

Too much

Warum wir Kontrolle suchen - und Kraft im Loslassen finden | Mit vielen praktischen Tools, die bei Überforderung wirklich helfen. Ein Kompass für mehr innere Stärke | Bestseller

Wieder handlungsfähig – inmitten des Zuviels

Die Welt rast. Reize überfluten uns, Sicherheit bröckelt, Negativschlagzeilen prasseln täglich auf uns ein – und wir bleiben 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 – für ein Leben, das nicht nur fordert, sondern erfüllt.

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

Dr. Christina Berndt, Bestsellerautorin von „Resilienz“

Nele Sehart, Psychologin und Paartherapeutin



18,00 €
16,82 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783423264501
Medium: Buch
ISBN: 978-3-423-26450-1
Verlag: dtv Verlagsgesellschaft
Erscheinungstermin: 12.03.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 4. Auflage 2026
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 346 g
Seiten: 256
Format (B x H): 136 x 211 mm

