

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.

Liebevoll gestaltetes Buch mit Goldfolienprägung und zweifarbigen Illustrationen von Ruth Botzenhardt.

Von SPIEGEL-Bestsellerautorin Tessa Randau ist bei dtv außerdem erschienen:

- ›Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich‹
- ›Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich‹
- ›Das Meer und ich‹
- ›Zeit für meine Träume‹
- ›Drei Tage am Meer‹

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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© 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 ihre weiteren Bücher kamen unter die Top 20: ›Die Berge, der Nebel, die Liebe und ich‹, ›Das Meer und ich‹, ›Mut beginnt im Herzen‹ sowie ›Zeit für meine Träume‹. 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: "Drei Tage am Meer. Wie ich mein Leben wiederentdeckte"

Donnerstag, 22.04.2027, 19:30 Uhr
Leuenhagen & Paris
Lister Meile 39
30161 Hannover

Tessa Randau präsentiert: "Drei Tage am Meer. Wie ich mein Leben wiederentdeckte"

Samstag, 03.04.2027, 19:30 Uhr
KUCafé Hillscheid
Schulstr. 5-7 5-7
56204 Hillscheid

Pressestimmen

»Die Bücher der Autorin gehen tief unter die Haut und bewegen zum nachdenken.«

Instagram, @kathrin200578 @kathrin200578, 21. Januar 2025

»Das Cover wirkt auf mich leicht und frei genauso wie die Botschaft des Buches: Weniger perfekt sein, Hilfe annehmen, loslassen und den eigenen Weg finden. Tessa Randau verbindet persönliche Erfahrungen mit hilfreichen Impulsen und

schafft so eine Geschichte, die inspiriert und Hoffnung gibt.«

Instagram, *@claudia_schulte22 @claudia_schulte22*, 25. Januar 2025

»Ein wichtiges Buch, das Mut macht und für Außenstehende die Angstattacke verständlich macht.«

Instagram, *@laudibook_ @laudibook_*, 13. März 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Tessa Randau bei dtv

- Zeit für meine Träume, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35277-2
- Drei Tage am Meer, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35294-9
- Der Wald, vier Fragen, das Leben und ich , 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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München