

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (1/17)

*Ich möchte mich ganz herzlich für Eure Begleitung und die Lebensschulung in all diesen Jahren, die ich bei Euch zwei machen durfte, bedanken. Ich kann ehrlich und mit absoluter Sicherheit sagen, dass ich heute nicht mehr derselbe Mensch bin, der ich einst war. Und ich fühle mich heute absolut gut in meinem Leben, was ich früher wirklich nicht sagen konnte. Es gibt auch weiterhin immer wieder Herausforderungen und Prüfungen, denen ich aber viel gelassener entgegentreten kann.*

**Martina**

*Die Tage waren intensiv. Ich bin sehr „durchlässig“ und das ist sehr schön. Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie tief diese Arbeit geht. Ich bin euch beiden so dankbar für diese tolle Arbeit, die ihr macht, die unendliche Geduld und Achtsamkeit, sowie auch den Humor, der dabei ist. **Hilke***

*Ganz, ganz herzlichen Dank – für das, was ich mit euch und in der Gemeinschaft mit allen erleben durfte. Mir fehlen die Worte, um es nur annähernd zu beschreiben. Zum ersten Mal bin ich mit meinem Bruder und mit meinen Eltern gemeinsam zu einer Familie verschmolzen. Wünsche, Gedanken, die in Erfüllung gehen, ohne sie auszusprechen. Zeitlose Momente des Seins, immer wieder wunderbare, glückliche Momente – einfach nur schön. **Peter***

*Ich durfte gestern nach der Trainingswoche mit meiner Freundin sehr tiefe und verbundene Stunden verbringen. Die Arbeit mit euch diese Woche hat uns dies erlaubt und ich bin tief berührt davon. Dafür möchte ich euch beiden aus tiefstem Herzen danken. Der Wert eurer Arbeit ist kaum in Worte zu fassen und es ist ein grosses Geschenk, dass ihr dies aufgebaut habt. In grosser Achtung. **Niculin***

*Die letzte Woche hat mich sehr berührt. Es hat mir so viel gezeigt und gelehrt. Es fühlt sich immer noch an, als würden ganz viele Seelenteilchen noch schweben und sich jetzt langsam beginnen zu setzen, wie im Englischen doch so schön gesagt wird: „falling into place“. Sie fallen an den richtigen Ort. Aber ich glaube, die schweben jetzt erst noch ein wenig und das ist in Ordnung so. Ich bin Euch so dankbar, dass Ihr uns alle so in diesem Prozess begleitet. Vielen herzlichen Dank. **Sarah***

*Ich möchte euch beiden nochmals aus tiefstem Herzen danken für euer Sein und Tun. Ihr seid für mich eine unheimliche Bereicherung in meinem Leben. Schön, dass es euch gibt und ich den Weg zu euch gefunden habe. **Belinda***

*Ich fühle mich in mir sehr gefestigt, erkenne und fühle endlich mein „Gold“ und mein Wesen. All das ist noch ein zartes Pflänzchen und ich bemühe mich dem Sorge zu tragen, damit es gedeihen und blühen darf. Seit meiner Auszeit und dem Einführungsseminar im Oktober in Gais ist nichts mehr wie es war. Da kam der Prozess ins Rollen. Ich fühle mich oft sehr zufrieden mit mir, fühle meinen Körper und schätze mich. Es ist als sei in mir ein goldener Kern, der mir Halt gibt. Es scheint mir, als sei ich an einem wichtigen Wendepunkt in meinem Leben angekommen und es fühlt sich sehr gut an. Als würde die wahre Anna endlich auferstehen und leben dürfen! Ich bin sehr dankbar für diesen Lauf der Dinge - für mich ist alles sehr folgerichtig und sinnhaft. **Anna***

*Das 2-Jahres-Training war etwas vom Wichtigsten, das ich je gemacht habe. Die heilenden Prozesse, die auch noch in den Jahren danach geschehen dürfen, sind sehr berührend. **Katherina***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (2/17)

*Ja, wie geht es mir? Hmmm Ich bin gerade draussen, spüre die Wärme, den Wind auf der Haut, höre die Stimmen der Nachbarn, die Kirchenglocken ... eine friedliche Stimmung. Ich sitze einfach hier und nehme all diese Dinge wahr. Diese Lebendigkeit und Fülle, jetzt, in diesem Moment. Fühlbar wenn ich wach, entspannt und präsent bin. Karin*

*Das Mitmachen im 2-Jahres-Training ist die richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt in meinem Leben. Ich habe gemerkt, wie stark ich „im Kopf war“. Die Arbeit hat mir geholfen, wieder den Zugang zu meinem Herzen und zu meinen Gefühlen zu öffnen. Michael*

*Ich fühle mich gut, meistens sogar weiblich und begehrenswert. Das Alleinsein macht mir nichts mehr, ist sogar angenehm frei! Habe meistens keine Ängste mehr vor Veränderungen oder der Zukunft. Margreth*

*Mein Vertrauen in mich und meinen Weg ist sehr gross und ich verspüre oft eine sehr grosse Ruhe. Auch darf ich immer wieder Phasen tiefer Dankbarkeit und Erkenntnisse erfahren. Mir geht es so gut wie noch nie in meinem Leben. Niculin*

*Ich fühle mich so nah an meiner Kraft wie noch nie in meinem Leben, ruhig, offen und durchlässig. Nadja*

*Ich habe seit der letzten Trainingswoche so viele lebendige tiefe Begegnungen erleben dürfen, wie vermutlich noch nie. Eine spannende wie auch intensive Zeit. Ich bin unglaublich froh, Teil des 2-Jahres-Trainings zu sein. Kerstin*

*Bei mir ist viel Leichtigkeit eingetreten und ich treibe mich nicht mehr so an, sondern schaue bewusster nach mir. Ausserdem hat sich neu ein schöner Kontakt mit meinen Eltern entwickelt, über den ich mich freue und sie glaube ich auch. Einfach toll, was Ihr für Arbeit macht! Hilke*

*In meinem ganzen Sein spüre ich, dass ich mehr bei mir bin, mehr in mir ruhe. Nathalie*

*Das 2-Jahres-Training ist massgebend an meinem neuen Lebensabschnitt beteiligt. Aufräumen, in Bewegung bleiben, mich selbst erfahren. Martin*

*Ihr beginnt in diesem Jahr, 2018, das zehnte 2-Jahres-Training. Ich bin sehr glücklich, dass wir, meistens sieben Frauen, aus dem allerersten Training uns immer noch für 2 Wochenenden im Jahr treffen! Wir begleiten uns nun schon so lange und es sind tiefe Freundschaften entstanden. Es ist so schön, tiefe und ernsthafte Gespräche zu führen, aber auch von Herzen zusammen zu lachen. Oft auch in Erinnerung an unsere Erlebnisse im Training. Silvia*

*Nach den Wochen in Gais sehne ich mich häufig - oder wie könnte man das auch benennen? Es ist eine Zeit, ein Raum in meinem Herzen, der mir den Weg zu meinem Wesen geöffnet hat und dafür bin ich unendlich dankbar! Katherina*

*Euer Konzept des Trainings zeigt sich immer wieder als sehr stimmig: es kommen Fragen auf, die dann in den nächsten Trainingswochen behandelt werden. Genial! Rotraud*

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (3/17)

*Die letzte Trainingswoche war sowas von kostbar für mich! Ich erlebe im Alltag immer wieder Glücksmomente - einfach ein inneres Lächeln, eine Dankbarkeit, eine Gelassenheit. **Monika***

*Das 2-Jahres-Training brachte Licht und Sonne in mein Leben. Ich bin stets gewachsen. Schritt für Schritt habe ich aufgenommen und umgesetzt. **Mirjam***

