

Prof. Dr. Eva Asselmann

Too much

Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden

Wieder handlungsfähig – inmitten des Zuviels

Die Welt rast. Reize überfluten uns, Sicherheit bröckelt, Negativschlagzeilen prasseln täglich auf uns ein – und wir bleiben oft zurück: überfordert, erschöpft, allein.
Die renommierte Psychologin Eva Asselmann verdeutlicht, warum Kontrolle ein zutiefst menschliches Bedürfnis ist, und was geschieht, wenn sie uns entgleitet. Verständlich und lebensnah beleuchtet sie die zentralen Themen unserer Zeit: Beschleunigung, Unsicherheit, Selbstoptimierung, Einsamkeit. Sie zeigt, warum der Versuch, Kontrolle zurückzuerlangen, die Überforderung verstärkt – und wie wir stattdessen wieder Klarheit, Gestaltungskraft und Zutrauen finden.
Ein Kompass für alle, die im Strom nicht nur bestehen, sondern innere Stärke entfalten wollen, auch wenn die Welt unruhig bleibt.

- Topaktuell: Wir alle kennen das Gefühl von Überforderung und Kontrollverlust
- Hochkarätige Autorin mit hoher Expertise und großer Medienpräsenz
- Mit zahlreichen erprobten praktischen Tools

»Was denn jetzt? Kontrolle oder doch lieber Loslassen? Eva Asselmann weiß Rat. Sie erklärt wunderbar lebendig, wie man gut durch das verzwickte ›Too much‹ des Lebens kommt.«
Dr. Christina Berndt, Bestsellerautorin von ›Resilienz‹

»Eva Asselmann zeigt, warum uns das Leben so oft überfordert, und bietet Tipps und Übungen, damit wir wieder in Ruhe und Klarheit bei uns ankommen können.«
Nele Sehrt, Psychologin und Paartherapeutin

Prof. Dr. Eva Asselmann
Too much
Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden

Originalausgabe
256 Seiten

ISBN: 978-3-423-26450-1
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 12. März 2026
Format : 13,6 x 21,0 cm

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© Silke Weinsheimer

Autor*in

Prof. Dr. Eva Asselmann

Eva Asselmann, geboren 1989, ist Psychologieprofessorin an der HMU Health and Medical University in Potsdam. Forschungsaufenthalte führten sie an renommierte Universitäten, zuletzt an die University of California, Los Angeles. Sie ist Autorin zahlreicher Studien sowie Leiterin internationaler Forschungsprojekte zu Persönlichkeitsentwicklung, Stressmanagement und Prävention. Für ein breites Publikum schrieb sie ›Woran wir wachsen‹ und ›Easy Relax‹. Asselmann lebt in Berlin.

Veranstaltungen und Medientermine

Eva Asselmann präsentiert: ›Too Much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden‹ - im Gespräch mit Kathrin Fischer

Mittwoch, 17.02.2027, 19:30 Uhr
Literaturhaus Villa Clementine
Schillerplatz 1-2
65185 Wiesbaden

Pressestimmen

»Eva Asselmann zeigt, warum Überforderung kein persönliches Scheitern ist. Ihr Ratgeber hilft, allmählich Selbstwirksamkeit und innere Stärke zurückzugewinnen.«

kna - Katholische Nachrichtenagentur, *Christine Landage*, 12. März 2026

»Die Potsdamer Professorin möchte mit ihrem Ratgeber ›Too much‹ das Licht am Ende des Tunnels scheinen lassen.«

Passauer Bistumsblatt, 15. März 2026

»Ein Buch für eine Zeit voller Unsicherheit – und eines, das daran erinnert, wie viel Gestaltungskraft in uns liegt.«

spektrum.de, *Claudia Christine Wolf*, 16. März 2026

»Die Psychologie-Professorin Eva Asselmann analysiert die Ursachen unserer Erschöpfung und zeigt, welcheTools bei Überforderung helfen können.«

Freundin, *Barbara Esser*, 31. März 2026

»Die Autorin schildert alltägliche, gut nachvollziehbare Situationen und zeigt Möglichkeiten auf, es anders zu machen.«

prisma, 17. April 2026

»Psychologin Prof. Dr. Eva Asselmann zeigt, wie uns Loslassen hilft, in unruhigen Zeiten wieder Klarheit zu finden.«

Good Health, 1. Mai 2026

»Asselmann schreibt klar und verständlich. (…) Ein Buch für eine Zeit voller Unsicherheit – und eines, das daran erinnert, wie viel Gestaltungskraft in uns liegt.«

Gehirn & Geist, *Claudia Christine Wolf*, 1. Juni 2026

»Die Psychologin beleuchtet anhand lebensnaher Beispiele, was passiert, wenn uns Reize im Alltag überfluten und wie wir stattdessen Klarheit und Entschleunigung in unser Leben bringen.«

Passauer Neue Presse, *Susanna Mayer*, 15. August 2026

»Eva Asselmann trifft mit ›Too much‹ den Zeitgeist: Alles ist zu viel. In ihrem Buch werden sich viele Menschen wiederfinden und mit einigen Themen identifizieren können. Vor allem verstehen, dass niemand mit seinen Gedanken und Gefühlen allein ist.«

n-tv, *Sabine Oelmann*, 14. März 2026

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Prof. Dr. Eva Asselmann bei dtv

- Too much, Paperback, ISBN: 978-3-423-26450-1

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München