ungewiss ist.





**FREIZEIT
direkt** REPORT

Eine grundlegend positive Einstellung trägt viel dazu bei, sich den Herausforderungen entgegenstellen zu können

AUTORIN ERKLÄRT

So meistern Sie jede **KRISE**



3 Fragen an Carolin Oder

Was hat Sie dazu bewegt, das Buch zu schreiben?

Ich habe das Buch geschrieben, weil wir alle Wege brauchen, um mit unseren Krisen klarzukommen. Nicht nur irgendwie durchkommen, sondern optimistisch bleiben, weitermachen – und auch in der Unsicherheit lebensfroh sein dürfen.

Wie haben Sie es geschafft, trotz all der Schicksalsschläge die Hoffnung nicht zu verlieren?

Ich arbeite immer wieder daran, Vertrauen zu haben, dass es mein Leben gut mit mir meint – egal wie schwer die Lage scheint. Dankbarkeit für das, was ist, praktizieren und eine tief verankerte positive Grundeinstellung zum Leben helfen mir dabei. Auch die Ansicht, dass jedes Problem eine Lösung hat. Geht nicht – gibt's nicht, in meiner Gedankenwelt.

Haben Sie einen Rat für Angehörige?

Wenn du nicht selbst betroffen bist, jedoch andere aus Liebe begleitest, trägst oder pflegst, denke immer dran – nur solange deine eigene „Flasche Wasser“ gefüllt ist, kannst du anderen etwas zu trinken anbieten. Es ist deine Flasche – somit auch deine Verantwortung, darauf zu achten. Fülle deine Flasche Wasser regelmäßig auf und verstehe, dass auch die, die andere tragen, getragen werden wollen.

Foto: Shutterstock.com, Alexander Sieraki Fotografie, novum Verlag

Wenn das Leben ins Wanken gerät, kann ein klar strukturiertes Prinzip dabei helfen, Schritt für Schritt voranzukommen

Der Tod des eigenen Vaters, eine Hirntumor-Diagnose und dann kommt der erste Sohn mit einer seltenen Erkrankung auf die Welt. Carolin Oder hat das alles erlebt. Immer wieder wird sie gefragt, wie sie all die Krisen bewältigen konnte. „Lange hatte ich darauf keine passende Antwort“, erinnert sich die 50-Jährige. Doch einem Zusammenbruch und viel Reflexion später folgte die Erkenntnis: „Wir handeln immer nach bestimmten Mustern. Diese habe ich mit Resilienz-Theorien abgeglichen – und so wurden aus persönlichen Erfahrungen sieben kraftvolle Wege.“ Wird ihr heutzutage die Frage gestellt

20 **FREIZEIT direkt**

„Wie schaffst du das mir alles?“, hat sie eine Antwort: Genau so.

Das GENAUSO-Prinzip

„Ich glaube fest daran, dass das Universum uns Herausforderungen schickt, die wir auch meistern können. Das fühlt sich aber bei den meisten Krisen nicht danach an. Und wenn die Krisen Schlag auf Schlag kommen und man kaum noch atmen kann, dann ist genug doch wirklich genug!“, weiß Carolin. Ihr GENAUSO-Prinzip ist daher darauf ausgelegt, sieben Wege zu innerer Stärke in Lebenskrisen aufzuzeigen. Dabei steht jeder der sieben Buchstaben stellvertretend für einen Weg, der ihr bis heute täglich hilft, mit der Unsicherheit im Leben positiv zu leben. Sie sind

keine Abfolge von Aufgaben, sondern gelten alle gleichzeitig: Geht nicht – gibt's nicht, Emotionen zeigen, Netzwerk stärken, Akzeptanz üben, Ungewissheit eingehen, Selbstliebe praktizieren, Optimismus leben. Das Prinzip hilft in allen Arten von Krisen, sei es gesundheitlich, familiär oder beruflich.