*Ihr seid so „treu“ für mich da gewesen und habt immer ein offenes Ohr gehabt! Ihr habt mich mit Klarheit und Mitgefühl begleitet und unterstützt und habt mich gehalten, wenn ich mal keinen Boden mehr gehabt habe. Ihr habt mir kein Mitleid, sondern echtes Mitgefühl gegeben. Vielen Dank dafür. Ihr Zwei seid so klare und bodenständige Lehrer, das ist ein grosses Geschenk, für das ich aus tiefstem Herzen dankbar bin. Ihr habt mich wachsen und reifen lassen, mich selber entwickeln lassen und das nicht nur mich, sondern uns alle, die bei euch gelernt haben. Ihr habt keine Abhängigkeit entstehen lassen und kein Dogma. Mit viel Liebe wart ihr immer da für uns und dies auch jetzt noch, wenn ich mal anstehe. Danke für alles und danke für die Liebe, die ihr ausstrahlt. **Silvia***

*Ich stelle fest, wieviel Kraft und Ressourcen ich habe. Eure Arbeit geht wirklich nicht spurlos an den Menschen vorbei. **Peter***

*Um zu überleben habe ich im Laufe meines Lebens gelernt, eine dicke Mauer um mein Herz zu errichten. Denn statt Liebe, kam viel Schmerz. Statt Geborgenheit, kam Bedrohung. Meine Mauer wuchs mit jeder Verletzung um ein paar Zentimeter. Streng darauf bedacht, nichts Böses durch die Mauer dringen zu lassen, fristete ich ein maschinell erfolgreiches Dasein. Die Mauer hielt so fest stand, dass wirklich nichts mehr den Weg an meinen Wachen vorbei fand – leider auch nichts Schönes. Und dann durfte ich von euch und von meiner Gruppe lernen, wie es ist, voll und ganz jemandem vertrauen zu können, durfte erfahren, was es heisst, bedingungslos Liebe zu bekommen, ohne darum buhlen zu müssen. Ich durfte entdecken, dass auch in mir Urvertrauen steckt. In Gais fühlte ich mich wie ein Känguruhbaby im Beutel der Mutter – so würde ich es beschreiben. Ihr habt meine Mauer leichtfüssig übersprungen und mir gezeigt, wie ich das Tor in meiner Mauer benutzen kann. Ich bin zutiefst dankbar dafür. **Sabrina***

*Ich danke euch nochmals herzlich für die Tage in Gais – es war wieder so unendlich wertvoll, berührend und einzigartig! **Gabi***

*In den vergangenen zwei Jahren ist viel passiert. Es war berührend und belebend, mich mit euch Beiden auf den Weg zu machen, mein Herz zu öffnen, mit meinem Herzen zu schauen. Meine Dankbarkeit wird euch ewig begleiten. **Heike***

*Diese Tage waren so reich und nährend für mich und haben in mir Fenster und Türen geöffnet, von denen ich immer wusste, dass es sie geben muss, aber ich keinen Zugang dazu fand. **Rita***

*Der Trainingsabschnitt „Sexualität“ war und ist mir in sehr schöner, wertvoller Erinnerung. Viele Dinge im Leben sehe ich seither überraschend, erstaunlich klarer wie je zuvor. Wenn ich mich noch vor wenigen Wochen „auf mich zurückgeschmissen“ gefühlt habe, nehme ich mich heute wesentlich sicherer und in mir selbst zentriert wahr. **Martin***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (4/17)

*Ich spüre, dass mich das Aushalten der Gefühle, ihnen zuzuschauen, gestärkt hat. Ich kann mich bewusst entscheiden, heraus zu treten. Ich fühle mich freier. Sibylle*

*Ich verstehe und spüre immer mehr, wer oder was ich bin. Es wird mir immer klarer, dass ich für jede Sekunde meines Lebens zu 100% selbst verantwortlich bin. Entsprechend verliert auch die Geschichte meiner Herkunft an Bedeutung. Viel mehr gilt meine Aufmerksamkeit dem Jetzt, der aktuellen Gegenwart mit ihren Gegebenheiten, was ich daraus mache und welche Konsequenzen sich daraus ergeben. Ich erfahre mich selbst immer klarer und werde bewusster und aufmerksamer. Ich komme so, immer mehr in den Beobachter „meines Selbst“. Werde mir meiner Muster bewusst und habe somit die Chance, dass sie sich auflösen und ich mich neu ausrichten kann. Patrick*

*Der Weg, den ich mit euch begonnen habe, hat schon einiges in mir bewegt und ausgelöst. Ich spüre mich wieder viel mehr und fühle mich in bestimmten Situationen viel stärker als vorher. Ich bin aus meinem „goldenen Käfig“ ausgebrochen und meine Flügel wachsen von Mal zu Mal mehr. Ich merke, wie ich wieder stärker werde. Das ist ein tolles Gefühl. Belinda*

*Im Berufsleben fühle ich mich sehr gut. Ich denke, ich habe die richtige Wahl getroffen, mich jetzt noch zu verändern. Meine neue Herausforderung tut mir gut. Ich freue mich auf die neuen Aufgaben und habe bereits genügend Anfragen und Aufträge. Christoph*

*Ich wollte euch, nach fast einjähriger Pause eine Rückmeldung zu eurer Arbeit, zum 2-Jahres-Training geben. Ich habe in der Zeit Neues an mir kennen und meine Verhaltensweisen verstehen gelernt, nachhaltig und weitergehend. Nicht nur ich habe vom Training profitiert, sondern auch meine Familie, Freunde und Arbeitskollegen. Ihr habt mit eurer Erfahrung ein tolles Kursprogramm erarbeitet, welches mit dem Einführen der Kleingruppen fortbesteht – chapeaux! Heinz*

*Was mich immer wieder beschäftigt, ist, dass ich in einer leistungsorientierten Familie aufgewachsen bin, keine Balance zwischen Arbeit und Freizeit kannte. Für mich zu schauen war egoistisch. Jetzt schaue ich zu mir und muss mir eingestehen, dass das wichtig und okay ist. Bernadette*

*Es hat mich sehr gefreut und erstaunt, wie gut es ging, einfach abzuschalten, einfach zu sein, ruhig in mir. Ich merke Veränderungen, merke, wie ich ein anderes Bewusstsein habe. Das tut gut. Ich habe Tage, wo ich so viel Ruhe in mir spüre und merke, wieviel Liebe ich in mir trage. Ich freue mich auf Gais und euch alle, denn ich weiss, dass ich euch diese Liebe schenken kann. Ich fühle, wie sie von Herzen angenommen und auch erwidert wird. Talina*

*Ich bin unbeschreiblich dankbar – dankbar für die Arbeit, die ihr mit uns auf unglaublich behutsame, liebevolle und wertschätzende Art gemacht habt. Ihr habt es mir ermöglicht, meinem Leben eine ganz neue Qualität und Tiefe zu geben. Ich danke euch von Herzen dafür! Ulli*

*Ich habe die letzten Monate immer wieder gedacht, wie dankbar ich bin, dass ich mit euch dieses Training machen konnte. Gestern habe ich noch einmal meine Ziele von 2014 durchgelesen und so Vieles hat sich erfüllt. Grundsätzlich geht es mir in meinem Leben sehr gut. Ich bin mit meinem Partner glücklich zusammen und trete eine neue Stelle an. Minnie*

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (5/17)

*Dieses 2-Jahres-Training ist das Beste, was ich je in meinem Leben gemacht habe!* **Katharina**

*Es ist gut und manchmal auch nicht. Beide Zustände finden in mir mehr Akzeptanz und dies unabhängiger vom Aussen als in früheren Zeiten. Und siehe, das Aussen ist weniger dramatisch, oder das Äussere bleibt mit seinem Drama, wo es ist. Kleine, wichtige Schritte mit grosser Wirkung. Ich bin dankbar dafür. Ohne das Training hätte ich nicht die Kraft und den Mut bekommen, all das geschehen zu lassen im festen Vertrauen, dass es so richtig ist.* **Peter**

