

BELDONA TALKS

In unserem neuen Format BELDONA TALKS sprechen inspirierende Frauen über Themen, die sie bewegen, als Frau, als Mensch – offen, ehrlich und emotional. Sie sagen, was sie erleben, wofür sie stehen und was das alles mit Frausein und Selbstliebe zu tun hat.

A portrait of Yvonne Waldraff, a woman with blonde hair, wearing a blue long-sleeved top and a necklace. She is sitting on a wooden chair, resting her chin on her hand, and smiling slightly. The background is dark.

Yvonne Waldraff

Positives Mindset

Yvonne «Yvi» Waldraff ist seit zwanzig Jahren Therapeutin und hilft Menschen zurück in ihre Kraft und Selbstheilung. Im Gespräch erklärt sie, wie wichtig es ist, sich selbst treu zu bleiben und seinem Herzen zu folgen. Das ist gar nicht so einfach, insbesondere, wenn wir uns unter den Augen der Gesellschaft beobachtet fühlen. Alles, was wir tun, wird in irgendeiner Form bewertet. Das führt dazu, dass wir uns (viel zu viele) Gedanken darüber machen, was andere von uns denken. Yvi rät dazu, sich innerlich zu befreien und uns nicht von aussen beeinflussen zu lassen.



Würdest du dein Tun als deine Lebenspassion beschreiben?

Ja, ich liebe es, Menschen zu begleiten, sie zu unterstützen – das erfüllt mich mit grosser Dankbarkeit. Ich habe selber viele Schicksalsschläge erlebt, Unfälle und Krankheiten, und weiss, wie es sich anfühlt, durch dunkle Täler zu gehen. Weil ich das am eigenen Leib erfahren habe, kann ich die Klient:innen vielleicht besser verstehen und sie auf ihrem Weg unterstützen.

Denkst du, dass wir Menschen immer mit einer Lebensaufgabe auf die Welt kommen?

Definitiv ja. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch mit einer Berufung, mit einer ganz speziellen Gabe auf die Welt kommt. Nebst den Konditionierungen, die einem die Gesellschaft auferlegt, geht es darum, dass jeder Mensch seine Berufung erkennt und weiss: «Warum bin ich da, was sind meine Talente, für was schlägt mein Herz und wo leuchten die Augen, wenn ich das mache?»

Du kennst Melanie Winiger, was begeistert dich an ihr?

Melanie ist einfach gigantisch, sie lässt sich nicht in ein Schema pressen, hat so viel Witz und Power und eine authentische Art, die ich sehr bewundere. Als Therapeutin durfte ich auch ihre verletzbare Seite kennenlernen. Ich ziehe den Hut vor ihr, weil sie sich auf diesen Weg begeben und die Verletzlichkeit zugelassen hat und bereit war, zu reflektieren und genau hinzuschauen. Dadurch kam ihre innere Schönheit noch viel mehr zum Ausdruck. Sie ist für mich sowieso die Schönste!

Möchtest du unseren Leser:innen noch etwas mitgeben, ein Lebensmantra?

Ja, ich möchte den Menschen ans Herz legen, dass sie immer für sich eintreten und sich nicht in etwas hineinzwängen lassen, was sie nicht sind, sondern sich selbst treu bleiben. Auf ihre innere Stimme, ihr Herz hören und ihrem Herzensruf folgen und den Mut haben, dran-zubleiben, egal, wie steinig der Weg ist.

Das Bauchgefühl ist also oft wichtiger und richtiger?

Ja, oft spürt man etwas und macht dann etwas ganz anderes. Ich denke, es ist allgemein wichtig, mehr auf das Bauchgefühl, die innere Stimme zu hören und sich nicht von aussen beeinflussen zu lassen, sondern das zu tun, was wirklich Freude macht.

Was bedeutet Freiheit für dich?

Ich frage meine Klient:innen bei jeder Sitzung, was sie sich wünschen würden, wenn sie einen Zauberstab hätten. Wenn mich das früher jemand fragte, gab ich als Antwort: Für mich gibt es nichts Schöneres, als innerlich frei zu werden. Frei von Prägungen und Mustern, die einen hindern, in die Kraft zu kommen, sein Herz zu spüren und die wahre Essenz zu erkennen. Das war mein Ziel und das möchte ich auch meinen Klient:innen weitergeben, sodass sie sich befreien und im inneren Frieden ruhen können, egal, was im Aussen passiert. Das ist für mich Freiheit und das finde ich extrem wichtig in der heutigen Zeit.



Reinschauen lohnt sich: Jetzt QR-Code scannen!