



**PROGRAMM  
2015 – 2016**



**PRH-PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**  
**KURSE – SEMINARE – GESPRÄCHSBEGLEITUNG**

«Man selbst zu werden verschafft sicherlich eine der erfüllendsten Formen von Glück, die ein Mensch erleben kann.»

André Rochais

## INHALT

**PRH-Persönlichkeitsentwicklung Schweiz – Österreich – Deutschland**  
[www.prh-schweiz.ch](http://www.prh-schweiz.ch)

### **4 Kurse (4 bis 5 Tage)**

- 5 Grundlagenkurs «Wer bin ich?»
- 6 Der Sinn meines Lebens
- 7 Erfüllt und wirksam arbeiten
- 7 Mit Malen: Mein Beziehungsleben heute
- 8 Wie treffe ich stimmige Entscheidungen?
- 8 Ganzheitlicher leben
- 9 Mein Gefühlsleben und seine Entwicklung
- 9 «Mehr als ich in mir?»
- 10 Die PRH-Analyse erlernen

### **11 Seminare ( 1 Tag)**

- 12 Ich wage, zu mir zu stehen
- 12 Auf der Suche nach dem Wesentlichen in mir?
- 13 Mit Malen: Meinem Leben Raum geben
- 13 Freier und wirksamer werden
- 14 Mit Veränderungen gut umgehen
- 14 Mit Malen: «Butterblumengelbe Wiesen...»
- 15 Mit Malen: «Mit dem Ungelösten im Herzen...»
- 15 Entscheidungen richtig treffen

### **16 Begleitete Gruppe und Vertiefungsgruppe**

- 17 Der Weg nach innen mithilfe der PRH-Analyse
- 17 Wer bin ich im Tiefsten meiner selbst?

### **18 Persönliche Gesprächsbegleitung**

### **19 Jahresbilanz**

### **20 Fortbildung für Unternehmen und Organisationen**

### **20 Module für Universitäten und Fachhochschulen**

### **21 PRH weltweit**

### **22 Informationen zur PRH-Persönlichkeitsentwicklung**

### **23 André Rochais**

### **24 Informationen zu den Kursleiterinnen**

### **25 Anmeldungen**

### **26 Tarife**

### **27 Terminübersicht**

## KURSE

Die Kurse sind der Hauptbestandteil der PRH-Persönlichkeitsentwicklung. Durch ihre Dauer von 4 bis 5 Tagen ermöglichen sie eine vertiefte Arbeit und fördern den Entwicklungsprozess in der Achtung des persönlichen Rhythmus. Ihre Inhalte sind anhand von Schlüssелеlementen erarbeitet, die einen Wachstumsweg ermöglichen.

Gewöhnlich wird der Grundlagenkurs «Wer bin ich?» als erster besucht.

→ Wer bin ich?

Je nach Bedürfnis und Interesse können Sie auch mit folgenden Kursen beginnen:

- Der Sinn meines Lebens
- Erfüllt und wirksam arbeiten
- Mein Beziehungsleben heute

Die beim Kurs angegebene Nummer verweist Sie auf die Adresse für Ihre Anmeldung (vgl. Seite 25).

Erläuterungen zu den Tarifen finden Sie auf Seite 26. Da die Kursgebühren bei einzelnen Anbietern variieren, sind sie – wie auch die Pensionskosten – bei den Kursen angegeben. (N für Normaltarif, S für Subventionierter Tarif bzw. S1 für Subventionierter Tarif 1, S2 für Subventionierter Tarif 2).

Weitere Informationen erhalten Sie jederzeit bei den Kursleitenden.

Bitte melden Sie sich, falls nicht anders angegeben, bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn an!

## Wer bin ich?

### Die Persönlichkeit: eine kraftvolle Energiequelle!

(Grundlagenkurs der PRH-Persönlichkeitsentwicklung)

«Mehr Lebendigkeit, Lebensfreude, Mut, Tatkraft und Sicherheit!» Dieses von Kursteilnehmenden formulierte Ergebnis erreichen Sie vor allem durch den Zugang zum echten und starken Kern Ihrer Persönlichkeit und seiner Dynamik.

Mit diesem Kurs entdecken Sie:

- wer Sie in Ihrem Innersten sind,
- was in Ihnen vorgeht,
- wodurch Ihr Verhalten und Ihre Reaktionen beeinflusst werden,
- was Ihnen hilft, sich zu entfalten, freier und wirksamer zu werden,
- worauf Sie sich in schwierigen Zeiten stützen können.

