

Die liebevolle Kriegerin

DEBBIE FORD

Die liebevolle
KRIEGERIN



*Stehe zu dir selbst,
entdecke deine Stärke,
wecke deinen Mut!*

Mit einem Vorwort von Wayne Dyer

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Karin Weingart

INTEGRAL

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»Courage. Overcoming Fear and Igniting Self-Confidence«
bei HarperOne, einem Imprint von HarperCollins Publishers.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Integral Verlag

Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9239-1

Erste Auflage 2012

Copyright © 2012 by Debbie Ford

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2012
by Integral Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
einer Abbildung von © advent/shutterstock

Gesetzt aus der 11/15 Punkt Meridien
bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

*Für die liebevollen Kriegerinnen
dieser Welt und all jene Frauen, die sich trauen,
ihren ganzen Mut zusammenzunehmen.*

*Und für meine bemerkenswerte Schwester
Arielle Ford, die mich mit ihrer Courage und ihrem
Selbstvertrauen stets inspiriert.*

Inhalt

Vorwort	11
Dieser Brief ist für Sie, liebe Leserin!	15
Einleitung	29
<i>Die Lektionen</i>	37
<i>Die Transformation – so funktioniert's</i>	39

ERSTER TEIL:

Ein neues Paradigma

Eine Übeltäterin namens Angst	49
Die Rolle der Angst	61
Göttliches Selbstvertrauen	70
<i>Die Ballschönheit</i>	76
Der Mut der liebevollen Kriegerin	92
<i>Die Tragödie des liebevollen Kriegermädchens</i>	94
<i>Der Ursprung unserer Geschichten</i>	97

ZWEITER TEIL:

Vom Kopf ins Herz – Die Codes der liebevollen Kriegerin

Der Code der göttlichen Führung	111
<i>Die göttliche Führung – der Prozess</i>	129
Der Code der Hingabe	132
<i>Loslassen</i>	136
<i>Hingabe – der Prozess</i>	149
Der Code der emotionalen Freiheit	152
<i>Emotionale Freiheit – der Prozess</i>	169
Der Code des innigen Mitgefühls	172
<i>Inniges Mitgefühl – der Prozess</i>	190
Der Code des liebenden Herzens	192
<i>Das liebende Herz – der Prozess</i>	212
Der Code der inspirierten Vision	215
<i>Die inspirierte Vision – der Prozess</i>	236
Der Code der höchsten Schönheit	239
<i>Die höchste Schönheit – der Prozess</i>	260
Der Auftrag der liebevollen Kriegerin	264
<i>Lieben Sie Ihre Ängste</i>	264
<i>Lieben Sie Ihr Selbstvertrauen</i>	265
<i>Lieben Sie Ihren Mut</i>	265
<i>Lieben Sie sich selbst</i>	266
Dank	269
Über die Autorin	272

ungebunden

wir erfahren
vielleicht nie
was wir alles können
oder wie das licht uns umfängt
wenn wir außer atem sind

es ist ein zeichen für heilung
endlich wieder zu fühlen

ein wahrer durchbruch
kommt nur
aus dem schmerz des herzens

was wehtut
heilt
und erinnert uns daran
dass es nur um eines geht:
um neuanfang
und dann wieder einen Neubeginn

wenn mich der ozean stranden lässt
vertraue ich auf den sand
dass er meine kanten glättet
mich aus der verleugnung befreit
und mir die wahrheit zeigt
während mut und selbstvertrauen
mein herz entzünden

zusammenziehen und sich ausdehnen
so kommt das licht hinein
und die stille
nach so viel um-sich-schlagen
kann der leib nun
sich den kummer aus den knochen wringen

wenn die freiheit hereinbricht
mögen die schatten verbleiben
kenne den sog deines strauchelns
wenn du das dunkel sezierst
und vergiss nicht
dass du immer die kraft hast
zu wählen
was du mit dir beginnst

die wolken legen die sicht frei
wenn du zum aufstieg bereit bist
jetzt ist die zeit
das wunder zu schauen
im moment seines entstehens

so
werde ich
wiedergeboren
und wir gehen zusammen
voll mut in den morgen
aus der tiefe der nacht
gemeinsam vereint
im eigenen licht

NANCY LEVIN,
Autorin von *Writing for My Life*

Vorwort

Mit diesem aufschlussreichen Buch legt meine Freundin und Kollegin Debbie Ford den ebenso inspirierenden wie pragmatischen Entwurf eines mutigen Lebens vor. Kapitel für Kapitel hält sie uns dabei durch ihre unerschrockene Ehrlichkeit in Atem. Und sie lässt wirklich nichts aus. Hier erfahren Sie alles, was Sie je brauchen werden, um selbstbewusst und aufrecht durchs Leben gehen zu können.

