dtv

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 Ebook
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-44670-9
EUR 14,99 [DE]
ET 16. Februar 2023

© 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.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

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