

4

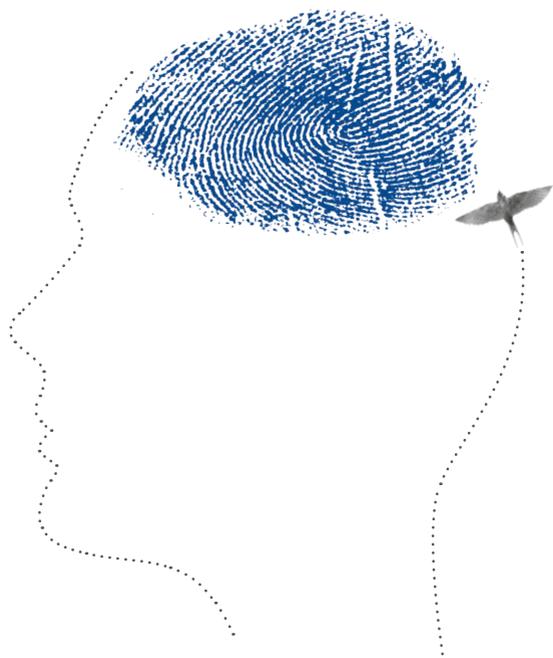
WAS BRINGEN SIE MIT FÜR DAS TRAINING MIT DER TRILOGOS®METHODE?

Sie brauchen ...

- eine große Portion Neugier an sich selber.
- Ausdauer und Disziplin.
- etwas Mut, um sich selbst in allen Facetten zu begegnen.
- liebevolle Geduld mit sich selber, Erkenntnisse stellen sich nicht immer sofort ein.

Sie müssen bereit sein ...

- der Übung (lesend oder hörend) so gut wie möglich zu folgen.
- sich auf die Prozessarbeit einzulassen.
- die Verantwortung für Ihre Erlebnisse und gewonnenen Einsichten zu übernehmen.
- bei Unwohlsein auszusteigen und bei evtl. auftauchenden Schwierigkeiten Hilfe zu holen.



5

WIE FUNKTIONIERT DIE PROZESSARBEIT MIT DER TRILOGOS®METHODE? (DIE ÜBUNGEN IN DER PRAXIS)

1. Vorbereitung

Sie hören oder lesen ...

- eine Körperentspannung (autogenes Training) zur Harmonie von Körper, Seele und Geist.
- die Aufforderung, sich bewusst mit der Schöpferkraft (Gott, Allah, dem höchsten Bewusstsein, der bedingungslosen Liebe, dem Alles oder dem Nichts etc.) zu verbinden.
- die Anleitung, Gedanken und Gefühle still werden und vorübergehend ruhen zu lassen.
- die Anweisung, Ihren geistigen Helfer/Ihre geistige Helferin (Ihr höheres Selbst, Ihre individuellen Wesensanlagen, die Kraft Ihres PsyQ's) zu begrüßen.

2. Erlebnis-Reise

Sie erleben ...

- eine sorgfältig geführte Meditations- oder Phantasie- „Reise“ im Wach- oder Tagtraum.
- innere und äußere Entspannung und Erholung/ Stärkung.
- eine innere, individuelle Überraschung, ein unerwartetes Geschenk in Symbolform.
- eine verantwortungsvoll geführte Rückkehr in den Alltag.

3. Auswertung und Umsetzung

Sie ...

- erkennen, was Sie während der inneren Reise erlebt und wahrgenommen haben und Sie akzeptieren es.
- benennen (möglichst schriftlich) das Erlebte und interpretieren das Wahrgenommene, die Symbole.
- setzen das Erlebte, Ihre Symbole, in Zusammenhang zu Ihrem eigenen Leben.
- fassen einen Vorsatz, und Sie setzen diesen in Ihrem Alltag um!



LINDA VERA ROETHLISBERGER

Stifterin, Lehrerin und Künstlerin

Im Sommer 2012 gründete Linda Vera Roethlisberger die gemeinnützige Trilogos Stiftung aus der Erkenntnis heraus, dass die Persönlichkeitsbildung und -entwicklung des Einzelnen nicht nur eine zentrale Rolle für dessen Wohlbefinden hat, sondern darüber hinaus zur gesellschaftlichen Weiterentwicklung beiträgt.

Nach ihrem Abschluss an der Pädagogischen Hochschule in Bern arbeitete sie als Lehrerin. Ein Schlüsselerlebnis brachte sie 1984 auf einen neuen Lebensweg. In dieser Zeit wuchs ihr Interesse für Aussersinnliche Wahrnehmung (ASW) und spirituelle Medialität.

