dtv

Eva Wlodarek
50 Tools
für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung

Originalausgabe
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-26436-5
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 29. Dezember 2025
Format : 13,6 x 21,0 cm

Eva Wlodarek

50 Tools

für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung

Dem Leben den richtigen Schwung geben

Das Leben stellt uns oft vor große und kleine Herausforderungen: Wie komme ich mit schwierigen Menschen zurecht? Wie gehe ich mit einer Ablehnung um? Wie überwinde ich Kränkungen und gewinne innere Stärke?

Gerne wären wir darauf gut vorbereitet, und dabei hilft uns die Psychologie. Sie bietet ein hervorragendes Repertoire an Werkzeugen, um solchen Situationen gewachsen zu sein.

Eva Wlodarek, erfahrene Psychotherapeutin und Coach, weiß, was tatsächlich wirkt, um:

Lebensfreude zu gewinnen · Besser zu werden und zu wirken · Innere Energieräuber zu stoppen · Soziale Intelligenz zu steigern.

Mit den 50 Tools gibt sie uns kurze Anleitungen an die Hand, die zeigen, wie man Probleme löst, die Persönlichkeit stärkt und das Leben leichter und glücklicher macht.

»Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrem Alltag immer wieder Kraftquellen entdecken – und dass dieses Buch eine davon sein darf.« *Eva Wlodarek*

© Katrin Saalfrank

Autor*in

Eva Wlodarek

Dr. Eva Wlodarek, Psychologin, Referentin und Autorin, war 20 Jahre beratende Psychologin von ›Brigitte‹ und hat Millionen Leserinnen erreicht. Auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie praktische Lebenshilfe.

Veranstaltungen und Medientermine

Eva Wlodarek präsentiert: ›50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung‹

Mittwoch, 06.05.2026, 19:30 Uhr
Thalia Deutschland GmbH & Co. KG / Ettlingen
Schillingsgasse 3
76275 Ettlingen

Eva Wlodarek präsentiert: ›50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung‹

Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 Uhr
Stadtbibliothek Bonn - Zentralbibliothek
Bottlerplatz 1
53111 Bonn

Eva Wlodarek präsentiert: ›50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung‹

Montag, 27.04.2026, 19:30 Uhr
Bücherei St. Lamberti
Marktstr. 8 8
48607 Ochtrup

Autor*in Eva Wlodarek bei dtv

- 50 Tools , Paperback, ISBN: 978-3-423-26436-5
- Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke, Paperback, ISBN: 978-3-423-26345-0
- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, Paperback, ISBN: 978-3-423-26291-0
- Die Kraft der Wertschätzung, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34981-9