




Paartherapeutin Jennifer Angersbach aus Unna hat ihr erstes Buch geschrieben.

© Privat

**HA+** Singles in Dortmund und Unna

## Roman als Selbsttherapie: Jennifer Angersbach (36) schreibt erstes Buch

Single, alleinerziehend, Anfang 30 und voller Zweifel: So mag es vielen Frauen gehen. Doch niemand sollte negativ denken. In ihrem Debüt-Roman  schreibt die Unnaer Paartherapeutin Jennifer Angersbach, wie eine junge Mutter ihr Leben verändert.

von **Dagmar Hornung**

Unna / 16.03.2022 / Lesedauer: 2 Minuten



**M**arina ist gerade 30 Jahre alt geworden, doch so hatte sie sich ihren Geburtstag nicht vorgestellt. Oder doch? Sie schämt sich für das, was passiert ist. Wie immer eigentlich. Sie wartet auf Zeichen, die ihr eine Richtung zeigen und die Erlaubnis geben, dass sie endlich die Marina sein kann, die sie wirklich ist.

Marina ist eine Romanfigur, die vieles verkörpert, was junge Frauen denken und fühlen, obwohl sie es eigentlich besser wissen müssten. Marina schafft es aber auszubrechen. Erdacht hat Marina die Paartherapeutin und Lebensberaterin Jennifer Angersbach aus Unna. Der Roman über den inneren Kampf der 30-Jährigen, der auch in Unna spielt, hat sehr viel mit ihrem Beruf zu tun.

Jetzt lesen

**HA+** Singles in Dortmund und Unna

### **Tipps von der Expertin: Warum Transparenz im Streit so wichtig ist**

Erzählt wird die Geschichte einer Alleinerziehenden, die eigentlich weiß, dass sie „genug ist“. „Doch zwischen dem Wissen und dem Gefühl ‚genug zu sein‘, liegt der Irrglaube, etwas dafür tun zu müssen“, sagt die Autorin. Leserinnen und Leser des Selbstliebe-Romans begleiten die Protagonistin Marina auf ihrer Suche nach Liebe, getrieben von der Sehnsucht endlich anzukommen – am liebsten bei jemand anderem. Marina lässt kein Fettnäpfchen aus, hat miese Dates und hinterfragt sich als Mutter, Frau und Mensch.

---

## Zur Autorin

Jennifer Angersbach wurde am 23. Dezember 1985 geboren. Nach ihrer Ausbildung zur Schauspielerin und Auftritten im TV brachte sie ihren Sohn zur Welt und war schon bald alleinerziehend. Ohne vernünftige Ausbildung, dafür aber voller Träume und Visionen. Nach ihrem Studium der Germanistik und Erziehungswissenschaft, arbeitete sie zunächst im sozialen Bereich, parallel absolvierte sie eine Weiterbildung zur Personenzentrierten Beraterin. Nachdem sie ihre Erfahrung als Leitung mehrerer Beratungsstellen intensiviert, eröffnete sie ihre eigene Praxis für Paartherapie und Personenzentrierte Beratung

---

Die Erzählperspektive gibt Einblicke in Marinas Gedankenwelt, mal abwertend und verachtend, mal verzweifelt und dabei immer authentisch. „In meiner Praxis helfe ich Menschen dabei, sich selbst zu verstehen. Oft werten wir uns ab, vergleichen uns oder wollen anders sein, als wir sind. Die Protagonistin dient als Projektionsfläche, sie denkt und fühlt genau das, was vielen Menschen zwar sehr vertraut ist, worüber sie aber mit niemandem reden“, sagt Jennifer Angersbach.

### **Sich selbst besser verstehen**

Der Roman helfe so auch den Lesern, sich selbst zu verstehen und sanfter mit sich umzugehen, sagt Angersbach. „Das Herz denkt nicht, es fühlt“ ist dabei auch gespickt mit Anekdoten aus dem Leben der Mutter eines Kindergartenkindes, regionalem Bezug zur Heimatstadt Unna und Einblicken in eine Therapiesitzung.

