

www.carolin-oder.com



Carolin Oder

KEYNOTE SPEAKER | AUTORIN |
PODCASTERIN & MENTORIN
FÜR MENSCHEN IN KRISEN

BUSINESS & MEDIEN MAPPE

Hallo. Ich bin CARO

MENTORIN FÜR MENSCHEN IN KRISEN,...

Rednerin, Podcasterin und Autorin. Aber in erster Linie bin ich zweifache Mama und ich lebe genau das, wovon ich spreche: Seit 16 Jahren begleite ich unseren erstgeborenen Sohn, der mit einer lebensbedrohlichen, seltenen Erkrankung lebt. Als Familie haben wir bereit 20 Operationen gemeistert und leben täglich mit der Unsicherheit nicht zu wissen was Morgen kommt. Mit 30 Jahren habe ich meinen Papa in den Tod begleitet, als er seinen Kampf gegen den Krebs verloren hat und nur ein Jahr später, bekam ich meine eigenen Hirntumor-Diagnose.

Meine Erfahrungen aus den letzten zwei Jahrzehnten habe ich in ein Buch gepackt und daraus das GENAUSO-Prinzip entwickelt – sieben Wege zu innerer Stärke, die ich selbst lebe und vermittele.

Mein Herz schlägt besonders für die Menschen, die andere aus LIEBE pflegen, halten und begleiten! Sie sind die stillen Helden im Hintergrund, die sich häufig selber verlieren, ohne es zu bemerken. Sie begleite ich raus aus Erschöpfung und Dauerbelastung und zurück zu innerer Stärke, Lebensfreude und Selbstfürsorge.

Ich sprühe vor Energie, bin eine hoffnungslose Optimistin und behaupte: **LEBENSFREUDE geht immer** – auch in Krisen!

Meine Vision

“Ich wünsche mir, dass wir alle - unabhängig von unseren Lebenskrisen, die wir durchleben - inmitten der Unsicherheit, unsere Lebensfreude bewahren und unsere innere Stärke nutzen, um das Vertrauen wiederzufinden, dass das Leben es gut mit uns meint!”



Speaking VORTRAGSTHEMEN

Meine Impulsreferate sind interaktives, energiegeladenes Infotainment und stellen schnell eine Verbindung zum Publikum her.

Durch emotionales Storytelling und Schnelllerntechniken bleiben meine Auftritte in Erinnerung, berühren und inspirieren.

- Dauer: 10 - 90 Minuten
- Live - Remote - Hybrid - Online
- Ab 10 Personen
- Deutsch | Englisch



Kundenstimmen

“In ihrer Keynote teilte Carolin einen bewegenden Lebensbericht. Sie erinnerte daran, dass technisches Können allein nicht genügt. Wenn Pflegekräfte mit Patientinnen und Patienten als Menschen in Verbindung treten, werden sie zu stabilisierenden Kräften in Zeiten großer Unsicherheit. Carolins Fazit: Pflegekräfte können einen Unterschied machen – und dadurch Stärke und Würde in die fragilsten Situationen bringen.

Kathrine Fowler - Stiftungsrat TADCT, UK

“Carolins Rede war ehrlich gesagt der absolute Höhepunkt des Tages. Sie sprach mit so viel Kraft und Inspiration und gab mir eine Botschaft, die ich nie vergessen werde!”

Kristin Schmid, DE

“Die Keynote war der ideale Auftakt für unseren Anlass. Frau Oder vermittelte in nur 30 Minuten auf eindrucksvolle Weise, wie man mit Unsicherheit umgehen kann – und inspirierte unsere Mitarbeitenden, das Thema noch lange danach weiterzudenken und zu diskutieren. Wir würden Frau Oder jederzeit wieder buchen. Bitte genauso weitermachen, Frau Oder!”

Hanjörg Reiner, CEO Auxilium, DE

- ✓ **FÜR JEDERMANN**
"Der Elefant im Raum"
- ✓ **FÜR BETROFFENE & ANGEHÖRIGE**
"Der Rockstar in der Krise"
- ✓ **FÜR MEDIZINER**
"Arzt - Mensch | Mensch - Arzt"
- ✓ **FÜR PFLEGEKRÄFTE & THERAPEUTEN**
"Pflegekräfte - Rettungsleine für Patienten & Angehörige"

Mentoring

ANGEBOTE

Meine Mentorin-Angebote richten sich an alle Menschen in Krisen oder schweren Lebensphasen, die ihre innere Stärke mit Hilfe meines GENAUSO-Prinzip weiter entwickeln wollen.



