



## Berührende Vater-Tochter-Geschichte

In unserer hektischen, durchgeplanten Welt verlieren wir oft den Blick für das Wesentliche. So erging es auch Sebastian Keck, dessen Leben in einem Strudel aus Ängsten und Depressionen gefangen war – bis seine kleine Tochter ihm zeigte, wie einfach und wertvoll es sein kann, im Moment zu leben. Das Lachen beim Spielen, die Freude an einem Sommertag, die Begeisterung für die scheinbar einfachen Dinge wurden für ihn zu einer Quelle neuer Kraft und Lebendigkeit. In seinem Erfahrungsbericht voller Fantasie und kluger Einsichten zeigt Sebastian Keck, wie sich selbst ganz dunkle Lebenskrisen aufhellen, wenn man sich öffnen kann für die alltäglichen Wunder.

**SEBASTIAN KECK**, geboren 1978, war erfolgreicher Musiker und Mitglied der Hip-Hop-Band Freidenker und ist seit 2008 Inhaber und Geschäftsführer einer Werbeagentur, Dozent für Werbetext, Werbetexter und Autor (Debut: »Meine beschissene Angst und ich«). Er lebt mit seiner Frau und seiner Tochter in Stuttgart.  
[www.sebastiankeck.de](http://www.sebastiankeck.de)



DER AUTOR STEHT  
FÜR VERANSTALTUNGEN  
ZUR VERFÜGUNG

HOHE PRESSEAKTIVITÄT

AUFTRITTE IN TV UND HÖRFUNK

Sebastian Keck  
**Der Coach aus dem Kinderzimmer**  
Wie ich durch meine Tochter lernte,  
die Angst zu verlieren und im Moment  
zu leben

14 × 22 cm, ca. 160 Seiten  
Paperback  
ca. 18,- [D] / € 18,50 € [A]  
ISBN 978-3-8436-1553-2

WGS 1 481 (Lebensführung)  
Erscheint im März 2025



9 783843 615532

- ▶ was Kinder uns über das Leben lehren können
- ▶ wie man mit Achtsamkeit und Fantasie Angst und Panik in den Griff bekommt
- ▶ liebevoll gestaltet

# MEINE BESCHISSENE ANGST UND ICH

HERDER



Sebastian Keck, geboren 1978, 45 Jahre, Vater einer Tochter (7 Jahre), Beruf: Geschäftsführer einer Werbeagentur, Studium: Kommunikationswissenschaften

## 2004

Plattenvertrag bei Grönland Records (Label von Herbert Grönemeyer, Veröffentlichung von 5 Alben zwischen 2004-2017), Videos auf MTV & VIVA, Zusammenarbeit mit Deichkind u. a.

## Ab 2007

Geschäftsleitung einer Werbeagentur

## 2017

Geburt seiner Tochter, Erkrankung Burn-out/Panikattacken/Depression

## 2019

18. September Veröffentlichung 1. Buch „Meine beschissene Angst und ich“ beim HERDER Verlag. Referenzliste (erschienen am 18.09.2019; Verkaufszahlen Stand März 2021: 7.873 Exemplare):

- SRF/3sat/Arte, TV Dreh, Dokumentation über das Buch, Ausstrahlung im Schweizer Fernsehen, 3sat, ARTE
- Einladung SWR Nachtcafé, Live-Sendung
- SWR Landesschau TV Baden-Württemberg, Gastauftritt Live Sendung
- Bewusster Leben (Auflage 50k): Sebastian Keck war Autor der Kolumne “Männer & ihre Gefühle“
- Bayern 2 Podcast „Eltern.ohne.Filter.“, Interview
- Blog Soundkartell, Rezension + Verlosung
- Deutsche Angst Zeitschrift, Rezension
- Stuttgarter Zeitung, Artikel zum Thema mit Buchhinweis, Interview
- Focus online, Textauszug, Interview
- Bewusster Leben, Interview
- Funke Zentralredaktion Tageszeitungen, Interview (Berliner Morgenpost, Bergedorfer Zeitung, Braunschweiger Zeitung, Hamburger Abendblatt, Neue Ruhr Zeitung/Neue Rhein Zeitung, Ostthüringer Zeitung, Thüringer Allgemeine, Thüringische Landeszeitung, Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Westfälische Rundschau, Westfalenpost)
- Watson.de Rezension