Debbie berichtet, wie es ihr gelang, ihre Ängste zu überwinden und sich in eine starke liebevolle Kriegerin zu verwandeln. Dabei kämpft sie mit harten Bandagen und hält nichts zurück. Ich war angenehm überrascht, als ich feststellte, dass sich die Kämpfe, an denen sie uns teilnehmen lässt, direkt gegen ihren eigenen früheren Kleinmut richten.

Eigentlich habe ich Debbie nichts hinzuzufügen. Ihr Entwurf für eine couragierte Lebensführung ist einfach komplett. Wenn Sie ihn lesen und praktisch umsetzen, kann ich Ihnen versichern, dass Sie nach und nach immer besser in der Lage sein werden, allen Herausforderungen, mit denen das Leben Sie konfrontiert, stärker, selbstbewusster und – ja, auch das – mutiger zu begegnen.

Ich würde aber gern etwas darüber sagen, wie Debbie Ford dieses Konzept selbst anwendet. Als ich ihr Buch gelesen habe, war ich überrascht, mit welcher Entschieden-

heit sie bereit war, jegliche Vorsicht beiseite zu lassen. Auf den folgenden Seiten lässt sie buchstäblich alles raus. Und sie legt dabei einen Mut an den Tag, den man selten findet, insbesondere unter Autor(inn)en, die so bekannt sind wie sie.

Schon seit Jahrzehnten sage ich meinen Zuhörern, dass sie bereit sein müssen, ihr Selbstbild zu verändern, wenn sie etwas Außergewöhnliches erreichen wollen. Und um das tun zu können, müssen sie begreifen, dass sich ihr Selbstbild aus all den Dingen zusammensetzt, die sie für wahr halten. Wenn ihre Existenz also gewöhnlich und banal ist und nicht von ihrer göttlichen Lebensaufgabe geleitet wird, sollten sie sich klarmachen, dass es ihre inneren Wahrheiten waren, die sie genau dorthin gebracht haben. Möchten Sie Ihr Leben auf eine höhere Ebene heben, stehen demnach auch Sie vor der Aufgabe, Ihr Selbstbild zu verändern. Und das bedeutet, dass Sie sich von dem lösen müssen, was Sie bislang für wahr gehalten haben.

Das setzt eine Art von Mut voraus, wie ihn nur die wenigsten aufbringen wollen oder können. Denn die Aussage »Was ich früher für unumstößlich wahr gehalten habe, hat sich als Irrtum herausgestellt« bedeutet nichts weniger als den Abschied von der eigenen Geschichte. Sie beinhaltet nicht nur eine Veränderung des Verhaltens, sondern auch das Eingeständnis, dass all die Dinge, die man früher für richtig gehalten hatte, Lügen waren – Lügen, die einen Lebensstil hervorbrachten, der praktisch immer in irgendeine Katastrophe führte. Dieses Sich-Lossagen von alten Lebenslügen und die Akzeptanz neuer Wahrheiten ist echte Courage, vor allem für eine so kompetente und bekannte Persönlichkeit wie die Autorin des Buches,

das Sie gerade in der Hand halten. Aber genau das tut Debbie Ford hier. Und zwar hat sie nicht nur ihr eigenes Selbstbild verändert und neue Wahrheiten erkannt, sondern sie zeigt Ihnen auch auf brillante Weise, wie Sie ihrem Beispiel folgen können.

Debbie Fords Mut liegt in ihrer geradezu brutalen Ehrlichkeit. Von diesem Mut konnte ich mir vor nicht allzu langer Zeit am Omega Institute im Staate New York einen sehr persönlichen Eindruck verschaffen. Sowohl Debbie als auch mir hat das Leben die Chance gegeben, tief in uns zu gehen, uns mit unserem göttlichen höheren Selbst zu verbinden – dem Gott in uns – und die uns übertragene Aufgabe als spirituelle Lehrer zu erfüllen.