Darunter besonders die **Menschen, die andere aus LIEBE tragen, pflegen und begleiten**. Die **CAREGIVER** (pflegende Angehörige), die einen Weg aus Dauerbelastung und Erschöpfung suchen – hin zu innerer Stärke und Selbstfürsorge.

- ✓ ONLINE KURSE mit LIVE ZOOM GRUPPEN-Mentoring
- ✓ Exklusve Online COMMUNITY für CAREGIVER
- ✓ Gratis WEBINARE
- ✓ individuelles 1-zu-1 Mentoring

“Endlich spricht jemand aus, was ich täglich fühle und zeigt mir Wege, wie ich trotz aller Verantwortung auch für mich selber sorgen kann.”

Maria. K. - pflegende Tochter, DE

“Carolins Ansatz ist anders: Praxisnah, verständnisvoll und ohne erhobenen Zeigefinger, ein echter Lichtblick!”

Thomas M. - Vater krankes Kind, CH

“Die CARECREW Community gibt mir so viel. Der Austausch untereinander und die Tatsache, das ich mich nicht immer erklären muss, tuen mir sehr gut!”

Anja. S. - Mutter krankes Kind, DE

Kundenstimmen

Buch

PLÖTZLICH KRISE - WAS JETZT?

"Unser Leben meint es gut mit uns."

Carolin Oder sprüht vor Energie und Lebensfreude – doch sie kennt auch Krisen und den Kampf um innere Stärke.

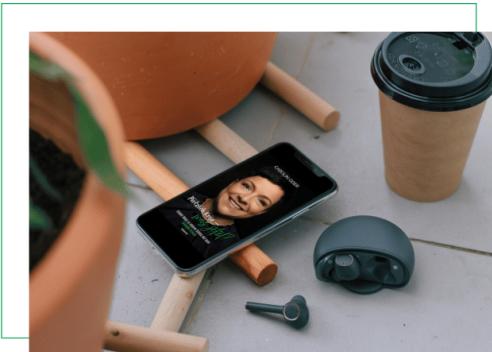
Nach schweren Schicksalsschlägen und der Diagnose einer seltenen, lebensbedrohlichen Erkrankung ihres Sohnes entwickelte sie das GENAUSO-Prinzip: sieben kraftvolle Wege, um in den dunkelsten Momenten innere Stärke zu finden – für sich oder für andere. Dieses Buch hilft dir, Unsicherheiten zu überwinden, Resilienz aufzubauen und in deiner Krise ein erfülltes Leben zu führen. Reflexionsfragen und praxisnahe Tipps zeigen dir, wie du das GENAUSO-Prinzip auf deine persönliche Situation anwendest.



DAS BUCH IST IDEAL FÜR

- Menschen in schweren Lebenskrisen
- Patienten & Angehörige, die ihren Lieben beistehen
- Eltern chronisch kranker Kinder
- Mediziner, Pflegekräfte & Therapeuten

Denn eines ist sicher: Krisen kommen. Die Frage ist nicht, ob – sondern wie du ihnen begegnest. Bist du bereit, deine innere Stärke zu entdecken?



VERFÜGBAR ALS

BUCH

Softcover – 236 Seiten

E-BOOK DEUTSCH
per Download

E-BOOK ENGLISCH
ab 01/2026

HÖRBUCH

(gesprochen von Martina Persa) – 5 Std. 6 Min.

GENAUSO-Prinzip

KURZ ERKLÄRT

Mein GENAUSO-Prinzip beschreibt sieben Wege, die dir helfen, deine innere Stärke zu finden – für dich selbst oder für andere –, um jede Krise zu meistern.

Es basiert auf lang erforschten Resilienz-theorien und meinen gelebten Erfahrungen. Es sind diese sieben Wege, die ich seit zwei Jahrzehnten in meinem Leben anwende, um meine **LEBENSFREUDE** nicht zu verlieren.

Sie ermöglichen mir, mit meinen diversen Lebenskrisen und unabänderlichen Unsicherheiten umzugehen. Und zwar so, dass es mir und meinen Lieben, gut geht.

→ Jeder Buchstabe steht stellvertretend für einen Weg zu innerer Stärke.

→ Innere Stärke ist in dir - die Wege zeigen dir, wie du sie nutzen kannst.

→ Das GENAUSO-Prinzip hilft dir deine Lebensfreude hoch zu halten und die Unsicherheit zu tragen.

→ Dabei werden alle Wege parallel zueinander je nach Situation genutzt und stellen keine Reihenfolge dar.