### 2015

**Mo 19.10. (10.00) bis Fr 23.10. (16.00)**

CH-Kloster Mariastein bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 364.50

### 2016

**Fr 12.2. (15.00) bis So 14.2. (16.00) +**

**Fr 8.4. (15.00) bis So 10.4. (16.00)**

D-Baden-Baden (Krahn-Loft) – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr pro Wochenende: N: Euro 450 | S1: Euro 300 | S2: Euro 150

Unterkunft nach eigener Wahl: [www.baden-baden.de](http://www.baden-baden.de)

**Sa 16.7. (10.15) bis Mi 20.7. (16.45)**

CH-Propstei Wislikofen – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: CHF 640

Pension: CHF 498.50

**Mi 7.12. (10.00) bis So 11.12. (16.00)**

CH-Kloster Mariastein bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 364.50

## Der Sinn meines Lebens

### Mein Potenzial – meine Lebensausrichtung

Den tiefen Sinn Ihrer Existenz entdecken und sichere Bezugspunkte erkennen, um Ihre Zukunft zu leiten.

- Die Frage Ihres Lebenssinns vertiefen, indem Sie Ihre persönliche Geschichte verstehen lernen.
- Ausfindig machen, was Sie in Ihren Tätigkeiten, Engagements und wichtigen Entscheidungen leitet, um besser zu erfassen, was Sie heute zu leben haben.
- Ihre eigenen Antworten erarbeiten auf die existenziellen Fragen, die Sie sich stellen.

#### 2016

##### **Mi 4.5. (10.30) bis So 8.5. (16.30)**

CH-Kloster Engelberg – Dr. Gabriele Kieser, Andrea Dicht [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S: CHF 640

Pension: CHF 545

Anmeldung bis 31.3.!

## Erfüllt und wirksam arbeiten

Die Arbeitszeit ist ein sehr wichtiger Teil des Lebens und der menschlichen Aktivität. Wir finden darin Glück und Befriedigung, manchmal sogar Sinn. Aber sie kann auch Ursache von Spannungen und Schwierigkeiten sein.

- Ihre Situation klarer sehen.
- Ihren inneren Bezug verbessern, um sicherer und mit grösserem Vertrauen Ihren Teil beizutragen.
- Ihre Spannungen und Schwierigkeiten besser verstehen und einordnen, um Lösungen zu finden.

#### 2016

##### **Fr 1.7. (18.00) bis Di 5.7. (16 Uhr)**

A-Wien – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: Euro 480 | S: Euro 250

Pension: Euro 35 pro Tag

##### **Do 17.11. (10.00) bis So 20.11. (16 Uhr)**

D-Baden-Baden (Krahn-Loft) – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: Euro 720 | S1: Euro 480 | S2: Euro 250

Unterkunft nach eigener Wahl: [www.baden-baden.de](http://www.baden-baden.de)

---

## Mein Beziehungsleben heute

### Ein Zugang zu sich durch Farben und Formen

Die Themen sind:

- Ihr heutiges Beziehungsumfeld,
- Beziehungsschwierigkeiten,
- Innere Spannungen in Ihrem Beziehungsleben,
- Ihre Beziehungsfähigkeiten,
- Beziehungen, die Sie beleben und gut tun.

#### 2016

##### **Mi 3.8. (10.00) bis So 7.8. (16.00)**

CH-Katharina-Werk Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 352

## Wie treffe ich stimmige Entscheidungen?

### Die PRH-Methode der Entscheidungsfindung erlernen

Bewusst und frei entscheiden.

Eine Methode für aufbauende Entscheidungen entdecken.

- Klarheit schaffen können über die verschiedenen Elemente, die eine Entscheidungsfindung beeinflussen.
- Lernen, auf sein tiefes Gewissen zu hören.
- Fähig werden, Abstand zu nehmen, um im Alltag freier zu handeln.
- Eine Methode und Hilfsmittel entdecken, die die Arbeit der Entscheidungsfindung erleichtern.

Voraussetzung: den Kurs «Wer bin ich?» besucht haben.

**2015**

**Mo 19.10. (10.00) bis Fr 23.10. (16.00)**

CH-Kloster Mariastein bei Basel – Andrea Dicht [1]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 364.50

---

## Ganzheitlicher leben

### Das Leben im Dienste Ihrer Persönlichkeitsentfaltung ausrichten

Ihr Leben besser führen können,

die Funktionsweise Ihrer Persönlichkeit verstehen.

- Entdecken, wie Sie das Wesentliche Ihres Potenzials umsetzen können, und so den Sinn Ihres Lebens erfahren.
- Die verschiedenen Funktionsweisen Ihrer Persönlichkeit verstehen: jene, die Sie zufrieden stellen, jene, die Sie verbessern können.
- Lernen, Ihre persönliche Freiheit zu leben.

Voraussetzung: den Kurs «Wer bin ich?» besucht haben.