*Ich geniesse das Leben zur Zeit in den schönsten Farben. Vor allem in der Natur, mit Meditation und auf Spaziergängen kann ich Bewusstheit, Achtsamkeit und Herzöffnung tanken. Im Vertrauen, dass alles zur richtigen Zeit kommt, kann ich einfach loslassen. Dieses Gefühl ist befreiend und entspannend. Es ist einfach im Fluss. Auch wenn Herausforderungen an mich herantreten, es fliesst.* **Claudia**

*Es ist so wertvoll wenn man Gelegenheit zum Innehalten findet. Solche wertvollen Momente finde ich immer wieder in euren Seminaren. Ich bin dankbar für die Lernerfahrungen aus dem 2-Jahres-Training und bin nun viel bewusster unterwegs. Mein Selbstvertrauen ist gestärkt und ich erinnere mich in schwierigen Situationen immer wieder an mein wahres Zuhause in meiner Mitte.* **Silvia**

*Danke für die schöne Woche – für die differenzierten Rückmeldungen und für eure Sicherheit vermittelnde Begleitung. In diesem Jahr hat sich so Vieles für mich zu einem Ganzen entwickelt.* **Rotraud**

*Für Weihnachten schreibe ich gerne an die Leute, die mir im Jahr etwas Besonderes gegeben haben und die mir ans Herz gewachsen sind. In diesem Sinne schreibe ich euch mit Dankbarkeit für die vielen guten Impulse, welche ihr mir für das Leben gegeben habt.* **Alessandra**

*Ich danke euch noch einmal von ganzem Herzen für die letzte, eindrückliche und bereichernde Woche und einfach für alles, was ihr in den zwei Jahren des Trainings für mich gemacht habt. Ich bin tief dankbar dafür.* **Gabi**

*Das 2-Jahres-Training hat in mir etwas Einmaliges hinterlassen. Es sind Gefühle und Erfahrungen, für die mir die passenden Worte fehlen. Einfach ein Geschenk!* **Hedi**

*Ja, schon einige Zeit ist verstrichen seit meinem 2-Jahres-Training. Diese Zeit mit euch hat mich nachhaltig geprägt. Durch die immer noch bestehende Kleingruppe werde ich immer wieder an die sehr wertvollen Erlebnisse in meinem Training erinnert. Hätte ich euch doch nur früher kennen gelernt. Aber lieber spät als nie. So darf ich auch heute sagen, dass mich diese Arbeit nachhaltig verändert hat. Auch die Beziehung zu meinem Mann ist viel liebevoller und respektvoller geworden. Durch das neue Wissen können wir mit unseren verschiedenen Charakterzügen viel besser umgehen. Dadurch erhalten die Gespräche und Diskussionen eine ganz andere Qualität. Statt Vorwürfe haben wir Verständnis für die andere Sichtweise. Wir sind einander viel näher gekommen. Die Glut hat wieder Feuer gefangen. Wenn ich das so schreibe, wird mir gerade warm ums Herz. Liebe Helga und lieber Thomas, ich möchte hiermit wieder mal meinen grossen Dank an euch ausdrücken. Was ihr für eure Mitmenschen tut, ist unbeschreiblich. Man spürt so gut, es kommt bei euch von Herzen.* **Alice**

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (6/17)

*Zur Zeit darf ich sagen, dass es mir gut geht. Ich bin gerne alleine unterwegs, genieße die Zeit mit mir und glaube, dass ich auch etwas Neues ausstrahle. In den letzten Wochen wurde ich oft angesprochen, Menschen sind auf mich zugekommen, spannende und berührende Kontakte sind daraus entstanden. Ich glaube, es hat damit zu tun, dass ich zufrieden mit mir selber losziehe, ohne Erwartung, einfach mit dem Wunsch, lebendig zu sein und etwas zu unternehmen, das mir gut tut und gefällt.* **Sibylle**

*Die Tage in Gais waren intensiv, berührend und mit soviel Echtheit – vielen Dank an euch.* **Peter**

*Die „Kindheits-Woche“ war für mich sehr, sehr intensiv. Es war für mich teilweise erschreckend, festzustellen, wie wir von unzähligen Mustern aus unserer Kindheit geprägt sind. Ich hoffe ganz fest, dass ich nun einige Verhaltensmuster definitiv und andere, die teilweise noch zum Vorschein kommen, in Zukunft auch ablegen kann. Es war für mich ein Wechselbad der Gefühle und Empfindungen. Im Nachhinein merke ich, dass alles Sinn macht. Der erlösende Moment am Schluss war für mich die Krönung und die Worte und die Empfindungen, die ich wahrnehmen durfte, waren wunderschön und unbeschreiblich. Täglich rufe ich dieses Gefühl auf, wenn es wieder brenzlich wird. Herzlichen, herzlichen Dank für eure Begleitung und Unterstützung. Ihr seid einfach überwältigend.*

**Patrizia**

*Herzlichen Dank euch Beiden für die tolle Begleitung. Mich beeindruckt immer wieder die Sorgfalt und die gute Kommunikation zwischen euch und den Teilnehmern.* **Martin**

*Für eure liebevolle und kompetente Begleitung und Unterstützung in den letzten 2 Jahren, möchte ich euch ganz herzlich danken. Es war eine ereignisreiche Zeit und ich konnte viel in mein Alltagsleben mitnehmen. Einiges aus meinem „Rucksack“ hat sich aufgelöst, oder ich habe endlich mehr Verständnis dafür. Diese Reise mit euch beiden war das Beste, was ich je gemacht habe!* **Katharina**

*Diese wunderbare Zeit im Training und in der Gruppe haben viel ausgelöst, haben mir unendlich gut getan und mein Vertrauen ins Leben ganz fest gestärkt. Ich konnte mich energetisch aus vielem lösen, was mir vorher unvorstellbar erschien.* **Gabi**

*Es ist als wäre in meiner Stirn, meinem Körper, in meiner Seele und in meinem Herz ein Licht aufgegangen. Ich bin frei. Ja, das ist ein wunderbares Gefühl, so zu leben. Am ganzen Körper fühlen und spüren, lebendig sein! Das ist mein jetziges Lebensgefühl, lebendig, pulsierend, energievoll, jetzt im Augenblick. Manchmal ist es wieder anders, so wie vorher, angespannt, abgeschnitten. Dann nehme ich auch das wahr und es geht vorüber.* **Silvia**

*Es wandelt sich viel bei mir im Inneren seit Beginn des Trainings. Die Blockaden und Ängste beginnen sich zu lösen und immer häufiger fällt Licht und Frieden in mein Leben. Die Arbeit und die Übungen im Training helfen mir sehr und „das Lebendig werden“ unterstützt mich beim Loslassen. Ich komme immer öfter in das Gefühl von „im Fluss sein“.* **Caroline**

*Ich habe gelernt, allen guten Gefühlen Platz zu geben und ihnen nachzuspüren. Ich habe gelernt, in der Schwere zu entspannen. Ich spüre meine innere Grösse und eine Offenheit für die ganze Welt und für das ganze Universum. Ich danke Euch für mein Glücklichein, ihr habt einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet.* **Susanne**



# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (7/17)

*Ich bin euch so dankbar für eure wertvolle Arbeit, dank der ich die letzten zwei Jahre unzählige Durchbrüche erleben und grosse Entwicklungsschritte machen durfte. Aus tiefstem Herzen danke ich Euch für Eure wundervolle Arbeit, Eure Hingabe, Euren Respekt und Einsatz für die Menschen und Eure selbst gelebte Menschlichkeit, die Euch und Eure Arbeit so greifbar und nahbar macht. **Tanja***

*Mir sind in meinem bisherigen Leben schon viele magische Momente geschenkt worden. Davon sicherlich auch viele, die ich so gar nicht wahrgenommen hatte. Durch Eure Arbeit, die so behutsam, klar, achtsam, begleitend, erlösend, wohlwollend, herzlich und menschenliebend war, erlebe ich viele Momente im SEIN. Mit Dankbarkeit und aus der Tiefe meines Herzens. **René***

