



Tessa Randau

## Das Meer und ich

Wie ich mich selbst wiederfand

*Finde den Schatz in dir selbst!*

Eine Frau, Mitte vierzig, steckt in einer Lebenskrise. Sie fühlt sich unattraktiv, wertlos, hat das Gefühl, nichts wirklich Wichtiges im Leben erreicht zu haben. Zusammen mit ihrer Freundin Isa möchte sie sich eine kurze Auszeit auf einer kleinen Insel gönnen. Sie hofft auf gute Gespräche und möchte die Tage nutzen, um endlich ein paar Kilo abzunehmen. Doch leider sagt Isa kurzfristig ab. Enttäuscht fährt sie alleine los. Bei einem Strandspaziergang entdeckt sie eine Flaschenpost mit einer berührenden Botschaft. Zufall, dass sie kurz darauf Lene, die Verfasserin der Botschaft, kennenlernt? Gemeinsam mit ihr macht sie sich auf die Suche nach dem Glück, um es am Ende dort zu finden, wo sie es nie vermutet hätte.

Tessa Randau

**Das Meer und ich**

Wie ich mich selbst wiederfand

Originalausgabe Ebook

176 Seiten

ISBN: 978-3-423-44149-0

EUR 9,99 [DE]

ET 16. März 2023

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"

📅 Dienstag, 11.02.2025, 19:00 Uhr  
📍 Kirche St. Paul  
Fröbelstr. 1  
86150 Augsburg

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

📅 Donnerstag, 23.01.2025, 19:00 Uhr  
📍 GLOBUS Handelshof St. Wendel GmbH & Co. KG MH Lahnstein  
Brückenstr. 17  
56112 Lahnstein

## Pressestimmen

»Eine feinfühlig und wunderschöne Erzählung für alle, die sich ein kreatives und buntes Leben wünschen, basierend auf Dankbarkeit, Selbstliebe und neuen Perspektiven.«

Bücherplaza.de, 22. April 2023

---

»Ein zauberhaftes, berührendes Buch über Selbstfindung und Selbstliebe.«

Franken aktuell, 29. April 2023

---

»Tessa Randau schreibt über Glück, Hoffnung und Selbstfindung.«

Der Grundstein, 1. Mai 2023

---

»Eine bezaubernde Geschichte über Selbstliebe und Glückssterne, die zum Nachdenken über das eigene Leben anregt, mit einer universellen Botschaft, nicht nur für Frauen.«

Blick aktuell Kaiseresch, 1. Juni 2023

---

»Für alle Frauen im mittleren Alter sehr zu empfehlen.«

Medienprofile, 1. August 2023

---

»Diese behagliche Lektüre beschert eine unerwartete Auszeit!«

Cuxhaven Kurier am Sonntag, Andreas Oetjen, 5. August 2023

---

## 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