GENAUSO-Prinzip

Sieben Wege zu innerer Stärke



Rezensionen

LESERSTIMMEN



“Irre, was Carolin und ihre Familie mitgemacht haben! Man bekommt Gänsehaut beim lesen. Und so stark, wie sie Krisen immer wieder überwunden haben und daraus gestärkt hervorgegangen sind. Das ist wahrlich ein inspirierendes Buch, das Mut macht! Sehr empfehlenswert für alle, die in schwierigen Zeiten Orientierung suchen.”

“Das Buch von Carolin Oder hat mich tief berührt. Die persönliche und inspirierende Geschichte, die Bilder haben mir so viele Aha und Dankbarkeitsmomente beschert. Dankbar gesunde Kinder zu haben und das Leben führen zu können, dass ich lebe und dankbar so viele Tipps und umsetzbare Ansätze zu bekommen, wie ich mit Herausforderungen umgehen kann. Von Herzen Danke liebe Caro Oder für den Mut mit deiner Geschichte rauszugehen und deine Sicht zu teilen!”

“Carolin Oder hat Ihre Berufung gefunden. Sie hat viele Krisen in Ihrem Leben gehabt und muss vermutlich noch mit einigen Herausforderungen rechnen. Sie lässt den Leser aktiv teilnehmen. Sie schenkt uns ein Arbeitsbuch mit dem wir unsere eigenen Krisen als Herausforderung annehmen können. Das Genauso Prinzip ist Schritt für Schritt erklärt, mit Denkanstößen zur Reflexion und Umsetzungstipps, mit Raum für eigene Zielsetzungen und Notizen. Mein Favorit: Deep Talk - bitte unbedingt nutzen - es werden Themen für den besonders interessierten Leser noch mal intensiviert, gibt Raum für tiefere Aspekte, wie z.B. Schattenkinder oder ein unschlagbarer Impuls für Hoffnung: Das Märchen von der traurigen Traurigkeit von Inge Wuthe. Empfehlenswert für JEDEN, der Krisen kennt, mit Menschen arbeitet, sich für Menschen interessiert, Lösungen sucht, ein tolles Buch lesen möchte! Herzlichen Dank für dieses Buch!!!”

“Der Leser erlebt im ersten Teil des Buchs Carolins persönliche Lebenskrisen authentisch mit. Sie schreibt ohne Umschweife und gerade heraus über schwere Phasen, die sie durch die eigene mentale Kraft, ihre grundsätzlich positive Lebenseinstellung und ein hohes Maß an Durchhaltevermögen übersteht und aus denen sie im Endeffekt sogar noch an innerer Stärke gewinnt. Wie? Mithilfe ihres durchdachten und auch erprobten GENAUSO-Prinzips, das sie im zweiten Buchteil vorstellt. Es lehrt den Leser, Glücksphasen zu erkennen und auszuleben, schwierige Phasen zu bewältigen, positiv zu denken und nie den Kopf zu verlieren. Klasse!!!”

Pressetext

TEXTVORLAGE

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 helfen, 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)

Carolin Oder
Plötzlich Krise – was jetzt?
Sieben Wege zur inneren Stärke
mit dem GENAUSO-Prinzip.
novum Verlag
ET: 31.08.2025
236 Seiten, Taschenbuch
21,30 € (D) | 21,90 € (A) | 31,50 Sfr (CH)
ISBN 978-3711609427



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 ist seit 2023 professionelle Rednerin, Mentorin, Autorin und Podcasterin („Rockstars des Lebens“). 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“ 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/>

Drei Fragen

AN DIE AUTORIN



„Ich glaube fest daran, dass das Leben uns allen immer wieder Aufgaben schickt – aber wenn's nur noch knallt und man kaum noch atmen kann, dann ist genug doch wirklich genug!“

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.“

WARUM HAST DU DAS BUCH GESCHRIEBEN?

„Ich kenne mein GENAUSO-Prinzip zwar sehr gut, aber ich kann es nicht immer gleich gut leben. Besonders das A und das S fordern immer wieder meine volle Aufmerksamkeit.“

Ich bin weder Wonder Woman, noch flutscht mir das Prinzip einfach so von der Hand. Ich hab ganz sicher nicht die Antwort auf alles.“

Velleicht habe ich einfach nur mehr Erfahrung darin, schwere Krisen durchzustehen. Während ich meine Erfahrungen mit dir teile, versuche ich selbst, irgendwie stabil durch den Sturm zu segeln – denn ich stecke ja immer noch mittendrin.“

WELCHER DER 7 WEGE IST FÜR DICH BESONDERS HERAUS- FORDERND?