*Vielen Dank euch Beiden! Ich habe bei Euch gelernt, dass ehrlich zu sich selber sein anfangs schmerzhaft sein kann, aber auf Dauer schöner damit zu leben ist. Ich werde Euch und die Werkzeuge und Erfahrungen, die mir von Euch geschenkt wurden, nie vergessen. Ich denke oft daran. Es ist, als wäre es erst gestern gewesen. Danke. **Annette***

*Ich fühle mich getragen und wertgeschätzt, so wie ich bin. **Fabian***

*So habe ich mich also mit eurer Hilfe auf eine neue Umlaufbahn katapultiert, Lichtjahre meines Lebens von vor fünf Tagen entfernt. Neue Umgangsformen, Werte, kommunikative Rituale. Dort, wo ich mich neu bewege, nehmen sich die Wesen wahr, sehen sich, lächeln sich an, ja lachen sogar, nehmen sich in den Arm, lange, berühren sich mit zärtlichen Gesten, sind fröhlich, ja ausgelassen auch, direkt, geredet wird wenig, jedoch Klartext. Gleich den Aboriginies, die nie verstehen konnten, worüber die Weissen so viele Worte machen. **Heike***

*Das 2-Jahres-Training war für mich eine sehr wichtige Zeit, eine Zeit des Ankommens, Annehmens von dem was ist, eine Zeit der Veränderung in jeder Hinsicht. Für mich fühlt es sich so an, dass ich in diesen 2 Jahren gelernt habe mit mir selber umzugehen, mit mir etwas anzufangen. So nehme ich auch meine Rolle und Auf-GABE als Mutter endlich an, und zwar mit einer tiefen Freude. Glaube, das habe ich früher nicht getan, so viele Eigenmankos standen dem im Weg. Nun bin ich so dankbar, ist der Weg - zu mir selber und somit zu meiner Tochter - endlich frei. Auch ganz besonders dank dieser zwei Jahre. **Katherina***

*Ich finde es wahnsinnig, was bereits passiert ist! Ich habe mich glaub noch nie so gefühlt, bin mir noch nie so begegnet. Ich ertappe mich manchmal beim Singen und Pfeifen. **Doris***

*Ich habe mich neu kennengelernt, als einen wertvollen Teil einer Gruppe. Ich bin ich selbst, ich bin voller Liebe, ich bin echt und die Resonanz ist stimmig und wohltuend. **Mirjam***

*Seit ich mit der Gruppe angefangen habe, bin ich achtsamer im Umgang mit mir selber. Meinen alten Mustern kann ich nun öfter mit einer beobachtenden Distanz begegnen. Ich fühle mich nicht mehr so ausgeliefert. **Silvia***

*Ich bin froh, kann ich auf die Erfahrungen, die ich im Training gemacht habe, immer wieder zurückgreifen. Eure Arbeit ist so etwas von WERTVOLL, dass diese weder mit Geld, noch mit Gold aufgewogen werden kann. **Fritz***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (8/17)

*Ihr seid meine zweite Familie geworden. Aber diese ist zu meinem Glück mit offenem Herzen und mit viel Liebe da. **Doris***

*Die Erfahrung mich im völligen Vertrauen zu öffnen und in meiner Verletzlichkeit zu zeigen, war für mich überwältigend. Ich bin so warm und weich, umhüllt von eurer Energie, Zartheit, Mitgefühl und Nähe. Die sanfte und doch enorm kraftvolle Energie unserer Frauengruppe hat mir in diesem Prozess so gut getan und ich verbinde mich immer wieder bewusst mit unserem Kreis. **Silvia***

*Herzlichen Dank für euer Vertrauen, eure Energie und Liebe! Die Tage mit euch in Gais waren einfach wunderbar, haben mir wieder so vieles aufgezeigt und mich gleichzeitig genährt und gestärkt. **Gaby***

*Ich habe Eure Arbeit in diesen 2 Jahren sehr geschätzt. Die Ehrlichkeit und Sorgfalt, aber auch der Humor und die Lebensfreude. Vielleicht das Schönste für mich war Eure Liebe. Sie hat mich jetzt 2 Jahre begleitet und wenn ich so zurückschaue, hat sie ganz viel bewirkt bei mir. Eigentlich kannte ich nur Abwertung und Ausgrenzung, wenn ich früher meine Verletzungen zeigte. Ihr habt mich liebevoll angeschaut und das hat mir ermöglicht, selber auch liebevoller hinzuschauen. Die 2 Jahre kommen mir vor wie eine lange Wanderung zu mir selber, zu meinen Gefühlen, meiner Kraft und Lebensfreude. Vieles konnte ich auf dieser Reise als überflüssiges Gepäck zurücklassen und erleichtert weitergehen. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich Euch kennengelernt habe und dass Ihr so mutig gewesen seid, dieses 2-Jahres-Training zu entwickeln. **Uta***

*Ich habe mich in meinem ganzen Leben noch nie so wohl, geborgen, verstanden und dazugehörig gefühlt, wie mit Euch und der Gruppe. Es war und ist das Tor aus meiner jahrelangen Isolation, ja es ist das Tor ins Leben. Euch und all den lieben Menschen, die auch bereit sind, ihre „Schatten“-Seiten zu zeigen, gehört mein Dank und ganz viel von meinem Herzen. Es hat sich wirklich etwas in mir bewegt und ich möchte, dass Ihr wisst, wie wirkungsvoll Eure Arbeit ist. **Elvira***

*Ich möchte mich bedanken für den Weg, den ich mit Euch gehen durfte. Es ist schön, lebendig und frei zu sein. **Burgi***

*Ich möchte und kann's nicht durch Worte „zerstören“ und fassen. Ich habe mich während dieses langen und intensiven Prozesses neu entdeckt. Es ist, wie wenn ich mein Leben ein zweites Mal erhalten habe. Die zwei Jahre haben eine grosse und weite Spur in mir hinterlassen. **Peter***

*Diese beiden Jahre haben mich verändert. Ich bin ein anderer Mensch geworden. Ich bin ruhiger, fröhlicher und ausgeglichener geworden. Ich habe erfahren, wie kostbar, wertvoll und einmalig jeder Mensch ist. Ich liebe und genieße mein Leben. Ich fühle mich kraftvoll und voller Energie. Ich finde im Moment kaum Worte, welche meinen Dank an Euch ausdrücken können. Eure Professionalität, eure Feinfühligkeit und Geduld haben mich immer wieder tief berührt. **Alice***

*Ich schätze Eure Arbeit und Euch beide sehr und bin dankbar für die vielen Veränderungen, die durch Eure „Arbeit“ in meinem Leben möglich waren. **Dieter***



# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (9/17)

*Schon seit vielen Jahren beschäftigt mich die Frage nach dem „Wer bin ich“. Als ich damals die Broschüre vom 2-Jahres-Training las, war es wie das Ende einer langen Suche. Ich habe den Entscheid zur Teilnahme kein einziges Mal in Frage gestellt oder bereut, es war das Beste, was ich je in meinem Leben gemacht habe. In den 2 Jahren habe ich viel verstanden und bin viel ruhiger geworden. Ich konnte Frieden schliessen mit mir selber und kann mich akzeptieren und gern haben, wie ich bin.*

**Antoinette**

*Die letzte Trainingswoche hat zwar nicht mein Leben umgekrempelt, aber sehr wohl die Energie dafür frei gesetzt. Ich erlebe es wie Ankommen im Leben. Es hat unterirdisch wie Schleusen geöffnet.*

**Katherina**

*Ein Jahr ist vergangen, seit meinem 2- Jahres-Training bei Euch. Ich lebe seither beinahe immer in meiner Kraft. Das Leben ist wunderbar. Wenn alte Verletzungen aufbrechen und Wut, Ohnmacht und Hilflosigkeit mich einholen, dann kenne ich dank Euch Beiden heute Mittel, das beinahe sofort zu verändern. Mit jedem Mal, da ich es verändere, werde ich stärker und mein Vertrauen in meine eigene Kraft wächst. Ich freue mich heute an meinem Leben wie noch nie. Ich hätte nie geglaubt, dass die Jahre im Pensionsalter so voller Lebendigkeit und Lebenslust sein können.*