**2016**

**Fr 22.1. (10.00) bis Di 26.1. (16.00)**

CH-Katharina-Werk Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 352

## Mein Gefühlsleben und seine Entwicklung

### Das Gefühlsleben und seine Entwicklung verstehen

Die Bedingungen eines ausgeglichenen und wirklich zufriedenstellenden Gefühlslebens.

- Wie Sie zu einem ausgeglichenen Gefühlsleben kommen können.
- Zwei wichtige Realitäten Ihrer Person verstehen und gut damit umgehen: das Bedürfnis geliebt zu werden und zu lieben.
- Die Hindernisse für ein ausgewogenes Gefühlsleben erkennen, um sie besser zu überwinden.

Voraussetzung: den Kurs «Wer bin ich?» besucht haben.

**2016**

**Fr 11.3. (10.00) bis Di 15.3. (16.00)**

CH-Kloster Mariastein bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: 364.50

---

## «Mehr als ich in mir?»

### Erfahrungen einer Transzendenz

Für die Dimension einer Transzendenz offen sein und ihren Einfluss auf das Wachstum entdecken. Die Hindernisse auf diesem Weg erfassen.

- Ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern, indem Sie Ihre Lebensenergien besser kennenlernen.
- Die Erfahrung eines «Mehr» identifizieren, indem Sie von den Werten ausgehen, die Sie übersteigen.
- Verschiedene Zugänge zur Transzendenz entdecken.

Voraussetzung: den Kurs «Wer bin ich?» besucht haben.

**2016**

**Fr 30.9. (10.00) bis Di 4.10. (16.00)**

CH-Katharina-Werk Basel – Andrea Dicht [1]

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 352

## Die PRH-Analysenmethode erlernen

### Meiner Innenwelt Gehör schenken

Lernen, mit genauen Worten Ihre Gefühle, Ihre Empfindungen, Ihre Intuitionen auszudrücken, um Neues zu entdecken. Einen wesentlichen Schlüssel der Selbsterkenntnis und Persönlichkeitsentwicklung erproben.

- Eine einfache Methode erfahren, um in Ihrer Selbstentdeckung weiterzukommen.
- Zu einer präzisen und vertieften Analyse Ihrer Empfindungen, Gemütsbewegungen und Intuitionen gelangen.
- An Selbstvertrauen gewinnen, um Ihr Erleben mit mehr Leichtigkeit und Echtheit mitzuteilen.

Voraussetzung: den Kurs «Wer bin ich?» besucht haben.

**2016**

**Mi 7.12. (10.00) bis So 11.12. (16.00)**

CH-Kloster Mariastein bei Basel – Andrea Dicht **[1]**

Kursgebühr: N: CHF 960 | S1: CHF 640 | S2: CHF 320

Pension: CHF 364.50

## SEMINARE

Die eintägigen Seminare sind offen für alle. Sie sind konkrete Anwendungen der Forschungsergebnisse der PRH-Persönlichkeitsentwicklung. Ihre Themen sind auf das Alltagsleben bezogen. Sie geben Gelegenheit, die PRH-Persönlichkeitsentwicklung kennenzulernen oder können nach einem Kurs besucht werden. Die Grundlage der PRH-Persönlichkeitsentwicklung bleiben die Kurse.

Erläuterungen zu den Tarifen finden Sie auf Seite 26. Da die Seminargebühren bei einzelnen Anbietern und Angeboten variieren, sind sie bei den Seminaren angegeben.

Neben den hier ausgeschriebenen Seminaren gibt es eventuell weitere Angebote, die Sie auf unserer Webseite finden.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 3 Wochen vor Beginn des Seminars an!

## Ich wage, zu mir zu stehen

### Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Kennen Sie das? Sie kommen aus einer Begegnung oder Versammlung zurück, halten inne und wünschen sich: «Hätte ich es nur gewagt, mehr zu mir zu stehen!» Manche kennen dies speziell gegenüber einer bestimmten Person. Andere haben generell das Problem, dass Sie sich viel zu schnell anpassen, ohne auf sich selbst zu hören und zu achten.

Dieser Tag hilft Ihnen, eine Standortbestimmung zu machen. Sie lernen, was Ihnen hilft, zu sich zu stehen, und sie lernen, Ihre Schwierigkeiten aufzuspüren. Sie finden geeignete Mittel, um Fortschritte zu machen und es zu wagen.

**2015**

**Sa 12.9. (10.15 bis 16.45)**

CH-Propstei Wislikofen – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 120 (Mittagessen CHF 26.50)

---

## Auf der Suche nach dem Wesentlichen in mir?

Thoreaus Wunsch nach dem intensiven Leben, nach dem Mark des Lebens, kennen nicht nur die Mitglieder des «Clubs der toten Dichter». Alles weglassen, was nicht lebend ist, um nicht am Ende gar nicht gelebt zu haben!

