

**SAINA
& MANUEL
CORTEZ**

**BERÜHRTES
HERZ**

**WIE DU
WIEDER LIEBE
LEBST**



SAINA & MANUEL CORTEZ

PRESSEINFORMATION BERÜHRTES HERZ

WARUM WIR WIEDER LERNEN MÜSSEN, MITEINANDER VERBUNDEN ZU SEIN.

In einer Zeit, in der Einsamkeit zunimmt, gesellschaftliche Fronten sich verhärten und immer mehr Menschen trotz Erfolg nach Sinn und echter Nähe suchen, setzen Saina und Manuel Cortez einen bewussten Gegenimpuls.

Mit ihrem gemeinsamen Buch **Berührtes Herz** sprechen sie über eines der relevantesten Themen unserer Zeit: **Verbindung**.

Nicht als romantisches Ideal, sondern als Grundlage für gelingende Beziehungen, mentale Gesundheit, gesellschaftlichen Zusammenhalt und ein erfülltes Leben.

Das Buch verbindet persönliche Erfahrungen mit konkreten Impulsen und zeigt, warum der Weg zu mehr Menschlichkeit immer bei uns selbst beginnt.

Es erzählt offen von Krisen, Verletzungen, Versöhnung, Selbstverantwortung und der Entscheidung, das Herz trotz aller Erfahrungen nicht zu verschließen.

Denn vielleicht ist genau das die wichtigste Fähigkeit unserer Zukunft: verbunden zu bleiben – mit uns selbst und miteinander.

EIN THEMA, DAS MILLIONEN MENSCHEN BEWEGT

Ob Einsamkeit, mentale Gesundheit, Polarisierung oder die Sehnsucht nach echten Beziehungen – kaum ein gesellschaftliches Thema beschäftigt Menschen derzeit stärker als die Frage, wie Verbindung wieder gelingen kann.

Berührtes Herz liefert dazu keinen erhobenen Zeigefinger, sondern eröffnet einen ehrlichen Dialog.

Ein Buch, das Mut macht, wieder mehr zu fühlen, zuzuhören und einander zu begegnen.

AUF EINEN BLICK

NEUES BUCH Berührtes Herz

ERSCHEINUNG 18.09.2026

THEMEN Verbindung · mentale Gesundheit · Liebe · Gesellschaft

REICHWEITE 30.000+ begleitete Frauen
Bis zu 20 Mio. Kontakte

VERFÜGBAR Für Interviews



WARUM SAINA & MANUEL CORTEZ?

Saina Cortez gehört zu den bekanntesten Stimmen für Female Empowerment und gesellschaftliche Verantwortung im deutschsprachigen Raum. Als Gründerin von Sheciety www.sheciety.de, dem größten Frauennetzwerk im DACH-Raum, begleitet sie seit über 15 Jahren Frauen auf ihrem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Über 30.000 Frauen haben an ihren Programmen, Events und Mentoringformaten teilgenommen.

Manuel Cortez ist seit über 25 Jahren ein bekannter Schauspieler, Autor und Coach. Seit vielen Jahren begleitet er Menschen dabei, innere Blockaden zu lösen und wieder Zugang zu ihren Gefühlen, ihrer Klarheit und ihrer eigenen Kraft zu finden.

Gemeinsam verbinden sie Unternehmertum, Persönlichkeitsentwicklung und gelebte Lebenserfahrung mit einer klaren gesellschaftlichen Haltung.

REICHWEITE & MEDIENPRÄSENZ

- Gründer:innen der Plattform Sheciety mit über 30.000 begleiteten Frauen
- Reichweite von bis zu 20 Millionen Kontakten über eigene Plattformen und Medienkooperationen
- Regelmäßige Präsenz in TV, Print, Podcasts und Online-Medien
- Kolumnen, Speaker-Auftritte und Moderationen zu den Themen Gesellschaft, Unternehmertum, mentale Gesundheit, Beziehung und persönliche Entwicklung
- Kooperationen mit führenden Medienmarken und Unternehmen im deutschsprachigen Raum

GESPRÄCHSANLÄSSE FÜR REDAKTION, PODCAST, TV & BÜHNE

- Warum fühlen sich Menschen trotz permanenter Vernetzung immer einsamer? Weshalb verlieren wir die Verbindung zu uns selbst?
- Warum reichen Erfolg und Leistung allein nicht aus?
- Wie gelingt echte Verbindung in Partnerschaft, Familie und Beruf?
- Was braucht unsere Gesellschaft heute mehr denn je?
- Welche Rolle spielen Empathie und Mitgefühl für unsere Zukunft?
- Warum beginnt Veränderung immer bei uns selbst?

INTERVIEWANFRAGEN

Saina und Manuel Cortez stehen für Interviews, Podcasts, TV-Formate, Gastbeiträge, Panel-Talks, Lesungen und Live-Events zur Verfügung.