*Meine Bewusstheit gibt mir Klarheit und viele Geschichten aus alten Zeiten lösen sich auf, wie ein Maiskorn im Puffmais. Es ist noch da, aber es hat sich gewandelt und das Gute bleibt, der Rest ist in Dampf aufgegangen. Ein unendlicher Friede ist in mir und ich habe so viel davon, dass es sich auf andere überträgt und ihnen gut tut. Ich bin dankbar und glücklich, Euch kennengelernt zu haben. Ihr habt viel Zugedecktes und Vergrabenes bei mir wieder in Bewegung gebracht und Vieles hat sich aufgelöst. Mit dankbarem Herzen umarme ich Euch Beide. **Anita***

*Ich bin viel entspannter mit mir und der Welt und es fällt mir leichter, für mich einzustehen. Ich spüre, wie der Boden immer mal wieder wackelt, aber ich gehe viel stärker und selbstbewusster damit um. **Raphael***

*2 Jahre danach: Ich bin nach wie vor sehr dankbar, dass ich mit Euch arbeiten durfte. Diese Arbeit war es auch, die mich hierher gebracht hat, wo ich heute stehe. Ich kann Euch nicht wirklich erklären, was da alles in mir vorgegangen ist. Tatsache ist jedoch, dass ich in „vielen Richtungen“ gewachsen bin. Die Zeit mit Euch war mir sehr viel wert. **Josy***

*Ich danke Euch von ganzem Herzen für die mir geschenkte Möglichkeit, meiner Lebensaufgabe nahe zu kommen und eine Spur zu finden. Jahrzehntelange Therapien davor hatten es nicht möglich gemacht. **Roman***

*In meinem Alltag spüre ich immer mehr, dass ich eine Ruhe und Ausgeglichenheit habe. Meine Selbstliebe wächst und gibt mir Kraft. Ich habe das Gefühl, dass in mir etwas aufgeht. Der Tisch des Lebens ist reich gedeckt und das merke ich, weil ich freier bin in meinem Dasein. Festhalten ist anstrengend. **Xenia***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (10/17)

*Ich bin so dankbar für das Training. Ich habe ganz viele und wichtige „Durchbrüche“ erleben dürfen. Die Veränderungen, die sie in meinem Leben und meiner Befindlichkeit gebracht haben, sind enorm. Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, dass ich meine Gefühle, Wünsche und Befindlichkeit wahrnehme und mich nicht länger meinen alten Mustern entsprechend verhalte. Die wohlwollende Unterstützung von Euch, von den Assistenten und der ganzen Gruppe haben mir erlaubt, Vertrauen zu haben, um mich in der Gruppe ganz zu zeigen – und siehe da, die Art und Weise, wie ich mich der Welt zeige und mich eingebe, hat sich verändert. Schritt für Schritt und immer mehr im JETZT. Evelyn*

*Es hat sich Vieles zum Positiven gewendet. Ich fange an, mein Leben selber in die Hände zu nehmen, mir etwas mehr zuzutrauen und meine Wünsche ernst zu nehmen. Ich bin Euch und der Gruppe für all die gemachten Erfahrungen sehr dankbar. Sie geben mir mehr Klarheit, Selbstbewusstsein und Mut zum Handeln. Tanja*

*Das Training tut mir gut. Ich gehe mit meinen Kräften viel bewusster um, als noch vor einem Jahr, auch kann ich mich beruflich und auch privat viel besser abgrenzen. Salome*

*Das Leben ist so schön und ich bin dankbar geworden für jeden Moment, welcher mir darin geschenkt wird. Ich möchte mich bei Euch ganz herzlich bedanken für die vielen kostbaren Momente, die ich mit Euch verbringen durfte. Marcus*

*Wenn ich mich mit der Person vergleiche, die ich vor 2 Jahren war, kann ich nicht glauben, wie sehr sich meine Einstellung mir und meinem Leben gegenüber gewandelt hat. Ich kann endlich auf meinem Weg gehen, ohne ständig in der Vergangenheit zu „hängen“. Ich konnte meinen Rucksack um viele Lasten erleichtern und er steht jetzt bereit, um mit neuen Erfahrungen gefüllt zu werden. Mit schönen Erfahrungen, die ich dann, wenn es mir mal nicht gut geht, hervorheben kann und mich an das erinnere, was ich wirklich bin. Als erstes sind da schon all die wunderbaren Werkzeuge, die Ihr uns mitgegeben habt. Sie machen das Leben lebenswert und ich habe sie immer dabei. Ich bin Euch unsagbar dankbar, dass Ihr mir diese Türe geöffnet habt, durch die ich endlich eintreten darf in mein eigenes Leben. Es ist für mich auch ganz neu und ein wunderschönes Gefühl Frau zu sein und auch als Frau wahrgenommen zu werden. Annette*

*Ich spüre eine grosse Dankbarkeit für den Raum, den Ihr durch Eure Arbeit schafft. Ein Raum, in dem nicht bewertet und verurteilt wird und wo Platz ist für das Wesentliche in mir und in meinem Leben. Ich erfahre heute in meinem Alltag viel mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebendigkeit, Vertrauen in mich selbst und in mein Leben. Lucina*

*Das 2-Jahres-Training zu durchlaufen, gehört zu einem der besten Entscheide in meinem Leben. Eingebettet in die Geborgenheit der Gruppe und von Euch liebevoll und geduldig begleitet, konnte ich mich an meine vermeintlichen Grenzen herantasten und ausprobieren, diese zu überwinden. Ich habe an Freiheit im Innen und Aussen dazu gewonnen. All die gesammelten Erfahrungen machen mich reich und sind mir im Alltag eine Unterstützung, wie sie grösser nicht sein könnte. Meine Seele findet immer häufiger Ruhe und Frieden. Karin*

*Das 2-Jahres-Training war für mich Lebensschule pur, ich möchte keine Stunde davon missen. Martina*

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (11/17)

*Ich bin immer noch erstaunt, wie viel unsinniges Zeug ich in mir habe. Es ist schön mit anzusehen, wie sich die Dinge mit mehr Bewusstheit auflösen und ich deutlich mehr Energie in meinem Körper spüre. Mein Körperbewusstsein hat sich extrem verbessert.* **Christian**

*In der letzten Trainingswoche bin ich in Schichten von mir vorgestossen, die ich seit meiner Kindheit und seit der Pubertät nie wieder so intensiv wahrgenommen habe. Ich spüre viel mehr Lebensfreude und Lebensmut und bin körperlich viel stabiler geworden. Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Training besuchen kann. Es ist für mich wie eine Triebfeder, die mich mit Freude nach vorne schauen lässt.* **Margrith**

*Meine männliche Kraft ist viel stärker geworden. Vermehrt werde ich mich ihrer bewusst und kann ohne Angst und voller Klarheit meine Anliegen vorbringen, sei es bei meinen Kunden, in der Familie, beim Sport, oder bei sonstigen Gelegenheiten. Ich scheue es heute viel weniger, unangenehme Dinge anzusprechen, anzupacken und auch durchzusetzen. Wo ich früher bei vielen Dingen der Einfachheit halber weggesehen habe, so formuliere ich heute meine Wünsche, Meinungen oder Forderungen und setze diese nötigenfalls auch durch.* **Hansruedi**

*Ich habe das Gefühl, mein Körper erwacht aus einem tiefen, starren Schlaf. Es ist so grossartig. Mein ganzer Körper, aber vor allem die Wirbelsäule, fängt an lebendig zu werden. Ich spüre die Energie, wie sie wandert und sich den Weg sucht, um die seit Jahren vorhandenen Blockaden Schritt für Schritt zu lösen. Mein Innerstes fängt an, mit mir zu kommunizieren. In meinen Gedanken finde ich praktisch jeden Tag für irgendetwas in meiner Vergangenheit, für meine Denk- und Handlungsmuster eine lösende, klärende Antwort oder Einsicht. Ich verstehe und verknüpfe Zusammenhänge und Handlungen in meinem Leben. Es ist so wundervoll und ich bin unendlich dankbar, dies erleben zu dürfen. Ich bin gespannt und neugierig, wo mich mein Weg noch hinführen wird.* **Iris**