1990 gründete sie in Küsnacht bei Zürich das TRILOGOS, ein weltanschaulich unabhängiges Institut für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung.

Ein komplettes Ausbildungskonzept für die Entfaltung und Schulung der seelisch-geistigen Anlagen entstand:

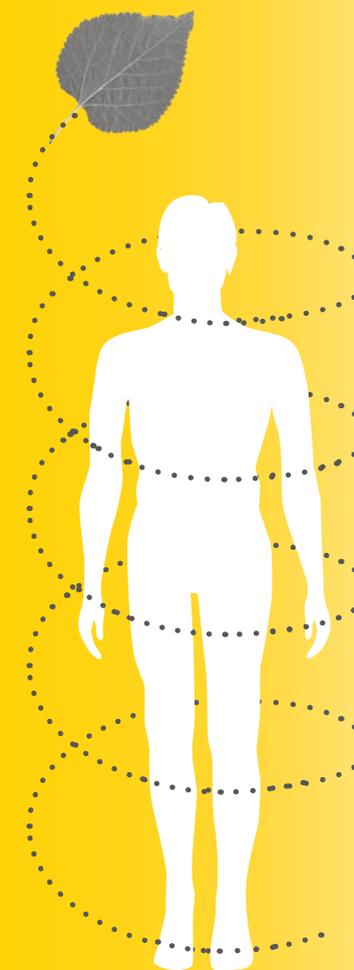
Die Entwicklung von PsyQ (IQ+EQ+SQ=PsyQ) oder das menschliche Potenzial, sowie der Aufbau und die Vermittlung der Trilogos®Methode in Theorie und Praxis während 22 Jahren.

→ [Online auf Udemy & Youtube](#)

TRILOGOS Stiftung

Kreuzplatz 2 · 8032 Zürich · Schweiz
info@trilogos.ch · www.trilogos.ch

Die TRILOGOS Methode



TRILOGOS
STIFTUNG

www.trilogos.ch

»Menschen« — haben eine tiefe innere Erfahrung von dem, was sie einmal sein werden. Dieses Wissen ist wie ein Samenkorn. Und wie ein Samenkorn Luft und Wasser und Erde und Sonne braucht, damit daraus zum Beispiel eine Rose wird, so brauchen wir Menschen mehr als Essen und Trinken, damit wir werden können, was wir sind.

Jesuitenpater und spätere Zen-Mönch Hugo Enomiya-Lassalle, Friedensarbeit und Austausch zwischen Christentum und Buddhismus

Entwickeln Sie durch das Training mit der Trilogos Methode Ihre **Kompetenz im MenschSein!**

Erfahren Sie, wie es Ihnen durch Ihre persönliche Prozessarbeit mit der Trilogos Methode gelingt, Ihre eigene Seelensprache zu verstehen und durch Integration Ihrer Erlebnisse aus den geführten Phantasie Reisen ein sinnerfülltes, glückliches und erfolgreiches Leben im Alltag zu leben.

Mit der Trilogos®Methode steht Ihnen ein wissenschaftlich und praxiserprobtes Trainingsprogramm zur Verfügung, das Brücken zum Unbewussten und zu transpersonalen Ebenen sowie in Ihren persönlichen Alltag baut. Mit unserem Trilogos® Training erreichen Sie sukzessive Ihre psychische Balance. Außerdem werden Sie bemerken, wie Ihre Fähigkeit steigt, Ihre alltäglichen Herausforderungen auf ganzheitliche Weise zu meistern. Für diesen Prozess steht die trilogische Formel: **IQ+EQ+SQ = PsyQ®**
Entfalten Sie Ihre psychospirituelle Intelligenz.



DIE TRILOGOS METHODE ERKLÄRT 1

WAS IST DIE TRILOGOS®METHODE?

- Wahrnehmungsschulung
- Intuitionstraining
- Persönlichkeitsentwicklung
- Sinnfindung
- Bewusstseinsbildung
- Stressbewältigung
- Talentförderung
- Kreativitätssteigerung
- Verantwortungsfähigkeit
- Vertrauensbildung

Die Trilogos Methode wurde von Linda Vera Roethlisberger 1990 entwickelt und von ihr zu einem **autodidaktischen Kurs** mit Theorie und Praxis ausgebaut. Sie ist **konfessionell** und **politisch neutral** und **unabhängig**.