WIE WAR ES FÜR DICH EIN SO PERSÖNLICHES BUCH ZU SCHREIBEN?

„Es war intensiv und heilsam. Meine Krisen noch einmal durchzugehen und dabei mein GENAUSO-Prinzip zu entwickeln, war nicht leicht – aber unglaublich wertvoll.“

Ich habe zwischen Kindern, Kaffee und Keynotes geschrieben – mitten im ganz normalen Mama-Wahnsinn.“

Für mich war es auch eine Art Therapie, eine Verarbeitung der vielen Traumata. Und trotzdem – oder gerade deshalb: Es hat sich gelohnt. Und hilft hoffentlich auch den Leser*innen.“

Pressebilder

FOTOS FÜR BEITRÄGE

Alle hier abgebildeten Fotos stelle ich gerne, unter Berücksichtigung der entsprechenden Copyright-Hinweise, für redaktionelle Beiträge zur Verfügung.

PORTRAIT



© Alexander Stertzik Fotografie



© Alexander Stertzik Fotografie



© Alexander Stertzik Fotografie

SPEAKING



© Carolin Oder



© Carolin Oder

BUCH



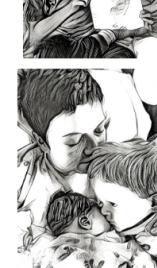
©Carolin Oder



©Carolin Oder



©Carolin Oder



©Carolin Oder

Medienpräsenz

PRINT & TV (AUSWAHL I)

Mein erstes Buch ist, im Deutschsprachigen Raum, auf ein breites Medieninteresse gestossen!



FREIZEIT REVUE
HEFT v. 17.09.2025



Medienpräsenz

PRINT & TV (AUSWAHL II)

Mein erstes Buch ist, im Deutschsprachigen Raum, auf ein breites Medieninteresse gestossen!

FREIZEIT direkt

HEFT v. 17.09.2025



FRAU im TREND
HEFT 46 v. 07.11.2025



Medienpräsenz

ONLINE PORTALE (AUSWAHL)

Mein erstes Buch ist, im Deutschsprachigen Raum, auf ein breites Medieninteresse gestossen!



Interview: Wenn alles zu viel wird

Krisen bewältigen: Autorin erklärt das GENAUZO-Prinzip

Aktualisiert am 20.10.2025, 15:35 Uhr



Carolin Oder pflegt ihren schwerkranken Sohn. © Carolin Oder, Leseclub 6 Min.

Plötzlich Krise – was jetzt? Eben dieser Frage widmet Carolin Oder sich in ihrem gleichnamigen Buch. Denn die Autorin weiß aus eigener Erfahrung: Der Zeitpunkt für Krisen fühlt sich nie richtig an und man empfindet sie immer als unfair und ungern. Zur Bewältigung hat sie das GENAUZO-Prinzip entwickelt.

EN INTERVIEW

von Lisa-Marie Yilmaz

Frau Oder, nehmen Sie uns bitte mit durch die vergangenen Jahren Ihres Lebens, in denen Sie mit verschiedenen Schicksalschlägen konfrontiert waren.

Carolin Oder: Eigentlich hatte ich ein ganz normales Leben, bis mein Vater nach 14 Jahren Krankheit an Leukämie verstarb, als ich 30 Jahre alt war. Damals lastete ein großer Druck auf mir, doch nach seinem Tod habe ich mich direkt wieder in die Arbeit gestürzt.



courage lounge.de - money matters
Newsletter v. 24.10.2025

Gewinnspiel der Woche
„Plötzlich Krise – was jetzt?“

Carolin Oder sprüht vor Energie und Lebensfreude – doch sie kennt auch Krisen und den Kampf um innere Stärke. Nach schweren Schicksalschlägen entwickelte sie das GENAUZO-Prinzip, sieben Wege, um selbst in dunklen Momenten Halt, Mut und Zuversicht zu finden. Wir verlosen drei Bücher!