*Nach der Herbstwoche ging es mir extrem gut. Ich hatte eine ungeheure Freude in mir, den Zugang zu meiner Weiblichkeit so voll wieder entdeckt zu haben, und lebte mein Frausein bis in jede Faser. Es gab Momente, da fühlte ich mich, wie wenn das Leben mit all seinen Möglichkeiten sich nochmals vor mir ausbreiten würde.* **Marianne**

*Es gibt viele Momente, in denen ich meinen Körper spüre und mich darin wohl fühle. Zudem kenne ich nun Techniken, die mir Entspannung erlauben und mir ermöglichen, zur Ruhe zu kommen.* **Marco**

*In vielen, vielen Bereichen geht es mir tausend Mal besser als vor dem Training. Ich habe Ruhe in mir gefunden und kann Dinge eher so nehmen, wie sie sind.* **Gabriela**

*Ich kann es eigentlich gar noch nicht so ganz fassen, aber immer mehr ist im Fluss auf den verschiedensten Ebenen und trotz der Stärke der Erfahrung habe ich ein starkes Fundament, was mir bis vor kurzem noch schmerzhaft fehlte. Ich fühle mich stärker, selbstsicherer und verwurzelter, mehr bei mir. Ich bin auch toleranter mit mir selber geworden. Ich habe einen guten Zugang zu mir selber gefunden und schöpfe daraus viel Ruhe, Vertrauen und Freude.* **Raphael**

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (12/17)

*Ich bin sehr dankbar, dass ich Euch kennenlernen durfte. Die letzten Jahre waren so intensiv und lehrreich. Gerne erinnere ich mich an das 2-Jahres-Training und bin froh, so viele Instrumente von Euch vermittelt bekommen zu haben. Vorallem die Meditationen tun immer wieder von neuem gut. Ich bin auch glücklich, dass ich meine Vergangenheit grösstenteils nun hinter mir lassen kann und die schönen Momente im Alltag geniessen darf. Ich fühle mich lebendiger und die Lebensfreude ist wieder zurückgekehrt, dafür bin ich sehr dankbar. **Marie-Theres***

*Eine der Osterwochen klingt in mir immer noch nach. Ich bin mir oft bewusst, dass jeder Tag der letzte sein kann, dass das Leben kostbar ist und gelebt sein will. Danke für diese Erfahrung.*

**Antoinette**

*Die ersten Tage nach der Weihnachtswoche war ich so energiegeladen, dass ich nachts kaum schlafen konnte. Die berührenden, tiefen Begegnungen in Gais hallten nach und füllten mein ganzes Denken und Fühlen aus. **Margrith***

*Lustigerweise hat sich in meiner Beziehung das Blatt gewendet. Normalerweise war ich diejenige, die meinen Mann hetzte. Heute bin ich die Ruhe in Person und nehme eins nach dem anderen mit einer unglaublich wohlthuenden stoischen Ruhe! In meiner Mitte und in meinem Herzen strahlt ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit Euch gegenüber. **Astrid***

*Ich bin mehr präsent und nehme mich besser wahr. Ich habe gelernt, Hilfe anzufordern, und habe erfahren dürfen, dass auch Hilfe kommt. Ich kann mich besser und klarer ausdrücken. Ich höre mich lachen und singen und das ist Balsam für meine Seele. Ich geniesse die Kleinigkeiten im Alltag und realisiere, dass ich in einem Stück Paradies wohne. Ich empfinde unendliche Dankbarkeit. **Gabriela***

*Ich möchte mich ganz ausdrücklich und von Herzen für alles bedanken, was ich mit Euch erlebt und für mein Leben gelernt habe. Es wird mich begleiten und ich bin sehr froh, dass es diese Art von Arbeit gibt. Euch Beiden bin ich besonders dankbar für die Achtsamkeit und Güte, mit der Ihr sie macht.*

**Klara**

*Mit den Erfahrungen von Gais lebe ich sehr intensiv. Ich erkenne Zusammenhänge in meinem Leben. Dies ermöglicht mir, in Ruhe Entscheidungen zu treffen und zu handeln. **Anita***

*Ich danke Euch von ganzem Herzen für alles, was ich mit Euch schon erleben durfte und Ihr mich liebevoll begleitet habt. **Katharina***

*Es ist unglaublich, aber immer wieder spüre ich nach dieser langen Zeit die „Nachwirkungen“ aus meinem Training und danke der ganzen Welt, dass ich es bei Euch machen durfte. Es ist kaum zu beschreiben, mein Leben hat eine 180 Grad Wende genommen und es geht mir viel, viel besser – und das ist noch viel zu milde ausgedrückt. **Mirjam***

*Ich möchte Euch von Herzen Danke sagen. Ich habe in den letzten 2 Jahren unglaublich viel für mich gelernt. Meine Gefühle wahrzunehmen, sie ernst zu nehmen und Verantwortung zu tragen, mich um sie zu kümmern. Es fühlt sich alles an seinem Platz an, abgerundet. **Daria***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (13/17)

*Ich möchte Euch auf diesem Weg für alles danken, was ich in den letzten 2 Jahren erleben durfte. Ich habe so viele Instrumente von Euch vermittelt bekommen, die ich täglich gebrauchen kann. Ich habe gelernt immer wieder Vergangenheit und Zukunft beiseite zu lassen und nur im Moment zu leben. Das hilft mir, immer wieder durch Krisen. Das Wichtigste jedoch, was ich bei Euch gelernt habe, ist selber Verantwortung für mein Leben zu tragen und diese nicht an eine „Übermutter“ oder an einen „Übervater“ zu delegieren. Auch für die vielen wunderbaren Menschen, die ich kennenlernen durfte, bin ich zutiefst dankbar. **Antoinette***

*Wichtig ist mir noch, Euch beiden ganz herzlich Danke zu sagen für Eure unglaubliche, beispielhafte Präsenz, Zuverlässigkeit und Feingefühl. So etwas habe ich in all meinen vielen Erfahrungen noch nie erlebt. Ihr spürt so gut, was gerade wichtig ist und gebt dem auf liebevolle Weise den nötigen Raum. Das beeindruckt und berührt mich immer wieder neu. Ausserdem staune ich täglich, wie „sagenhaft“ Eure Organisation klappt, wie Ihr die Zeit und alles, woran man denken muss im Griff habt. Also nochmals: Ganz herzlichen Dank! **Ursula***

*Ich spüre Euer Vertrauen und das lässt mich mehr und mehr mir selber vertrauen. Ich danke Euch von ganzem Herzen. Ich fühle mich wie neu geboren. **Silvia***

*Ich denke sehr oft an das 2-Jahres-Training und es tut mir sehr gut, das Gelernte anzuwenden. Das Meditieren befreit mich unheimlich von meinen vielen Gedanken, die immer noch in mir sind und mich manchmal fesseln. Seit langer Zeit habe ich keine tiefen „Abstürze“ mehr und ich bin sehr dankbar dafür. Auch bin ich dankbar, dass ich so eine lehrreiche Zeit in Gais zusammen mit Euch beiden und den anderen Teilnehmern erleben durfte. **Marcus***

*Die letzten 2 Jahre waren Jahre des Umbruchs und Weiterkommens. Sie waren intensiv und lehrreich. Ich bin sehr dankbar für diese Zeit! Ich danke Euch für Euer Feingefühl und Eure Unterstützung. Da war doch so mancher Knopf, den Ihr feinfühlig aufknöpfen konntet. Danke! Auch habe ich gelernt, bei Alltagsdingen anders hin zu schauen und Situationen anders anzupacken. Speziell geholfen hat es mir in der Beziehung zu meinem Ex-Mann und den Kindern. Durch mein neues Bewusstsein wurde vieles anders und erst möglich. Danke! **Monika***

