



Eva Wlodarek

## Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke

*Souveränität ist weiblich. Und für jede Frau erreichbar!*

Souveränität bedeutet, sicher, gelassen, selbstbewusst und freundlich, aber bestimmt zu sein. Wie es allen Frauen gelingt, diese Eigenschaften zu entfalten, zeigt die erfahrene Psychologin Eva Wlodarek. Auf der Basis ihrer langjährigen Praxis vermittelt sie wirkungsvolle Strategien. Die wesentlichen Säulen dieses Gesamtpakets für ein selbstbestimmtes Leben sind: freies Denken, bewusstes Fühlen, mutiges Handeln, kraftvolles Sprechen, sicheres Auftreten und klares Durchsetzen.

Handfeste Tipps, genaue Anleitungen, Checklisten und Tests helfen, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Wissenschaftlich fundiert und mit vielen, auch persönlichen Beispielen, die zur Veränderung inspirieren.

Eva Wlodarek

**Souverän ich selbst So  
gewinnen Frauen Sicherheit  
und Stärke**

Originalausgabe

224 Seiten

ISBN: 978-3-423-26345-0

EUR 17,00 [DE]

EUR 17,50 [AT]

ET 16. Februar 2023

Format : 13,6 x 21,0 cm



© 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, 19:00 Uhr  
📍 Bücherei St. Lamberti  
Marktstr. 8 8  
48607 Ochtrup

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

📅 Donnerstag, 07.05.2026, 19:00 Uhr  
📍 Stadtbücherei Singen  
August-Ruf-Straße 13  
78224 Singen

[🔗 Zur Veranstaltung](#)

## Pressestimmen

»Der leicht zu lesende Ratgeber regt mithilfe von vielen anschaulichen Beispielen, Checklisten und Tests dazu an, eigene Denkfallen zu überprüfen und ins konkrete Handeln zu kommen.«

*Psychologie heute, Ariane Wetzel, 1. August 2023*



*»Das Buch zeigt, dass Souveränität auch weiblich ist und für jede Frau erreichbar. Es motiviert, eingefahrene Denkmuster zu hinterfragen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Ein ermutigender Ratgeber, den Frauen immer wieder zur Hand nehmen können.«*

*Der Sonntag, 23. März 2025*

---

**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