Als wir den mystischen Lehrer John of God, der aus Brasilien zu Besuch war, trafen und er göttlich geführte Heilsitzungen für uns abhielt, hatte Debbie die Hütte neben der, die ich mit meiner spirituellen Partnerin Mira teilte. Tag für Tag besuchten wir sie und standen neben ihrem Bett, während sie sich von ihrer »geistigen Operation« erholte. So wurden wir Zeugen des phänomenalen Mutes, den sie an den Tag legte, als ihr Körper, der seit Jahren von einem seltenen Krebs verwüstet wurde, die Eingriffe verarbeiten musste, die John of God für sie vorgenommen hatte.

Debbie hat sich nie beklagt; für jeden Moment ihres Lebens war sie dankbar, und obwohl es ihr ganz offensichtlich sehr schlecht ging, war sie nun bereit, über ihren langen Kampf mit diesem Krebs zu sprechen, den sie bislang verschwiegen hatte, weil sie die Meinungen und Projektionen der Leute fürchtete. Aber damit war nun Schluss. An die Stelle ihrer früheren Ängste trat die Liebe, eine

neue himmlische Liebe, die aus ihrem Mut resultierte, einfach nur sie selbst zu sein und um ihre wahre Bedeutung zu wissen.

Da standen wir also an ihrem Bett und beobachteten, wie diese schöne Frau all das praktizierte, was sie in diesem Buch so klar und umfassend beschreibt – und was die alte Spruchweisheit schön zusammenfasst, die da lautet: »Die Angst klopfte an die Tür. Die Liebe öffnete, aber da war niemand.«

Nehmen Sie sich Debbies kluge Ratschläge zu Herzen. Trennen Sie sich von allen vermeintlichen Wahrheiten, die nichts als Selbsttäuschungen sind. Die eigentliche Wahrheit lautet: Gott ist in Ihnen. Sobald Sie diese Überzeugung leben, wird alles gut. Das ist wahrer Mut.

Ich liebe dieses Buch. Ich liebe die Art, wie es geschrieben ist. Vor allem aber liebe ich dich, Debbie Ford. Du bist eine Inspiration für mich.

Wayne Dyer

Dieser Brief ist für Sie, liebe Leserin!

Am 24. September 2010 ahnte ich noch nicht, was für eine grauenhafte Höllenfahrt mir bevorstand. Ich hielt mich für eine starke, mutige Frau, die über genügend Selbstvertrauen verfügte, um alles, womit sie es zu tun bekam, gut bewältigen zu können. In meinen Zwanzigern hatte ich erfolgreich eine Suchterkrankung bekämpft, in den Dreißigern eine herzerreißende Scheidung durchgemacht und in den Vierzigern einen erschütternden Vertrauensbruch erlitten. All diese traumatischen Erfahrungen hatte ich nicht nur überlebt, sondern durfte sie auch nutzen, um andere Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu unterstützen. Nun würden die Jahre zwischen fünfzig und sechzig ein Kinderspiel sein, dachte ich.

Alles fing damit an, dass ich tagelang darauf wartete, das Okay meines Arztes für einen Flug nach Istanbul zu erhalten. Ich hatte nämlich vor, ein paar Tage Urlaub zu machen, bevor ich mich auf eine Vortragsreise durch Europa begeben wollte. Dr. Paul Speckard gab mir allerdings keineswegs grünes Licht, ganz im Gegenteil. Der Arzt, der immer von mir sagte, ich hätte mehr Mut als Verstand, kündigte mir an, dass ich bei der Landung sofort ins Krankenhaus eingeliefert würde. Aber ich hatte mich fest mit meinen Freunden Leinia und Stephen verabredet, um gemeinsam mit ihnen eine Kreuzfahrt durch die Ägäis zu

unternehmen, und danach warteten Lehrverpflichtungen in Kopenhagen und Holland. Die Vorstellung, mein Wort brechen zu müssen, machte mich todunglücklich.

