



DK [deep] (Hrsg.), Catharina Hoyer, Nina Dias da Silva

Tu dir keinen Zwang an

Was es heißt, eine Zwangsstörung zu haben und das Leben trotzdem zu lieben

Über ein Leben mit Zwangsstörungen und den Mut zum Neuanfang

Cathi Hoyer ist Wirtschaftsingenieurin und arbeitet in einer Unternehmensberatung, lernt gerne neue Leute und Städte kennen und versprüht pure Lebensfreude. Doch hinter der vermeintlich perfekten Fassade tobt ein **unsichtbarer Krieg im Kopf**. Schon in der Kindheit machten sich die ersten Ängste bemerkbar - heute belasten **extreme Zwangsgedanken** und Handlungen wie Waschzwang oder die Angst, sich zu vergiften, ihren Alltag. Cathi leidet an **Obsessive Compulsive Disorder (OCD)** und einer **Angststörung**. Jahrzehntlang hat sie den Zwang mit Psychopharmaka gedämpft, bis sie den Mut hatte, in eine stationäre Klinik zu gehen. **Nun erzählt sie ihre Geschichte:** oft humorvoll und manchmal tragisch, immer ehrlich und absolut authentisch. Ein **inspirierendes Buch über Zwangs- und Angststörungen**, das Mut macht und beweist: Die Diagnose ist ein Teil des Lebens, aber sie bestimmt uns nicht!



Und trotzdem liebe ich das Leben!

- **Zwangserkrankung und Angststörungen:** ein eindrucksvolles Buch über „unsichtbare Krankheiten“
- **Humorvoll und authentisch:** zutiefst ehrlicher Erfahrungsbericht über den Alltag mit Waschzwang, Keimphobie und Kontaminationsangst
- **Motivation und Hoffnung** für alle von mentalen Krankheiten Betroffenen und ihre Angehörigen
- **Blick hinter die Fassade von Erfolg und guter Laune:** für Leser*innen von *Kirmes im Kopf*, *Hirngespinnste* oder *Eine Bonnie kommt niemals allein*

Humorvoll, authentisch und absolut ehrlich: Cathi Hoyers eindrucksvolles Memoir über ihre Zwangserkrankung ist Hoffnung und Inspiration für alle Betroffenen.

DK [deep] (Hrsg.), Catharina Hoyer, Nina Dias da Silva

Tu dir keinen Zwang an

Was es heißt, eine Zwangsstörung zu haben und das Leben trotzdem zu lieben

ISBN 978-3-6932-7010-3

256 Seiten, 135 x 215 mm

€ 22,00 (D) / € 22,70 (A)

Erscheint am 26.02.2027