

# Lea Zander



© Privat

Lea Zander, Jahrgang 1989, malt die Welt mit Worten. Sie lebt gemeinsam mit Mann und Hund in Speyer und schreibt überall. Ihre große Leidenschaft sind Tee, Liebesgeschichten, Poesie und das Meer. Im März 2020 erschien ihr Debüt *Tausend Farben dazwischen*. Ein Poesieband, der sich ehrlich mit Themen wie Depression, Angststörung und Selbstliebe beschäftigt, der bewegt und ermutigt. Leas Texte zeichnen sich durch einen poetischen Schreibstil, lebendige Charaktere und aktuelle Themen aus. Auf Instagram, Threads und TikTok teilt die Autorin unter *@leazander.autorin* Herzpoesie, Mutausrüche und Einblicke in ihren Schreiballtag.

**Weitere Infos:**  
[lea-zander.de](http://lea-zander.de)  
[pmlakeman-Verlag.de/lea-zander](http://pmlakeman-Verlag.de/lea-zander)

© Coverbild: Bookiful.net / 09/24

Vielleicht bin ich gar nicht zer-,  
sondern endlich aufgebrochen,  
vielleicht sehe ich endlich all das,  
was so lang' verborgen lag.  
All die Farben.  
All das Bunte.  
Vielleicht erkenn' ich endlich,  
wer ich bin.

– KUNSTWERK –

\* Facebook:  
[pmlakemanverlag](http://pmlakemanverlag)

Instagram:  
[pmlakeman](https://www.instagram.com/pmlakeman)

Online-Shop:  
[pmlakeman-verlag.de/shop](http://pmlakeman-verlag.de/shop)

E-Mail:  
[info@pmlakeman-verlag.de](mailto:info@pmlakeman-verlag.de)

Website:  
[pmlakeman-verlag.de](http://pmlakeman-verlag.de)

## IN MIR EIN GANZES *Universum*

LEA ZANDER





# In mir ein ganzes Universum

**Authentisch. Ermutigend. Und voller Hoffnung.**

Lea kennt den Alltag mit einer psychischen Erkrankung. Bewegend schreibt sie über Depression und Angststörung, erzählt vom Loslassen und Neu-Einlassen sowie vom Sich-Verlieren und Sich-Wiederfinden.

Leas Worte schenken Trost, machen Mut und haben eine klare Botschaft: Du bist wertvoll.

*In mir ein ganzes Universum* ist eine Sammlung von ehrlichen Texten, die das Herz umarmen. Liebevoll illustriert von Ornella Hagedorn.

## Lea Zander über ihr Buch

»Immer wieder erlebe ich Situationen, die mich vor Herausforderungen stellen, an denen ich zerbrechen oder wachsen kann, die mich zweifeln und verzweifeln lassen, trotzdem gibt es einen Weg aus dieser Situation bzw. aus eben diesen dunklen Phasen. Manchmal muss ich diesen Weg allein finden und gehen, manchmal habe ich Unterstützung oder professionelle Hilfe. Es ist wie ein Kreislauf, der immer wieder von vorne beginnt, dem ich mich immer wieder stelle: aus der Dunkelheit zurück ins Licht, ins Leben. Und genau das möchte ich nicht nur mit der Kapiteileinteilung deutlich machen, sondern vor allem mit meinen Texten.

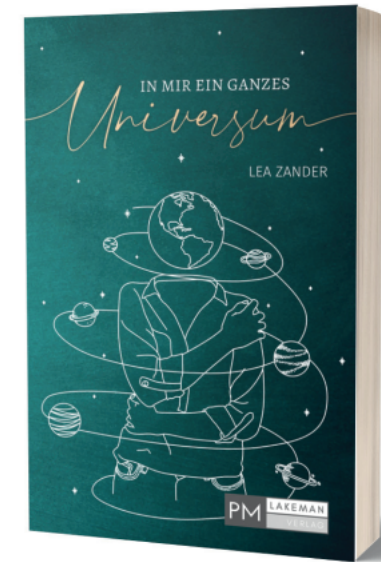
Leben bedeutet, mutig zu sein, den Schmerz und die Trauer zuzulassen, der Angst zuzuhören und sich zu erlauben, heilen zu dürfen. Wieder glücklich zu sein, sich selbst und dieses Leben zu lieben. Leben heißt, sich auf die Reise machen – und auf diese Reise möchte ich mit dem Poesieband einladen. Denn für mich ist Poesie die schönste und ehrlichste Form, all dem zu begegnen, was mich bewegt, beschäftigt und berührt.

Die Themen sind vielfältig, emotional und aus dem Leben gegriffen. Es geht um Angst, Panikattacken und Depression, Unsicherheit, Selbstzweifel und Erwartungen, Selbstliebe und -akzeptanz, ums Verlorensein, Suchen und Finden, um Enttäuschung, Hoffnung, Träume und Wünsche und darum, Grenzen zu setzen. Meine Texte drehen sich um all das Helle und Dunkle im Leben sowie all das bunte Leuchten dazwischen.

Vor allem möchte ich mit diesem Poesieband aber die Botschaft senden:

Wir alle sind Finsternis, Sternenstaub und Licht.  
Wir alle tragen ein ganzes Universum in uns. «

## Weiterlesen ...



**Lea Zander**

## In mir ein ganzes Universum

152 Seiten, Broschur  
13,5 x 21,5 cm  
12,00 € [D], 12,40 € [A]

ISBN 978-3-911187-03-9

Im Buchhandel erhältlich oder online:

[pmlakeman-verlag.de/shop](https://pmlakeman-verlag.de/shop)