Aus heutiger Sicht hätte mich die Sorge, die ich in den Augen des Arztes gelesen hatte, alarmieren müssen. Dem war aber nicht so. Ich hielt mich für unbesiegbar, glaubte fest daran, dass mir schon nichts passieren würde, und überhaupt ... die anderen hatten ja keine Ahnung. Ich war doch nur wegen einer Lungenentzündung beim Arzt gewesen, bestimmt bloß eine hartnäckige Erkältung, reine Routine. Als er mich für weitere Untersuchungen ins Krankenhaus überwies, begriff ich den Ernst der Lage immer noch nicht. Sauer und angefressen über den ganzen Druck, den die Ärzte, aber auch meine Angehörigen auf mich ausübten, ließ ich mich schließlich widerwillig von meiner Mutter in die Klinik fahren, wo ich, wie es hieß, höchstens ein paar Tage bleiben sollte.

Nicht einmal vierundzwanzig Stunden später fand ich mich in einem OP-Saal wieder. Sie ramnten mir Schläuche in den Körper und ließen mehr als drei Liter Flüssigkeit aus meinem Brustkorb abfließen.

Als ich nach dem Eingriff in meinem Krankenhausbett lag, wollte mir beim besten Willen nicht in den Kopf, dass etwas so Simple wie eine Erkältung ein solches Nachspiel hatte haben können. Keine Ahnung, warum mich die Hundertschaften von Ärzten und Ärztinnen, die kamen und meine Krankenakte studierten, alle mit dermaßen ernsten Mienen betrachteten. Und warum ging es mir immer schlechter, obwohl doch eigentlich alles besser werden müsste? Weshalb wurde ich von Tag zu Tag schwächer? Sollte es etwa an dem Umstand liegen, dass ich trotz mei-

ner krampfhaften Versuche, es zu leugnen, zu verdrängen und zu unterdrücken, Krebs hatte?

2001 war bei mir ein riesengroßer Unterleibstumor diagnostiziert und entfernt worden. Er war zwar bösartig, hatte man mir damals gesagt, hätte sich allerdings »verkapselt«, was so viel heißen sollte wie: Nach der Operation würde der Krebs weg sein. Also musste ich mich nur jedes Jahr untersuchen lassen, um sicherzustellen, dass nicht wieder ein Tumor entstand. Dass das je der Fall sein könnte – auf die Idee wäre ich nie gekommen. Und für mich war dieses Geschwür, das ich mal gehabt hatte, auch nie Krebs, obwohl man mir das oft genug sagte. Wenn ich auf irgendwelchen Formularen bei Ärzten die Kästchen mit meinen Vorerkrankungen ankreuzen musste, ließ ich das »Krebs«-Kästchen immer leer.

Viereinhalb Jahre nach der damaligen OP musste ich wieder einmal zu einer Nachuntersuchung. Anschließend rief mich der Arzt an und sagte: »Heben Sie mal den linken Arm und tasten Sie Ihre Achselhöhle ab.« Er verkündete mir, ich hätte dort und an drei weiteren Körperstellen wieder einen Tumor, einen an der Milz und zwei im Unterleib. Ich konnte das nicht begreifen und spielte diese Geschwülste den wenigen Menschen gegenüber, mit denen ich überhaupt darüber sprach, herunter. Doch obwohl ich der Tatsache, dass ich Krebs hatte, wenig Bedeutung beimaß, suchte ich verschiedene Heiler auf. Mein Freund Deepak Chopra schickte mich zu Dr. Daniel Vicario, einem geradezu heiligen Onkologen, der mit mir betete, an dessen Behandlungspläne ich mich allerdings nicht hielt. Und die Medikamente, die er mir verschrieb, nahm ich auch nicht. In meiner Freizeit flog ich mit Deepak und

Dr. David Simon nach Boston, um mit den Experten vom Dana-Farber Cancer Institute über diese äußerst merkwürdigen Tumore zu sprechen, die anscheinend allen ein Rätsel waren. Als mir weder die Äußerungen der Ärzte dort noch die Medikamente, die sie mir empfahlen, zusagten, begab ich mich auf eigene Faust ins MD Anderson, das andere führende Krebsinstitut. Das verließ ich dann aber auch schnell wieder, weil ich noch alle Haare hatte und weil ich mich nicht so krank fühlte wie die anderen Patienten und weil die herkömmlichen Chemotherapien bei mir eh nicht anschlagen würden.

