

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort	5
Einführung in den Lehrgang	9

## Stufe 3

---

IQ+EQ+SQ addieren sich über den PsyQ hinaus zu PsyK: Synergie ist das Schlüsselwort zu einer heilenden Welt	21
Lektion 1: Muster, Prägungen, Glaubenssätze, Überzeugungen	23
Lektion 2: Der urteilende Verstand	169
Lektion 3: Mit-Schöpfer, Mit-Gestalter, Mit-Mensch	317
Lektion 4: Gesundheit, Beziehung, Beruf	399
Lektion 5: Die lenkende Kraft Ihrer PsyK	519
Lektion 6: In der Verantwortung des Einzelnen für das Ganze leben	679
Anhang	765
Hilfsblatt »Emotionale Aura«	765
Hilfsblatt »Mentale Aura«	767
Hilfsblatt »Spirituelle Aura«	768
Arbeitsblatt 1	769
Arbeitsblatt 2	770
Arbeitsblatt 3	771
Arbeitsblatt 4	772
Nachwort	773
Glossar	777
Danksagung	801
Die Autorin	802

# Lektion 1

## Muster, Prägungen, Glaubenssätze, Überzeugungen

---

Frieden, Mitgefühl, Liebe unter den Menschen – eine ewige Utopie?	23
Ziele der Lektion 1	25
<b>Einheit 1 – Trennung und Ganzheit</b>	<b>27</b>
1. Darum geht es	27
Alltägliche Jenseitsbewusstheit	27
Das Leben ist Energie und dadurch Beziehung	33
2. Erlebnis – Wüstenwanderung	35
3. Auswertung	43
4. Fallbeispiele	52
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	53
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	55
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	57
5. Lernziele	59
6. Quintessenz	60
7. Weiterführende Literatur	62

# Lektion 1

## Muster, Prägungen, Glaubenssätze, Überzeugungen

---

### Einheit 2 – Hindernisse auf dem Weg

1. Darum geht es	63
Projektionen, Übertragungen und Verwechslungen	63
Individuation und Entfaltung im Spiegel des anderen	67
Was ist ein Trauma?	68
2. Erlebnis – Der magische Spiegel	71
3. Auswertung	77
4. Fallbeispiele	86
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	86
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	88
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	91
5. Lernziele	92
6. Quintessenz	93
7. Weiterführende Literatur	94

# Lektion 1

## Muster, Prägungen, Glaubenssätze, Überzeugungen

---

### Einheit 3 – Der göttliche Funke

1. Darum geht es	95
Die Wahrheit in sich selbst berühren	95
Der Logos	97
PsyQ: Wie wirke ich?	102
2. Erlebnis – Auf dem Weg zum unbesiegbaren Selbst: Erkenne dich selbst	119
3. Auswertung	121
4. Fallbeispiele	129
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	129
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	131
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	132
5. Lernziele	134
6. Quintessenz	135
7. Weiterführende Literatur	136

# Lektion 1

## Muster, Prägungen, Glaubenssätze, Überzeugungen

---

### Einheit 4 – Optimale Balance

1. Darum geht es	137
Im Einklang sein	137
Vom Selbstbild	139
$IQ+EQ+SQ=PsyQ$ – vom PsyQ zu PsyK	143
2. Erlebnis – Der Dreiklang im Einklang	144
3. Auswertung	149
4. Fallbeispiele	158
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	158
4.2 Autodidaktisches Fallbeispiel	159
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	161
4.4 Fallbeispiel aus der Gruppe	164
5. Lernziele	166
6. Quintessenz	166
7. Weiterführende Literatur	168

# Lektion 2

## Der urteilende Verstand

---

Der urteilende Verstand	169
Ziele der Lektion 2	172

### Einheit 1 – Kosmische Reise ins Hier und Jetzt

1. Darum geht es	175
Hier und jetzt	175
Auswirkungen, Wirkungen: Im Hier und Jetzt	177
Die sieben goldenen Regeln	177
2. Erlebnis – Kosmische Reise ins Hier und Jetzt	184
3. Auswertung	192
4. Fallbeispiele	201
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	201
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	203
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	204
4.4 Fallbeispiel aus der Gruppe	205
5. Lernziele	207
6. Quintessenz	208
7. Weiterführende Literatur	210

# Lektion 2

## Der urteilende Verstand

---

### Einheit 2 – Umsetzung im praktischen Alltag

1. Darum geht es	211
Brücken zwischen dem Innen und Außen errichten	211
2. Erlebnis – Zeichen auf dem Weg	214
3. Auswertung	219
4. Fallbeispiele	228
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	228
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	230
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	231
5. Lernziele	233
6. Quintessenz	234
7. Weiterführende Literatur	234