*Die letzte Woche in Gais war für mich wie ein Schlüsselerlebnis. Die Erfahrung, schlussendlich allen Menschen in die Augen sehen zu können und die Menschen einfach so zu nehmen, wie sie wirklich sind, ohne zu urteilen, das war eine richtige Erlösung. Zuerst musste ich aber mir selber so in die Augen sehen können. **Nora***

*Ich spüre, dass sich in den 2 Jahren ganz viel bewegt hat, so vieles ist mir bewusst geworden. Ich habe mich noch nie so entspannt gefühlt wie jetzt. Ich habe Vertrauen in mich gefunden und habe keine Angst mehr. Das finde ich wahnsinnig und kaum zu glauben. Ich danke Euch aus tiefstem Herzen. **Mirjam***

*Das Leben ist so viel einfacher, einfach weil die Liebe und Annahme für mich und meine Art zu sein da ist! Meine tägliche Praxis besteht darin, mich so sein zu lassen und anzunehmen wie ich bin. Mich auch ohne Angst in die unangenehmen Momente fallen zu lassen, vielleicht sogar mit Neugier. **Raphael***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (14/17)

*Für die letzten 2 Jahre möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei Euch bedanken. Ihr habt mir sehr viel mitgegeben, das jetzt allmählich anfangen kann, Früchte zu tragen. Das Gefühl der Weite, der Stille und des Eins-Seins, mit denen ich damals nach Hause ging, kann ich immer mal wieder abrufen. Ich möchte abschliessen mit einer herzlichen, dankbaren Umarmung von Euch Beiden.*

**Ursula**

*Was sich für mich in den zwei Jahren verändert hat, ist, dass ich mich nicht mehr meinen Emotionen ausliefere, sondern immer wieder versuche, wach zu sein, wahrzunehmen, was passiert, und neue Schritte zu wagen. Ich kann viel besser mit dem sein, was gerade ist, den Kopf immer wieder ruhen lassen zugunsten des Bauches und die kleinen Dinge im Alltag geniessen. Ich freue mich auf das Leben, das noch vor mir liegt und soviel zu bieten hat! Statt einen Riesenberg vor mir zu sehen, kann ich nun besser Etappen sehen, die immer wieder Rastplätze und bereichernde Momente bereit halten, wenn ich nicht daran vorbeirennne. **Daniela***

*Ich bin überglücklich, es geht mir so gut wie noch nie in meinem Leben. Ich kann das Gefühl nicht beschreiben, es gibt keine Worte dafür. Alles Liebe. **Mirjam***

*Ich habe zwei wunderbare, intensive Jahre mit Euch erlebt und dafür bin ich unendlich dankbar. Ich habe erleben dürfen, dass es Menschen gibt, die wie ich suchen, aber auch finden und die eine tiefe Sehnsucht in sich tragen. Die Sehnsucht das Leben voll und mit aller Hingabe zu leben, der Erkenntnis näher zu kommen, welchen Sinn mein Leben hat, mit der Fülle des Lebens da zu sein und sie weiterzugeben und zu verschenken. **Anita***

*Ich denke oft an Euch und vor allem an den Teil im Training, in dem Ihr uns die Körpertypen näher gebracht habt, das ist mir eine Riesenhilfe. Mich faszinieren diese Hintergründe, die hinter jedem Einzelnen stehen und nur so darauf warten, gesehen zu werden. Am liebsten möchte ich bei allen gleich die ganze Lebensgeschichte wissen. Das Training hat mich geweckt und ich bin aufgewacht. Jetzt kann ich sehen, was mir das Leben bringt. **Annette***

*Ich bleibe in Bewegung, hin zu mehr Offenheit, hin zu mir selbst, das tut gut. **Reinhard***

*Von den Wochen in Gais habe ich unheimlich viel mitgenommen, nicht nur im Herzen, auch im ganzen Körper. Am liebsten würde ich gleich wieder eintauchen in unseren Kreis, in diese Geborgenheit, in das Aufgehoben sein. Während den Wochen in Gais erlebe ich, wie Teile meines Körpers Stück für Stück erwachen und richtig lebendig werden, zu pulsieren beginnen – es ist ein wunderbares Gefühl! Dafür danke ich Euch ganz herzlich. **Astrid***

*Es gibt viel Schönes zu erzählen. Ich nehme meinen Platz beruflich fast wie von alleine ein und gestern habe ich in der Schule mit der Klasse getanzt, „Freestyle“ natürlich und die Kinder lachten von Herzen, vielleicht auch, weil sich die Lehrerin so „komisch“ bewegte. Die Probe mit den Kindern heute bereitete mir grosse Freude. Meine Klasse war super dabei und ich kann viel bestimmter auftreten. **Brigitte***



# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (15/17)

*Das 2-Jahres-Training ist das bestinvestierte Geld, was ich bis dahin ausgegeben habe. Tatsache ist, dass es mir heute viel besser geht, dass ich mich sicherer fühle, dass ich gestärkt bin, dass ich selbstsicherer geworden bin und dass ich das Leben endlich wieder geniessen kann. **Linus***

*Ich spüre eine grosse Kraft und fühle mich sehr lebendig. Ich tanze viel daheim und irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich meinen Körper ganz anders erlebe, oder anders ausgedrückt, mehr in meinem Körper bin als jemals zuvor. Ich bin tief dankbar, dass mich das Leben zu euch geführt hat. **Edith***

*Täglich denke ich in irgendeiner Form an eure grossartige Arbeit! Heute möchte ich mich dafür bedanken. **Ralph***

*Ich fühlte mich in der Arbeit mit Euch im Kern immer angenommen. Wenn jemand zweifelte, war ich es selber. Ich falle immer weniger „in die Grube“ und falle ich doch einmal, so ist mir der Weg hinaus bekannt und ich finde ihn mittlerweile meist recht schnell. Ich tue mir kaum mehr selbst leid, sondern geniesse das Bewusstsein, dass ich alleine für mein Wohl verantwortlich bin, auch wenn es schwierige Dinge gibt, die von aussen an mich herangetragen werden. Für mich bekam so das Leben um einiges mehr an Kraft und Selbstbestimmung. Und das Lernen bei Euch macht mir immer wieder Spass. **Hansjörg***

*Nach der letzten Trainingswoche ging ich mit einem wunderbaren Gefühl nach Hause. Ich fühlte mich so lebendig, lebenslustig und so RICHTIG, wie noch nie. Ich danke Euch von ganzem Herzen für Eure Unterstützung. **Susanne***

*In letzter Zeit stelle ich immer wieder fest, dass mir alles ein bisschen leichter fällt. Aus „Krisen“ finde ich ziemlich schnell wieder einen Ausweg. Ich bin fröhlicher und zufriedener und kann meine Gefühle besser ausdrücken. Was aber das schönste Geschenk ist, dass ich oft einen tiefen Frieden empfinde, vermischt mit Freude und Liebe. Es ist so wunderbar – mir scheint, es ist der „Balsam für meine Seele“, den ich so lange gesucht habe. **Gabriela***

*Ich möchte euch beiden für eure liebevolle und geduldige Art herzlich danken. Eure kompetente und behutsame Begleitung beeindruckt mich immer wieder aufs Neue. Dank eurer Unterstützung konnte ich mich in den letzten Jahren wieder neu entwickeln und entfalten. Ich bin stolz und glücklich, wenn ich daran denke, was ich in den letzten Jahren alles verändern konnte. Dazu benötigte es viel Kraft, Entscheidungsfreude und Energie. Heute aber fühle ich mich wieder lebendiger und zufriedener und habe das Vertrauen zu mir wiedergefunden. Dafür bin ich sehr dankbar.*

