

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*

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© 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.

Pressestimmen

»Lebensnah, praxisorientiert und leicht verständlich.«

datenstrand.de, 12. Januar 2026

»So ein besonderes Buch!«

Instagram, *@salziger_selektion @salziger_selektion*, 15. Januar 2026

»Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die 2026 mit mehr Ausstrahlung und innerer Stärke durchstarten möchten.«

Frankfurter Rundschau online, *Sven Trautwein*, 15. Januar 2026

»Ein unverzichtbarer Begleiter für alle, die 2026 mit mehr Ausstrahlung und innerer Stärke durchstarten möchten.«

Frankfurter Rundschau online, *Sven Trautwein*, 15. Januar 2026

»Spannendes, motivierendes und schwungvolles Buch, voller Lebensweisheit aus dem reichen Erfahrungsschatz der bekannten und beliebten Diplom-Psychologin Dr. Eva Wlodarek.«

buecherplaza.de, 8. Februar 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

»In ihrem neuesten Buch zeigt sie mit oft simplen Dos und Don’ts, wie viel wir in unserem Leben selbst in Bewegung setzen können.«

Für Sie, 6. Mai 2026

»Damit die Freude am Leben keine passive Emotion ist, die beliebig geht und kommt, hat Eva Wlodarek in ihrem Buch Methoden zusammengestellt, die die Lebensfreude stärken und fördern können, unabhängig von äußeren Gegebenheiten und vorübergehenden Gefühlen.«

Passauer Neue Presse, 16. Juli 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Eva Wlodarek bei dtv

- 50 Tools , Paperback, ISBN: 978-3-423-26436-5
- Die Kraft der Wertschätzung, Hörbuch Digital, ISBN: 978-3-423-39030-9
- 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