

**PROF. DR. EVA ASSELMANN**

# TOO MUCH

Mit Tools,  
die bei  
Überforderung  
wirklich  
helfen

**Warum wir Kontrolle suchen –  
und Kraft im Loslassen finden****dtv**

Prof. Dr. Eva Asselmann

**Too much**Warum wir Kontrolle suchen –  
und Kraft im Loslassen finden

Originalausgabe Ebook

256 Seiten

ISBN: 978-3-423-44916-8

EUR 12,99 [DE]

ET 12. März 2026

Prof. Dr. Eva Asselmann

## Too much

### Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden

*Wieder handlungsfähig – inmitten des Zuviers*

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**



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.

© Reed Hutchinson

### **Veranstaltungen und Medientermine**

Eva Asselmann präsentiert: *›Too Much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden‹*

- Dienstag, 17.03.2026, 19:30 Uhr
- Thalia Deutschland GmbH & Co. KG / Ettlingen  
Schillingsgasse 3  
76275 Ettlingen

Eva Asselmann präsentiert: *›Too Much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden‹*

- Dienstag, 28.04.2026, 19:00 Uhr
- DIA gGmbH  
Mittelstr. 86-88  
58285 Gevelsberg

Eva Asselmann präsentiert: *›Too Much. Warum wir Kontrolle suchen – und Kraft im Loslassen finden‹*

Moderation: Nadine Kreutzer

- Freitag, 13.03.2026, 19:00 Uhr
  - Dussmann KulturKaufhaus GmbH  
Friedrichstr. 90  
10117 Berlin
- [Zu den Tickets](#)



## Autor\*in Prof. Dr. Eva Asselmann bei dtv

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