**Marie-Theres**

*Dieses Bewusstsein und Vertrauen, dass meine Zellen alles haben, was sie brauchen, und ich einfach nur sein kann, all dies gibt mir unendliche Tiefe und Frieden. Es mag kommen, was will. Es ist mein Leben und alles ist gut. Ich bin auf dem Weg und erlebe beim Aufarbeiten immer wieder Glücksmomente, von denen Kraft und Liebe ausgeht. Ich danke euch beiden für die Liebe und Sorgfalt, mit der ihr mich führt. **Anita***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (16/17)

*Mir wurde bewusst, wieviele kleine Haken ich in anderen Menschen setze, wo ich den Eindruck habe, dass sie mir etwas getan oder angetan haben. Mit dem Loslassen hat sich in meinem Körper ein wunderbares Gefühl der Versöhnung eingestellt. Ich spüre es in der Gegend des Solarplexus, eine unbekannte Wärme und Weichheit macht sich da breit. **Marianne***

*Letzte Woche habe ich den Satz von Albert Camus gelesen: "Mitten im Winter habe ich einen unbezwingbaren Sommer in mir entdeckt". So fühle ich mich. Es ist Sommer in mir, es hat auch Platz für Gewitter und Regen, doch danach kommt wieder die Sonne. Das Haus in mir ist gut bestellt und ich kann immer wieder darin einkehren. **Rita***

*Seit unserer letzten Trainingswoche realisiere ich immer mehr, wie Eure Saat weiter aufgeht und weiterwächst! Jetzt gerade bin ich voller Freude und Liebe mir und dem Leben gegenüber. Ich bin ganz Christine. Nicht zuerst Tochter, Grossmutter, Ehefrau, nein, ich bin Christine. Seit August meditiere ich fast jeden Tag. Trotz Turbulenzen rund um mich herum gelingt es mir immer besser, in meiner Mitte zu bleiben. Ich fühle mich sehr stark und habe ein grosses Glücksgefühl in mir. Danke! **Christine***

*Erst mal nochmal Danke für die vielen wertvollen Stunden, für die zwei Jahre mit Euch. Ich erlebe mich täglich neu. Seit der letzten Woche habe ich regelmässig „fleissig“ mit einigen Werkzeugen gearbeitet, fast schon gespielt, was mir erst im Nachhinein bewusst wurde. Mein Werkzeugkoffer ist so voll und ich nehme mir das heraus, was ich brauche. Ich habe momentan recht viel, um das ich mich kümmern muss, aber ich erlebe zum ersten Mal das Gefühl, dass es okay ist und zum Leben gehört und nicht unbedingt „aufhören muss“. Ich empfinde es so, dass ich es selber in der Hand habe und es nicht als Anstrengung sehen darf, eher als positive Herausforderung. **Afomia***

*Ich bin sehr stolz auf mich, da ich mich in diesen Ferien ganz vielen Gefahren gestellt habe und dabei den Ängsten ins Auge geschaut habe. Ich habe mich Situationen ausgesetzt, bei denen ich die Kontrolle ganz oder zumindest teilweise abgeben musste. **Marco***

*Was für mich ganz wichtig geworden ist: die Entdeckung meines Atems, meines Körpers, meiner Weiblichkeit, und es mir in meinem „Haus“ gemütlich zu machen. Ich danke Euch sehr für die einmalige Begleitung. Ihr seid so klar und präsent. Das hilft mir, das Echte vom Unechten und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und zu vertrauen, dass ich mich in meinem Tempo entdecken darf. **Brigitte***

*Es geht mir sehr gut. Das Echt und Authentischsein begleitet mich täglich. Ich bin ruhiger und gelassener geworden. Ich spreche weniger. Ich liebe Spaziergänge allein in der Natur. So bin ich ganz bei mir, spüre mich und erfahre Selbstvertrauen und Sicherheit. Ich kann mich auf mich verlassen. Auch die Kommunikation mit meinem Mann hat sich seit dem letzten Seminar deutlich verbessert. Ich verstehe viele seiner Handlungen besser. Dadurch wird die Atmosphäre ruhiger und entspannter und der Umgang miteinander behutsamer. Dafür bin ich sehr dankbar. **Alice***

# Helga Sieber & Thomas Bächler

I N N E R E S   W A C H S T U M

## TeilnehmerInnenstimmen 2-Jahres-Training (17/17)

*Ich weiss gar nicht recht, wo ich beginnen soll. Die Eindrücke, Erfahrungen, Momente und Bilder, die ich in den zwei Jahren erlebt habe, sind fest in mir verankert. Ich spüre auch viel mehr mein Zentrum und fühle mich wohl in meinem „inneren Haus“. Wenn zuviel los ist, suche ich mir einen Ort, an dem ich entspannen kann, schaue einfach in die Landschaft hinaus und genieße die Aussicht, die Wärme, die Wolken, die Sonne und alles, was um mich herum ist. Seit ich weniger Radio höre, Fernsehen schaue und Zeitung lese, geht es mir viel besser. Ich kann mich besser konzentrieren, höre zu, obwohl mir das nicht immer gelingt. Ich bin konzentrierter am Arbeitsplatz und ich fühle mich viel klarer und unbesorgter. Ihr macht sehr gute Arbeit. Ich bin froh, dass ich Euch kennengelernt habe. Ihr habt mein Leben massgeblich verändert. Ich selbst natürlich auch. **Marie-Theres***

*Ich bin sehr dankbar für eure Arbeit und bedaure es ein wenig, dass ich nicht schon viel früher den Mut gehabt habe für diesen Schritt. Eure Prospekte hatte ich nämlich immer wieder studiert, aber es hat halt Zeit gebraucht bis ich den Mut hatte, den Schritt zu tun. Umso mehr klopfe ich mir darum jetzt auf die Schulter! Ich bin übrigens nach dem letzten Seminar von meinem Mann und von meiner Tochter sehr herzlich begrüsst worden. Ich habe ein wenig den Verdacht, dass das schon öfter in meinem Leben der Fall war, dass ich es aber bisher nicht gesehen, gespürt und geglaubt habe. Verrückt! **Cornelia***

*Ich möchte Euch sagen, dass die erste Trainingswoche bei mir ganz tiefe Spuren hinterlassen hat. Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben die Erfahrung gemacht, in einer Gruppe einfach so dazuzugehören, wie ich bin, mit all meinen Ecken und Kanten, dass ich mich zeigen kann und mich dafür nicht verurteilen muss. Da ist in mir drin etwas ganz wichtiges und heilsames passiert, da konnte sich etwas entspannen und vertrauen und ich konnte alte Muster und verletzende Erfahrungen loslassen. Ich danke Euch von Herzen für den Raum, den Ihr da zur Verfügung gestellt habt und freue mich schon auf die nächsten Erfahrungen mit Euch. **Beatrice***

*Mir geht es prima. Ich konnte von der letzten Woche einiges in meinem Alltag integrieren und konnte offen mit meinen Eltern darüber reden, wie ich mich fühle. Meine Beziehung zu meinem Vater hat sich sehr positiv verändert. Ich führe mit ihm gute Gespräche, die uns beide sehr bereichern. Wir nehmen uns bei der Begrüssung in den Arm, was zuvor nicht der Fall war. **Doris***

*Das 2-Jahres-Training ist das Beste, was mir passieren konnte. Ich finde immer mehr zu mir, in meinen Körper, zu meiner Weiblichkeit, zu dem Zarten in mir, zur Musik, zur Brigitte eben. Auch wenn wieder schwierigere Tage anbrechen sollten, merke ich, dass sich in der Tiefe etwas wandelt in mir und das bleibt auch in schwierigeren Zeiten bestehen. **Brigitte***

*Im Moment fühle ich mich glücklich, frei und zufrieden. Mein Zorn und die Wut kommen noch öfters, aber nie für lange Zeit. Die erlernten Strategien helfen mir sehr und ich sehe und spüre so viel Positives. Ich freue mich auf die nächste Trainingswoche. **Rita***