Zur Trilogos Methode gehört ein sorgsam entwickelter Ablauf jeder Übung. Bestandteil ist immer auch eine achtsam geführte Bilderreise und Ihre Bezugnahme zu Ihrem eigenen Leben. Mit der Kombination aus den Erkenntnissen der Übungserlebnisse für Ihren ganz persönlichen Alltag, plus Ihrem aktiven „Ins-Tun-gehen“, sowie regelmäßigem Training, werden Sie Stück für Stück erkennbar Verbesserungen in Ihrem eigenen realen Leben erfahren.

Die Trilogos Methode ist eine Prozessarbeit, ein individueller Weg zu immer mehr MenschSein. Dank der Arbeit an und mit sich selbst, können Sie vermehrt aus der Synthese von Selbst, höherem und wahren Selbst wirken und be-wirken. Dadurch werden Sie immer mehr zum Mit-gestalter und Mit-Menschen in Ihrem eigenen Leben und Umfeld.

2

WORAUF ZIELT DAS TRILOGOS®TRAINING AB?

- Sie ...
- erfahren ein konkretes Hilfsmittel zur **Stressbewältigung**.
 - verbessern Ihre **Wahrnehmung**.
 - überprüfen Ihre **Selbsteinschätzung**.
 - stärken Ihre Verbindung zu Ihrem **Wesenskern**.
 - entdecken und fördern Ihr **Talent**.
 - trainieren Ihre medialen Anlagen und dadurch Ihre **Intuition**.
 - schulen Ihr **Bewusstsein**.
 - entwickeln Ihre **Persönlichkeit**.
 - übernehmen und tragen **Verantwortung** für sich als Teil der Gesellschaft.

Sie entwickeln Ihre Kompetenz im MenschSein!

Wie ist die „Trilogische Formel“ zu verstehen?

$$IQ + EQ + SQ = PsyQ$$

IQ: intellektuelle Kompetenz

Ich erforsche den Stand meiner **kognitiven Fähigkeiten** und finde konkrete Verbesserungsansätze.

EQ: emotionale Kompetenz

Ich erforsche den Stand meiner **emotionalen Fähigkeiten** und finde konkrete Verbesserungsansätze.

SQ: spirituelle Kompetenz

Ich erforsche den Stand meiner **spirituellen Fähigkeiten** und finde konkrete Verbesserungsansätze.

PsyQ: Die Emergenz oder das Zusammenspiel von IQ+EQ+SQ bildet die psychospirituelle Anlage oder das geistige Potential des Menschen.

PsyK: Dank Schulung und Bildung des eigenen geistigen Potentials kann der Trainierende Kompetenz im Mit-MenschSein erlangen.

Ich schule und entwickle bewusst und ganzheitlich, im Sinne des globalen Ethos, mein menschliches Potenzial (PsyQ) zur Kompetenz im MenschSein (PsyK), um dieses in meinem Alltag anzuwenden!

3

WARUM MIT DER TRILOGOS®METHODE TRAINIEREN?

Mit der Trilogos Methode trainieren Sie immer wieder andere, einzelne Persönlichkeitsaspekte, was Ihre gesamte Persönlichkeit weiterbringt.

Die Effektivität und die Qualität für den Nutzer liegen in den fein abgestimmten Bausteinen der Trilogos Übungen. Diese ermöglichen Erlebnisse in Form von Symbolen, die Ihnen Ihr Unterbewusstsein sendet. Sie ergänzen diese durch die aktive Auseinandersetzung in Bezug zu Ihrem persönlichen Alltag (zu Ihrer Gesundheit, Ihren Beziehungen, Ihrer Arbeit/Beruf(ung)) und gelangen damit zu Erkenntnissen. Hierdurch entfaltet der bewusst Übende sukzessive Selbsterkenntnisse und somit sein menschliches Potenzial.

Durch das wiederholte Üben mit der Trilogos Methode findet die sanfte und harmonisierende Integration von noch nicht entdeckten, verletzten, vergessenen oder gar abgespaltenen Persönlichkeitsanteilen statt.

Ihre Körper-Geist-Seele-Energie findet in ihre natürliche Balance.

Darüber hinaus verfolgt die Arbeit mit der Trilogos Methode einen nachhaltigen Bildungs - und Entwicklungsansatz für Sie als ganzheitlichen Menschen in der Gemeinschaft. Sie begeben sich mit dieser Prozessarbeit auf Ihren ganz persönlichen Individualisierungsweg zu Ihrer **Kompetenz im MenschSein!**