



Du bist die Heldin deines Lebens

Kluge Gedanken für starke Frauen

Ausgewählt und zusammengestellt
von Ilka Osenberg-van Vugt



TRÄUMERIN

finde deinen Pfad
kämpf dich
durch das Dickicht
tanze durch das Licht
lach mit den Blaumeisen
um die Wette
verlieb dich in deine Augen

in dir ist ein Schatz

Cornelia Elke Schray



Träume dir dein Leben schön
und mach aus diesen Träumen
eine Realität.

Marie Curie

BEGRÜSSE DEINE MÖGLICHKEITEN

Lass deiner Sehnsucht endlich Flügel wachsen, verbirg sie nicht länger unter einer längst zu eng gewordenen Jacke, die sowieso nicht die deine ist. Auf und davon wollen sie mit dir, drum sei nicht länger Wärterin deiner Veränderungsängste. Zeig ihnen einen Vogel, dreh ihnen eine Nase, lächle sie weg mit neuem Mut! Stell dich bewusst ins rechte Licht und lass die Schatten hinter dir, du wirst sie nicht vermissen!

Wenn sie in all ihrer Schönheit dann zum Vorschein kommt, begrüße die Heldin in dir mit einem lauten „Da bist du ja endlich!“ Lerne deinen Stärken zu vertrauen, die Disteln auf deinem Weg sollen dich, beflügelt wie du bist, nicht mehr schrecken, denn auch sie tragen besondere Blüten. Freue dich auf alles, was sich vor dir entfaltet und öffnet wie ein neues Buch, das unbedingt gelesen werden will!

Angelika Wolff



Tu das, was du für richtig hältst,
es wird immer jemanden geben,
der anders denkt.

Michelle Obama

Gisela Baltes: S. 24 © bei der Autorin. **Doris Bewernitz:** S. 8ff, 30 31, 36 © bei der Autorin. **Jörn Heller:** S. 23 © beim Autor. **Ingeborg Kaspers:** S. 37 © bei der Autorin. **Thomas Knodel:** S. 13 © beim Autor. **Elke Langstein-Jäger:** S. 17 © bei der Autorin. **Monica Lockowandt:** S. 16, 22 © bei der Autorin. **Gisela Rieger:** S. 38 aus: dies., Glücksmomente fürs Herz, © Gisela Rieger 2020. **Juli Rutsch:** S. 32f Spinne auf der Hand. Die Geschichte einer Verwandlung, aus: Publik-Forum Extra Thema „Naturverbunden“, November 2023, S. 13. **Maria Sassin:** S. 18, 19, 29, 25 © bei der Autorin. **Peter Schiestl:** S. 26 © beim Autor. **Marion Schmickler-Weber:** S. 6 © bei der Autorin. **Isabella Schneider:** S. 22, 25 © bei der Autorin. **Ju Sobing:** S. 25 © bei der Autorin. **Cornelia Elke Schray:** S. 4, 21, 28 © bei der Autorin. **Tina Willms:** S. 14, 25 © bei der Autorin. **Angelika Wolff:** S. 5, 12 © bei der Autorin.

Quellennachweis:

Bildnachweis:

Einband: © akg-images. S. 2 akg-images / FLORILEGIUS. S. 7 akg-images / FLORILEGIUS. S. 10 akg-images / British Library S. 15 akg-images / FLORILEGIUS. S. 20 akg-images / FLORILEGIUS S. 27 akg-images / FLORILEGIUS. S. 34 akg-images / FLORILEGIUS. S. 39 akg-images / FLORILEGIUS.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

kundenservice@verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-98700-155-0



Gedruckt auf FSC®-zertifizierten Materialien

Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos

auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben



Dieser Baum steht für Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen, umweltschonende Ressourcenverwendung und nachhaltige Herstellung
Individuell und mit Liebe gemacht.

Über die Bilder:

Die Frauenbilder, mit denen dieses Buch ausgestattet ist, zeigen starke Frauen voller Schönheit und Kraft, die sich ihrer selbst bewusst sind. Sie stammen zum größten Teil aus dem *Journal des Dames et des Modes*, einem Pariser Modejournal, das von herausragenden Künstlern und bekannten Schriftstellern ihrer Zeit gestaltet wurde. Entwickelt wurde es von Tom Antongini, dem Sekretär, Freund und Biografen des italienischen Schriftstellers Gabriele D'Annunzio. Es erschien von 1912 bis 1914 bis zu dreimal im Monat und war Ausdruck feinsten Pariser Eleganz. Damit sollte es sich bewusst unterscheiden von allen bereits existierenden Frauenzeitschriften, die in hohen Auflagen erschienen. Mit aufwändigem Layout, den Gesellschaftsspalten, poetischen Texten und Modeberichten war das Journal Spiegel einer ästhetisierenden, glücklichen und optimistischen Gesellschaft im Aufschwung, genannt die Belle Époque.