



Tessa Randau

## Mut beginnt im Herzen

### Lass deine Ängste los und lerne fliegen

*Die wahre Freiheit steckt in dir*

Eine Frau, Ende dreißig, 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. Mit Hilfe 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 Ebook

272 Seiten

ISBN: 978-3-423-44559-7

EUR 10,99 [DE]

ET 9. Januar 2025

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 selbstständig. 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«* sowie *»Mut beginnt im Herzen«*. 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: *»Zeit für meine Träume. Wie ich lernte, dem Leben zu vertrauen«*

📅 Donnerstag, 23.04.2026, 20:00 Uhr  
📍 Buchhandlung Reuffel GmbH & Co. KG  
Am Altlöhrtor 32-34  
56068 Koblenz

Tessa Randau präsentiert ihre ersten drei Bücher

📅 Sonntag, 08.03.2026, 16:00 Uhr  
📍 Buchhandlung Goertz  
Bahnhofstr. 3  
54470 Bernkastel-Kues

## 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

---

## **Autor\*in Tessa Randau bei dtv**

- Zeit für meine Träume, TB mit Klappe, ISBN: 978-3-423-35277-2
- 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