Vom Kopf her wusste ich zwar, dass ich besorgt sein und dass meine Gesundheit Vorrang haben müsste, aber bis ins Gefühl ist mir das nicht vorgedrungen. So richtig begriff ich es nie.

Als kleines Kind hatte ich die unterschiedlichsten Wehwehchen und war eigentlich ständig krank. Weil ich im Vergleich zu meinen großen, starken, muskulösen Geschwistern so mager war und nicht einmal armselige vierzig Kilo auf die Waage brachte, wurde ich oft »Hänfling« genannt. Irgendwann in meinem zweiten Lebensjahrzehnt beschloss ich dann, nie wieder krank zu werden. Und so kam es, dass außer meiner Familie sowie einigen sehr engen Freunden und Kollegen niemand wusste, dass ich unter diesem seltenen Weichteilsarkom (Hämangioperizytom) litt – weil ich mich selbst weigerte, es zur Kenntnis zu nehmen. Ich hatte es komplett verdrängt, aber wirklich komplett. Im Laufe der Jahre trat es immer weiter in den Hintergrund.

Und jetzt teilten die Ärzte Julie, meiner Assistentin, die bei mir im Krankenhaus war, mit, dass sich die Flüssigkeit

in meiner Brusthöhle sowie der Tumor an der Brustwand bereits durch die Rippen gefressen hatten, sodass mein einer Lungenflügel kollabiert war, was wiederum dazu geführt hatte, dass es überhaupt zu der Lungenentzündung kommen konnte. Sie vermochten sich diese Flüssigkeit, die sie abgelassen hatten, zwar nicht recht zu erklären, der vorherrschenden Theorie zufolge stammte sie jedoch von dem Tumor. Und so war ich wegen einer Lungenentzündung ins Krankenhaus gekommen und musste wegen des Krebses bleiben. Weil mein Onkologe zu weit entfernt wohnte, um mich zu behandeln, empfahl mir Dan Bressler, ein anerkannter Internist und der Vater meines Sohnes Beau, dringend, mich dem smartesten Neuzugang der Klinik vorzustellen, der Onkologin Dr. Marin Xavier. Als ich sie traf, hatte ich sofort das Gefühl, dass sie intelligent, positiv eingestellt, sehr engagiert und bereit war, diesen Kampf mit mir zusammen durchzustehen. Sie versicherte mir, dass sie alles dafür tun würde, einen Angriffsplan gegen diese seltene und unheilbare Form von Krebs aufzustellen.

Gegen Ende meines Klinikaufenthaltes besuchte mich ein Vertreter der Palliativmedizin, die sich darauf konzentriert, das Leiden der Patienten zu lindern. Für ihn war ich dem Tod geweiht. Er kam überhaupt nur bei mir vorbei, wie er sagte, um alles Nötige für meine Überstellung in ein Hospiz vorzubereiten. Ich schaute ihn an, als hätte er sie nicht alle. Schließlich war ich nur wegen einer Lungenentzündung ins Krankenhaus gekommen, und die brachte ich immer noch nicht in Zusammenhang mit dem Krebs. Der Blick, den ich meiner Assistentin zuwarf, war eindeutig: *Der ist doch verrückt, oder?* Worauf der Arzt meinte, er

wüsste zwar, dass ich sehr an diesem ganzen Positiv-Denken hing, aber irgendjemand müsste mir ja schließlich reinen Wein einschenken. Er erkundigte sich, ob mein Sohn, mein schöner, wunderbarer Beau, schon Bescheid wisse und ob er bereit sei, mich gehen zu lassen. Denn seiner Meinung nach hätte ich höchstens noch zwei, drei Wochen, maximal einen Monat. Während er immer weiter redete und redete, hob ich plötzlich die Hand.

»Hören Sie«, sagte ich, »für mich ist dieses Gespräch jetzt beendet. Für wen halten Sie sich eigentlich, dass Sie mir sagen wollen, wie lange ich noch leben werde? Meinen Sie etwa, Sie sind Gott?«

Ich sei einfach nicht bereit, den Tatsachen ins Auge zu blicken, hielt er mir konsterniert entgegen. Und ich wiederholte, dass mir an einer Weiterführung des Gesprächs nichts lag.