# Lektion 2

## Der urteilende Verstand

---

### Einheit 3 – Muster: Selbstbeurteilung – Selbsterkenntnis

1. Darum geht es	235
Selbsterkenntnis und Selbstbeurteilung	235
Der pränatale Ansatz	238
2. Erlebnis – Pränatale Muster und Selbstbeurteilung	239
3. Auswertung	260
4. Fallbeispiele	283
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	283
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	284
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	286
5. Lernziele	287
6. Quintessenz	287
7. Weiterführende Literatur	288

# Lektion 2

## Der urteilende Verstand

---

### Einheit 4 – Inneren Frieden finden

1. Darum geht es	289
Sich inneren Frieden erarbeiten	289
2. Erlebnis – Neue Impulse für unser Mit-Mensch-Sein	293
3. Auswertung	302
4. Fallbeispiele	309
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	309
4.2 Autodidaktisches Fallbeispiel	311
5. Lernziele	312
6. Quintessenz	314
7. Weiterführende Literatur	315

# Lektion 3

## Mit-Schöpfer, Mit-Gestalter, Mit-Mensch

---

Bewusstseins-, Persönlichkeits- und Gewissensbildung	317
Bewusstseinsbildung	317
Persönlichkeitsbildung	318
Gewissensbildung	321
Ziele der Lektion 3	322

### Einheit 1 – Erkenne dich selbst

1. Darum geht es	325
Selbstreflexion	325
Selbsterkenntnis	325
Selbstverantwortung	326
2. Erlebnis – Erkenne dich selbst	327
3. Auswertung	336
4. Fallbeispiele	344
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	344
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	346
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	347
5. Lernziele	349
6. Quintessenz	349
7. Weiterführende Literatur	350

# Lektion 3

## Mit-Schöpfer, Mit-Gestalter, Mit-Mensch

---

### Einheit 2 – Vergangenheit + Zukunft = Gegenwart

1. Darum geht es	351
Vergangenheit	351
Zukunft	352
Gegenwart	353
2. Erlebnis – Die drei Kugeln	354
3. Auswertung	358
4. Fallbeispiele	364
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	364
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	366
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	367
5. Lernziele	369
6. Quintessenz	370
7. Weiterführende Literatur	371

# Lektion 3

## Mit-Schöpfer, Mit-Gestalter, Mit-Mensch

---

### Einheit 3 – Erlösung ist jetzt

1. Darum geht es	373
Erlösung	373
2. Erlebnis – Kompetenz im Menschsein	377
3. Auswertung	383
4. Fallbeispiele	391
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	391
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	393
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	395
5. Lernziele	396
6. Quintessenz	397
7. Weiterführende Literatur	398

# Lektion 4

## Gesundheit, Beziehung, Beruf

---

Individuation – Integration – Kooperation	399
Ziele der Lektion 4	401
Rückblick auf die Lektionen 1 bis 3	402

### **Einheit 1 – Kommunikation und Kommunion**

1. Darum geht es	405
Kommunikation	405
Dialog	407
Kommunion	408
Kommunion und Kommunikation	409
Selbsteinschätzung überprüfen	409
2. Erlebnis – Neu-Land	410
3. Auswertung	417
4. Fallbeispiele	425
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	425
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	427
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	429
5. Lernziele	431
6. Quintessenz	432
7. Weiterführende Literatur	433

# Lektion 4

## Gesundheit, Beziehung, Beruf

---

### Einheit 2 – Intuitionstraining/Supervision/Selbsteinschätzung

1. Darum geht es	435
Intuitionstraining	435
Kommunikation und Empathie statt Wahrsagerei	438
Inspiriertes Reden und Kreatives Schreiben	439
2. Erlebnis – Psychometrie auf subtiler Ebene	440
3. Auswertung	446
4. Fallbeispiele	450
4.1 Fallbeispiel aus der Gruppe	450
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	451
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	452
5. Lernziele	454
6. Quintessenz	454
7. Weiterführende Literatur	455

# Lektion 4

## Gesundheit, Beziehung, Beruf

---

### Einheit 3 – Berufung

1. Darum geht es	457
Beruf	457
Selbstreflexion	458
Von Utopien zu Visionen und Zielen	459
2. Erlebnis – Dem inneren Ruf folgend	461
3. Auswertung	467
4. Fallbeispiele	479
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	479
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	480
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	482
5. Lernziele	484
6. Quintessenz	485
7. Weiterführende Literatur	486

