



Tessa Randau

Mut beginnt im Herzen

Lass deine Ängste los und lerne fliegen

Die wahre Freiheit steckt in dir

Eine Frau, Ende 30, führt ein ganz normales Leben, als sie ganz plötzlich eine Panikattacke im Zug erleidet. Auf einmal ist die Angst allgegenwärtig: überfällt sie im Supermarkt, auf der Autobahn, während der Arbeit und im Restaurant. Mithilfe einer Therapie erkennt sie, dass sie viel zu lange wichtige Entscheidungen vermieden hat. Nach und nach lernt sie, ihre alten Muster zu durchbrechen, für sich und ihre Überzeugungen einzustehen. Gemeinsam mit ihrem Garten, den sie ebenfalls vernachlässigt hat, blüht sie wieder auf, lernt weniger perfekt zu sein, Hilfe anzunehmen und loszulassen. Eine Geschichte über eine Zeit der Veränderung, in der die Erzählerin eine neue innere Freiheit gewinnt.

Tessa Randau

Mut beginnt im Herzen

Lass deine Ängste los und lerne fliegen

Originalausgabe

272 Seiten

ISBN: 978-3-423-35241-3

EUR 14,00 [DE]

EUR 14,40 [AT]

ET 9. Januar 2025

Format : 11,6 x 19,0 cm

Illustrator*in: Ruth Botzenhardt



© Ulrike Schacht

Autor*in

Tessa Randau

Tessa Randau, geboren 1976, arbeitete nach dem Studium als Journalistin, zuletzt als Ressortleiterin bei einer Frauenzeitschrift. 2016 machte sie sich als Stress- und Burnout-Beraterin selbständig. 2020 veröffentlichte sie ihr Debüt ›Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich‹, das über ein halbes Jahr in den Top 20 der SPIEGEL-Bestsellerliste stand. Auch ihr zweites Buch ›Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich‹ kam unter die Top 20, ebenso ihr drittes: ›Das Meer und ich‹. Seit der Veröffentlichung ihres ersten Buches konzentriert sie sich beruflich aufs Schreiben. Tessa Randau lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Koblenz.

Illustrator*in

Ruth Botzenhardt

Ruth Botzenhardt ist Illustratorin und Designerin und lebt in München.



Veranstaltungen und Medientermine

Tessa Randau präsentiert: "Das Meer und ich. Wie ich mich selbst wiederfand"

📅 Samstag, 03.05.2025, 20:00 Uhr
📍 Thalia Norderney
Poststraße 12
26548 Norderney

Tessa Randau präsentiert: "Mut beginnt im Herzen. Lass deine Ängste los und lerne fliegen"

📅 Sonntag, 12.10.2025, 14:00 Uhr
📍 Kulturcafé Ahl Schul e.V.
Schulstraße 20
56204 Hillscheid

Autor*in Tessa Randau bei dtv

- Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich Von einer Begegnung, die alles veränderte, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34976-5
- Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34998-7
- Das Meer und ich, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35203-1
- Mut beginnt im Herzen, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35241-3