Als er gegangen war, fragte ich Julie, die neben meinem Bett saß: »Muss ich wirklich sterben?« Das hat mir keiner gesagt, dachte ich bei mir. Dann rief ich meinen Exmann an und fragte auch ihn, ob er meine, dass ich sterben müsse. »Das müssen wir alle«, antwortete er, »die Frage ist nur: wann.« Als ich ihn dann fragte, ob er denn meine, dass es bei mir sehr bald der Fall sein würde, sagte er: »Nein.«

Nachdem ich den Hörer aufgelegt hatte, bat ich Julie, die Telefonnummer von Dr. Xavier, meiner neuen Kampfgefährtin, für mich zu wählen. Auch ihr stellte ich die Frage: »Glauben Sie, dass ich bald sterben werde? Dieser Typ, der eben bei mir war, hat nämlich gesagt, ich müsste in ein Hospiz und mich schleunigst auf den Tod vorbereiten.«

»Kommt ja gar nicht in die Tüte«, gab Marin zurück.

Warum ich Ihnen das alles erzähle? Weil mir endlich klar geworden ist, dass Verdrängen nichts bringt. Das Universum versuchte schon lange, mich dazu zu bringen, dass ich die Scheuklappen ablege und mich auf meine Gesundheit, mein Leben konzentriere.

Immer noch im Krankenhaus konnte ich vor lauter Schwäche und Erschöpfung kaum laufen. Ich war in den Körper meines zehn Jahre alten Selbst zurückgekehrt, abgesehen davon, dass ich diesmal nicht nur mager war, sondern auch total schlapp. Und das Einzige, was ich tun konnte, bestand darin, mich zu ergeben, loszulassen und auf Dr. Xavier zu hören. Ich weinte Sturzbäche.

Ich begriff einfach nicht, dass ich noch vor einem Monat top in Form war, und das, obwohl ich gewusst hatte, dass unablässig vier Tumore in mir wuchsen. Wie schnell sich alles verändert hatte! Als ich zwei Wochen später und neun Kilo leichter schließlich nach Hause durfte, verfiel ich in eine schwere Depression. Es gab Momente, in denen es mir egal war, ob ich weiterleben oder sterben würde. Zwar konnte ich mir nicht vorstellen, meinen Sohn allein zu lassen, abgesehen von Beau aber sah ich in gar nichts mehr einen Sinn. Es schien mir so, als hätte ich meine Mission erfüllt, der Welt etwas zurückzugeben, und könnte von Glück sagen, dass ich hatte acht Bücher schreiben, Hunderte Seminare und Zigtausenden von Menschen helfen dürfen.

Monatelang lag ich nur im Bett und versuchte, wieder zu Kräften zu kommen, dann versuchte ich es mit dem Gehen, damit, irgendeine Energiequelle aufzutun, neuen Lebenswillen zu finden. Und während ich so dalag, schälte sich die Person, als die ich mich gekannt hatte, Schicht für



Debbie Ford

Die liebevolle Kriegerin

Stehe zu dir selbst, entdecke deine Stärke, wecke deinen Mut!

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-7787-9239-1

Integral

Erscheinungstermin: November 2012

Die Kraft ist in dir!

Warum fühlen sich viele Frauen oft unsicher, kraftlos und voller Ängste? Nicht selten haben sie sich von äußeren Umständen und dem Willen anderer Menschen abhängig gemacht. Debbie Ford führt Frauen, die selbstbestimmt und frei leben wollen, auf den Weg der »Liebevollen Kriegerin«: gleichermaßen stark und kämpferisch wie zärtlich und feinfühlig zu sein. Eine Frau, die auf ihre innere Stimme vertraut, hat es nicht nötig, sich äußeren Erwartungen oder unerreichbaren Idealvorstellungen zu unterwerfen. Sie stellt sich selbstbewusst der eigenen Wahrheit und entwickelt ihr innerstes Potenzial. Dies wird insbesondere durch den eigenen Lebensbericht der Autorin deutlich. Sie schildert in schonungsloser Offenheit, wie sie selbst tiefe Lebenskrisen meisterte. Darüber hinaus bietet Debbie Ford den Leserinnen zahlreiche praktische Anregungen und Empfehlungen für den Alltag und motiviert jede Frau, die Weichen zu stellen für die eigene glückliche und erfüllte Zukunft.