# Lektion 4

## Gesundheit, Beziehung, Beruf

---

### Einheit 4 – Beziehungen

1. Darum geht es	487
Beziehung – das Zusammenwirken mit dem Du und dem Wir	487
Mutter – Vater, weiblich – männlich	488
Archetypen	488
2. Erlebnis – Blick in die Tiefe	492
3. Auswertung	499
4. Fallbeispiele	511
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	511
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	513
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	514
5. Lernziele	516
6. Quintessenz	517
7. Weiterführende Literatur	517

# Lektion 5

## Die lenkende Kraft Ihrer PsyK

---

Zusammenfassung: Neue holistische Begriffe	520
Bewusstsein	520
Bewusstheit	521
Erlöstheit	522
Ziele der Lektion 5	523

### **Einheit 1 – Den tieferen Lebenssinn ergründen**

1. Darum geht es	525
Individuelles Unbewusstes	525
Spirituelles Unbewusstes	526
Kollektives Unbewusstes	526
2. Erlebnis – Tauchen ins Land der tausend Sonnen	527
3. Auswertung	534
4. Fallbeispiele	544
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	544
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	546
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	548
5. Lernziele	550
6. Quintessenz	550
7. Weiterführende Literatur	552

# Lektion 5

## Die lenkende Kraft Ihrer PsyK

---

### Einheit 2 – Verantwortung für sich und andere

1. Darum geht es	553
Eine Vision des Wahren, Guten, Schönen	553
Die Kreuz-Kraft	554
Denkanstöße	555
2. Erlebnis – Mond und Sonne im Einklang mit den Gezeiten	556
3. Auswertung	569
4. Fallbeispiele	579
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	579
4.2 Autodidaktisches Fallbeispiel	581
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	583
5. Lernziele	585
6. Quintessenz	585
7. Weiterführende Literatur	586

# Lektion 5

## Die lenkende Kraft Ihrer PsyK

---

### Einheit 3 – Einsam – gemeinsam – all-eins

1. Darum geht es	587
Eigenantrieb, Motivation und Entscheidungsfreude	587
Motivation	588
Handeln	588
Es ist die Absicht hinter der Absicht, die entscheidend ist	589
2. Erlebnis – Zündschlüssel	591
3. Auswertung	596
4. Fallbeispiele	606
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	606
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	608
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	610
5. Lernziele	612
6. Quintessenz	612
7. Weiterführende Literatur	613

# Lektion 5

## Die lenkende Kraft Ihrer PsyK

---

### Einheit 4 – Innerer Frieden

1. Darum geht es	615
Im Einklang sein	615
Äußerer Frieden	617
Friedensarbeiter	618
Verantwortungsbewusste Kooperation	619
2. Erlebnis – Innerer Frieden – äußerer Frieden	620
3. Auswertung	626
4. Fallbeispiele	631
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	631
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	633
4.3 Autodidaktisches Fallbeispiel	635
5. Lernziele	636
6. Quintessenz	637
7. Weiterführende Literatur	637

# Lektion 5

## Die lenkende Kraft Ihrer PsyK

---

### Einheit 5 – Das Lehrpotenzial der Konflikte

1. Darum geht es	639
Ungelöste Konflikte: Schicksal als Chance zur inneren Friedensarbeit	639
2. Erlebnis – Neue Impulse in Konfliktsituationen	642
3. Auswertung	652
4. Fallbeispiele	668
4.1 Autodidaktisches Fallbeispiel	668
4.2 Fallbeispiel aus der Gruppe	671
4.3 Fallbeispiel aus der Gruppe	673
5. Lernziele	675
6. Quintessenz	676
7. Weiterführende Literatur	677

# Lektion 6

## In der Verantwortung des Einzelnen für das Ganze leben

---

Einführung 679

Ziele der Lektion 6 682

### **Einheit 1 – Die Meisterprüfung**

1. Darum geht es	683
Vorbereitung auf die Meisterprüfung: eine reife Persönlichkeit	683
2. Meisterprüfung	695
Einleitung	695
Allgemeine Fragen zu den Stufen 1 bis 3	697
Fragen zu den Lektionen der Stufe 3	713
Allgemeine Selbstreflexion (Stufe 3)	715
Allgemeine Selbsteinschätzung	716
Zwei praktische Aufgaben	742
Zum Abschluss	748
3. Ergänzende Hinweise	748
Die Trilogos Stiftung	748
Ziel der Gesamtausbildung	749
Zu guter Letzt	750
4. Weiterführende Literatur	751

# Lektion 6

## In der Verantwortung des Einzelnen für das Ganze leben

---

### Einheit 2 – Zum Abschluss

1. Darum geht es	753
Hilfe zur Selbsthilfe	754
Notfallkästchen	754
21 Übungen für den Notfall	755
Übungen selbst kreieren	756
2. Erlebnis – Die innere Insel – verbunden mit allen anderen Inseln	758
3. Quintessenz	764