Erste Schritte

Was tun, wenn das Leben plötzlich kopfsteht? „Sicher zuerst einmal durchatmen und sacken lassen – und dann die hochkom-

menten Gefühle rauslassen“, erklärt die Wahl-Schweizerin. „Ganz wichtig ist es, den Emotionen Raum zu geben. Angst, Zweifel, Traurigkeit, Wut, Hoffnungslosigkeit sind Gefühle, die rauswollen – und berechtigt sind, wenn dir gerade der Boden unter den Füßen weggerissen wird.“ Anschließend hilft es, das Problem zu erfassen und Ziele für die Zukunft festzulegen. Sich innerhalb seines Netzwerkes darüber auszutauschen und Kontakt zu Experten aufzunehmen. Dann geht es an die Lösung der Krise „G“ und dabei wird der Buchstabe „G“ aktiv, denn für jede Herausforderung gilt: „Geht nicht – gibt's nicht!“

Hellen braucht Zeit

Elementar ist, dass wir uns Zeit geben, unsere innere Stärke zu finden. Außerdem rät Carolin, in Zeiten hoher Belastung nach Hilfe zu fragen und sie anzunehmen: „Du musst nicht alles alleine schaffen.“



MUTMACHER

Mit ihrem GENAUSO-Prinzip zeigt Carolin Oder detailliert anhand ihrer persönlichen Geschichte, wie wir mit Schicksalsschlägen umgehen können. Mit praktischen Tipps! Carolin Oder: „Plötzlich Krise – was jetzt?“, novum Verlag, 21,30 €
Infos unter: carolin-oder.com

REPORT aktuell

Carolin Oder hat ihr Lachen nie verloren

20 Mal musste ihr Sohn bereits operiert werden

Nach einem gefährlichen Gehirntumor wurde ihr ein Implantat eingesetzt

Auf Chemotherapie kann sie sich immer verlassen

CAROLIN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG

Unfassbare Schicksalsschläge

Was mir gegen Angst und **TRAUER** hilft

Erst starb ihr Vater an Krebs, wenig später erhielt sie die Diagnose Hirntumor – dann folgte die nächste Hubschubschiffschiff. Wie die 50-Jährige es schafft, nie aufzugeben

Wie viel kann ein Mensch ertragen? Diese Frage stellt sich selbst oft, wenn man Carolin Oder (50) erzählt. Sie ist wie ein Wunder. Auch wenn das Leben sie immer wieder in die Knie zwingt, hat sie ihr Lachen nie verloren. Carolin Oder (50) erzählt. Sie ist wie ein Wunder. Auch wenn das Leben sie immer wieder in die Knie zwingt, hat sie ihr Lachen nie verloren. Carolin Oder (50) erzählt. Sie ist wie ein Wunder. Auch wenn das Leben sie immer wieder in die Knie zwingt, hat sie ihr Lachen nie verloren.

Staat-Implantate, das überlebendste Hirntumorschicksal, war das Gebot geordnet. Doch dann schlug das Schicksal abermals erschütternd zu.

Die Unsicherheit ist allgegenwärtig

„Mein Sohn erhielt mit sieben Jahren die Diagnose Leuko-Dystrophia“, erzählt Carolin. Eine seltene, erblich bedingte Erkrankung, die Folger u.a. können Organe und Blutgefäße jenseits töten – Lebensgefahr! „Die Unsicherheit schwebt wie ein Damoklesschwert über uns. In den letzten 15 Jahren hatte er 20 Operationen, mit neuen Jahren ist seine Acute gestiegen, er war 42 Tage in der Koma.“ „Die Sorge, wann wieder etwas passiert – das ist allgegenwärtig.“

Zwei weitere 16-jährige Söhne von 14 (7) Nachkommen bedroht, durch die Angst ist Teil der Familienkonflikte. Wie geht Carolin damit um? Dem Grundplakat Akzeptanz, Dankbarkeit, Optimismus und Vertrauen. „Ich habe in mir in vielen Situationen vor. Wie wäre der bestmögliche Ausgang? Darunter habe ich mich bei.“ Und: „Wir haben unseren Sohn verplant, dass er immer eine Lösung geben muss. Glaubt nicht, glaube nicht!“

Sie hat gelernt, mit Krisen umzugehen, in denen man andere helfen (s. links). Für sie wichtig: „Wir haben Vertrauen auf, können wir uns die Zukunft vorstellen. Sehr konkret.“ Ihr Mann: „Ich möchte mit meinen Söhnen auf ihrem Hochzeitsabend tanzen.“

Dr. Guck „Plötzlich Krise – was jetzt?“ (novum, 23.09.)

16. REPORT NEWS 19.09.2025

Pressebilder

Alle in dieser Pressemappe enthaltenen Fotos können unter Berücksichtigung der entsprechenden Copyright-Hinweise für redaktionelle Beiträge kostenfrei zur Verfügung gestellt werden.



© Alexander Stertzik Fotografie



© Alexander Stertzik Fotografie



© Alexander Stertzik Fotografie



© Alexander Stertzik Fotografie



© Privat