Das Feedback, dass sie von Kundinnen und Kunden in ihren Sitzungen erhalten hat, veranlasste Jennifer Angersbach dazu, ihr erstes Buch zu schreiben, mit dem jeder Leser etwas über sich lernen könne. Etwas Neues auszuprobieren, mit dem selbst verlegten Buch auch in Vorkasse zu gehen, war für die ehemalige Schauspielerin kein Hindernis.

Jetzt lesen

**HA+** Singles in Dortmund und Unna

## Tipps von der Expertin: Wenn unser Ego die Beziehung führt

### Das Herz denkt nicht, es fühlt

364 Seiten, erhältlich als Taschenbuch und Hardcover, im Buchhandel oder unter [www.dasHerzdenktnichtesfühlt.de](http://www.dasHerzdenktnichtesfühlt.de) bestellbar.



Schlagworte:

[Singles](#), [Singles in Unna](#), [Holzwickede](#) und [Fröndenberg](#)

### ÜBER DIE AUTORIN

#### Dagmar Hornung

Redaktion Fröndenberg

Jahrgang 1988, aufgewachsen in Dortmund-Sölde an der Grenze zum Kreis Unna. Hat schon in der Grundschule am liebsten geschrieben, später in Heidelberg und Bochum studiert. Ist gerne beim Sport und in der Natur.

[Zur Autorensseite](#)



## Unna am Abend

Täglich um 18.30 Uhr berichten unsere Redakteure für Sie im Newsletter über die wichtigsten Ereignisse des Tages.

**JETZT ANMELDEN**

Informationen zur Datenverarbeitung im Rahmen des Newsletters finden Sie [hier](#).

### LESEN SIE JETZT

**HELLWEGER ANZEI...**

**Gegen Baum  
geprallt: 20-  
Jähriger stirbt...**

**HA+ HELLWEGER ANZEIG...**

**HA+  
Beeindruckende  
Fotos: So sieh...**

**HA+ HELLWEGER ANZEI...**

**HA+ Speiseöl-  
Hamstern -  
Händler in...**

**HA+ HELLWEGER ANZEI...**

**HA+**

**HA+ HELLWEGER ANZEIG...**

**HA+ Frau**

**HELLWEGER ANZEI...**

**Hagener**

# Erschreckendes Videomaterial... zwischen Beine gefasst und... Grundschüler finden in der...

Empfohlen von 



## MEISTGELESEN

- 1** **HA+** VOLLSPERRUNG NACH VERKEHRSunFALL  
**A2 bei Dortmund war nach Unfall lange gesperrt: Auto eingeklemmt**
- 2** **HA+** CORONAVIRUS  
**Coronavirus in NRW - Lauterbach: „Einen Freedom-Day wird es nicht geben“ - Liveblog**
- 3** **HA+** POLITIK  
**Staatsanwaltschaft überprüft Christoph Tetzners Ratsmitgliedschaft**
- 4** KRIEG IN DER UKRAINE  
**Ukraine-Krieg - Gespräch zwischen Selenskyj und Putin soll vorbereitet werden - Liveblog**
- 5** **HA+** CORONA-PANDEMIE  
**Mutter steckt sich bei Tochter mit Corona an und ist danach fassungslos**

**HA** Sellweger Anzeiger

[Plus-Abo bestellen](#)

[Weitere Aboangebote](#)

[Service für Printabonnenten](#)

[Tickets](#)

[Jobs finden](#)

[Trauer und Danksagung](#)

[Anzeige aufgeben](#)

[Mediadaten Tageszeitung](#)

[Mediadaten Anzeigenblatt](#)

[Kontakt](#)

[Karriere](#)

[Ansprechpartner](#)

[Über uns](#)

[FAQ](#)

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[NACH OBEN](#)

©2022 Zeitungsverlag Rubens GmbH & Co. KG