[ZUM GEWINNSPIEL](#)



FOCUS ONLINE – 09.09.2025: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/habe-fast-nur-fuer-die-arbeit-gelebt-der-hirntumor-rettete-mein-leben_462dc04-c750-4331-a6e2-b7139f9848c.html



Optimismus lässt sich lernen
Carolin: "Habe fast nur für die Arbeit gelebt – der Hirntumor rettete mein Leben"



Als Autorin schreibt Carolin Oder darüber, wie sie gestärkt aus Krisensituationen hervorgegangen ist. (Quelle: privat)

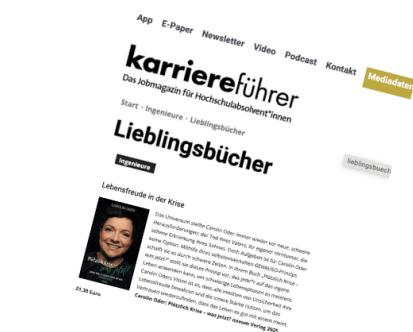
Von: Elisabeth Hussendorfer

Vom Krebstod des Vaters über die Diagnose Hirntumor bis hin zum schwerkranken Kind – Carolin Oder hat alle drei Schicksalschläge überstanden. Im Interview erzählt die 50-Jährige, wie sie gestärkt daraus hervorging.

FOCUS online: Frau Oder, in Ihrem Buch „Plötzlich Krise – was jetzt?“ geben Sie Einblick in die unfassbar vielen Krisen, die Sie durchlebt haben, und geben Tipps, wie man trotz enormer Schicksalschläge innerlich stark bleiben kann. Wenn man sich Ihre Biografie so anschaut, möchte man hier und da schon fragen: Wie viel Pech kann ein Mensch eigentlich haben?

Carolin Oder: Und genau da geht es für mich schon los. Ich empfinde es nicht so, dass ich Pech gehabt habe.

Sondern?



Medienpräsenz

RADIO & PODCAST (AUSWAHL)

Mein erstes Buch ist, im Deutschsprachigen Raum, auf ein breites Medieninteresse gestossen!



Podcast "alles ok?" v. Daniel Fürg
Am 21.09.2025



GERNOT RECKE stellt mein Buch am 06.11.25 in seiner Literatursendung www.kamikaze-radio.de (WDR)

 "Carolin Oder: Plötzlich Krise – was jetzt? Novum Verlag
Sieben Wege zu inner Stärke, verspricht dieses intensive, eindringliche Buch und ich muss sagen, ich bin schwer begeistert. Neben dem heftigen Schicksal der Autorin erfahren wir einige wichtige Wege und Werkzeuge, wie wir mit Krisen umgehen und daran wachsen können.
Was für ein beeindruckender Ratgeber, der hält, was er verspricht. Was für ein wertvolles Buch."



Podcast "Mehr Mut zum Glück" v. Daniel Korth Folge 64 v. 25.09.2025



Sendung v. xx.xx.2025



Sendung v. xx.xx.2025

Podcast

ROCKSTARS DES LEBENS

Seit Januar 2025 spreche ich in meinem Video-Podcast alle 14 Tage über Wege, wie wir unsere **UNSICHERHEIT** in Krisen nicht mehr nur **ERTRAGEN** sondern **TRAGEN** können und dabei unsere **LEBENSFREUDE** nicht verlieren.



TOP 5 EPISODEN

TOP 1

Staffel 1 - Ep. 10:
Theresa Gloria Winter



TOP 2

Staffel 1 - Ep. 1:
Mein Warum



TOP 3

Staffel 1 - Ep. 8:
Dr. Martin Inderbitzin



TOP 4

Staffel 1 - Ep. 5:
Tania Söllner aka
die Clementa



TOP 5

Staffel 1 - Ep. 2:
Loeys-Dietz-Syndrom



Meine Gäste sind wahre
ROCKSTARS – also Menschen, die
Ihre Lebenskrisen so richtig rocken
oder anderen dabei helfen!



ZAHLEN

2300+ 4.9

gesamte Podcast
Streams Podcast
Bewertung

PUBLIKUM

89% 11%

Frauen Männer

14% 28% 49%
28-34 J. alt 35-44 J. alt 45-59 J. alt

55% 25% 6% 6% 3%
DE CH AT USA GB

Edgar

MEIN KRISENTIER

Edgar begleitet mich bereits seit zwei Jahrzehnten. Anfangs habe ich versucht ihn zu verdrängen, zu ignorieren, wegzuschieben und ich bin sogar mal vor ihm weggerannt. Aber Elefanten sind wirklich schnell. Irgendwann habe ich akzeptiert, dass Edgar in meinem Leben bleibt und hab mir überlegt, wie ich in meinem Leben die Führung behalte, ohne das Edgar, wie ein Elefant im Porzellanladen, alles platt macht.

Möchtest du wissen, wie ich das geschafft habe? Dann kontaktiere mich gerne und folge mir auf den sozialen Medien.



LEBENSFREUDE geht immer - auch in Krisen!

Deine CARO



KONTAKT

Folge mir auf Social Media





 www.carolin-oder.com

 hello@reallygreatsite.com

 +41-(0)78 867 7019

15