

Ronda Rousey
mit Maria Burns Ortiz

Zur Kämpferin geboren

Mein Weg an die Spitze
der Mixed Martial Arts

© des Titels »Zur Kämpferin geboren« (ISBN 978-3-86883-939-5)
2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

INHALT

Vorwort	13
Warum ich kämpfe	17
Kampfabend	19
Von Geburt an bereit	25
Siegen ist das schönste Gefühl der Welt.	27
In einem Sekundenbruchteil kann sich alles verändern	31
Unterschätze nie die Gegnerin	38
Verlieren ist mit das Schlimmste, was einem passieren kann	42
Leiden geht dem Erfolg voraus	47
Bleibe nie unter deinen Möglichkeiten.	49
Nur weil es eine Regel ist, muss es nicht richtig sein	52
Schmerz ist nur eine Information	57
Jede Einschränkung ist eine Chance	61
Verlass dich nicht auf Stärke, sondern auf Wissen	68
Der richtige Zeitpunkt für Veränderung	71
Finde Erfüllung in der Opferbereitschaft	80
An schlechten Tagen musst du dein Bestes geben	89
Niemand hat das Recht, dich zu besiegen	99
Wer wegläuft, kann nicht gewinnen	106
Lass andere nicht für dich entscheiden	116
Die Menschen um dich herum bestimmen deine Realität	120
Jede Niederlage ist der Anfang von etwas Neuem	132

Alles, was etwas wert ist, muss man sich verdienen	136
Alles ist eine Sache der Entscheidung	140
Wann traust du dich endlich, große Träume zu haben?	151
Egal wer du bist, Leistung wird immer anerkannt	155
Niederlage bleibt Niederlage, aber mit Pauken und Trompeten ist es schöner	165
Das ist die momentane Lage, aber nicht mein Leben.	173
Es darf nicht nur eine Sache geben, die dich glücklich macht	176
Ignoriere alles Unwesentliche.	180
Beziehungen, die leicht zerbrechen, sind nicht viel wert gewesen . .	186
Irgendjemand muss die Beste sein. Warum nicht du?	190
Einen Trainer zu suchen ist wie einen Partner zu suchen.	199
Du wirst auf die Probe gestellt werden	209
Champions machen mehr.	221
Plane den ersten Schlagabtausch	227
Nichts ist jemals perfekt.	234
Wenn es leicht wäre, würden es alle machen	246
Macht haben andere nur dann über dich, wenn du ihnen Macht gibst	249
Siegen ist Gewohnheitssache	259
Lieber zeige ich mich bewusst nackt, als dass es gegen meinen Willen geschieht	266
Lass dir deine Ziele nicht nehmen	272
Die guten Kämpferinnen sind im richtigen Moment geduldig	277
Es gibt einen Moment, da ist der Sieg greifbar – für die, die ihn am meisten will	283

Kämpfe jede einzelne Sekunde	289
Du musst bereit sein, dich zu blamieren.	299
Erfolg ist die beste Rache	304
Die Pausenzeichen respektieren	310
Bereite dich auf die perfekte Gegnerin vor	318
Niemand darf dich zwingen zurückzuweichen	331
Die richtige Reaktion: Es gibt keine	337
Das Gefühl kenne ich.	340
Das Schwierigste ist einzuschätzen, wann man am besten aufhören sollte	343
Siegen.	346
Dank	349
Über die Autorinnen.	351