Ein Tag mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung.  
Ein Tag, der gut tut!

**2015**

**Sa 17.10. (10.00 bis 17.00)**

CH-kug Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 100 (Ermässigung für Studierende)

## Malen und meinem Leben Raum geben

### Kreativ-Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Einfach in Farben und Formen eintauchen. Es braucht keine künstlerischen Fähigkeiten. Stifte, Pinsel und Farben, Papier und Staffeleien sind vorhanden. Phasen von Malen in der Ruhe, schriftlichen Erfahrungsanalysen und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab. Ein Tag, der gut tut.

Thema ist unsere Sehnsucht nach Freiheit und ruhigem Durchatmen. Wir nehmen uns Zeit, zu uns zu kommen und uns zu finden. Die Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung leitet uns.

**2015**

**Sa 28.11. (10.00 bis 17.00)**

CH-Therwil bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 90 (und CHF 15 Material)

---

## Freier und wirksamer werden

Der Wunsch, freier und wirksamer zu werden, verbindet viele Menschen. Gibt es einen verlässlichen Weg dahin?

An diesem Tag wird Ihnen ein wirksamer Weg vorgestellt, den Sie auch in ihrem Alltag einüben können. Er führt Sie näher zu ihrer persönlichen Lebensdynamik und vermittelt Energie und Sinn. Dies wird zur Antriebskraft, die Freiheit und Wirksamkeit schenkt.

**2016**

**Sa 9.1. (10.15 bis 16.45)**

CH-Propstei Wislikofen – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 120 (Mittagessen CHF 26.50)

## Mit Veränderungen gut umgehen

### Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Veränderungen gehören zu unserem Leben. Manche Veränderungen erfreuen, andere machen Angst oder erschrecken. Wie gehen Sie im Alltag mit Veränderungen um? Gibt es Veränderungen, die Ihnen Mühe machen? Das Seminar bietet eine einfache und wirksame Methode, um mit Veränderungen gut umzugehen.

Dieser Tag hilft Ihnen, Ihre spontanen Reaktionen gegenüber einem Wechsel zu verstehen, Ihre Gefühle und Emotionen zu erkennen, Ängste und Widerstände aufzuspüren. Sie lernen positive Haltungen zu entwickeln, die innere Ressourcen freilegen, damit Sie die Veränderung auf eine konstruktive Art leben können. Sie finden Kriterien, um zu entscheiden, ob Sie diesen oder jenen Aspekt der Veränderung anzunehmen haben oder nicht.

2016

**Sa 5.3. (10.00 bis 17.00)**

CH-kug Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 100 (Ermässigung für Studierende)

---

## «Butterblumengelbe Wiesen, sauerampferrot getönt...»

### Kreativ-Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Von einem Gedicht Christian Morgensterns lassen wir uns hineinnehmen in das überreiche Spriessen der Frühlingsnatur und öffnen uns dem spriessenden Leben in uns.

Einfach in Farben und Formen eintauchen. Es braucht keine künstlerischen Fähigkeiten. Stifte, Pinsel und Farben, Papier und Staffeleien sind vorhanden. Phasen von Malen in der Ruhe, schriftlichen Erfahrungsanalysen und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab. Ein Tag, der gut tut.

2016

**Sa 30.4. (10.00 bis 17.00)**

CH-Therwil bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 100 (und CHF 15 Material)

## «Mit dem Ungelösten im Herzen...»

### Kreativ-Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Von einem berühmten Briefausschnitt Rainer Maria Rilkes an einen jungen Dichter lassen wir uns inspirieren für den Umgang mit dem Ungelösten in unserem Leben.

Einfach in Farben und Formen eintauchen. Es braucht keine künstlerischen Fähigkeiten. Stifte, Pinsel und Farben, Papier und Staffeleien sind vorhanden. Phasen von Malen in der Ruhe, schriftlichen Erfahrungsanalysen und Austausch in der Gruppe wechseln sich ab. Ein Tag, der gut tut.

2016

**Sa 3.9. (10.00 bis 17.00)**

CH-Therwil bei Basel – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 100 (und CHF 15 Material)

---

## Entscheidungen richtig treffen

### mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Unser Leben ist voller Entscheidungen, manche davon alltäglich, andere weitreichend. Was leitet Sie, wenn Sie Entscheidungen treffen? Wann machen Sie Ihre Entscheidungen zufrieden, wann unzufrieden?

An diesem Tag werden Sie eine hilfreiche Methode der Entscheidungsfindung kennenlernen. Sie lernen dadurch, aufbauende Entscheidungen zu treffen, und üben mit praktischen Beispielen aus Ihrem Alltag den Prozess der Entscheidungsfindung ein.

2016

**Sa 15.10 (10.15 bis 16.45)**

CH-Propstei Wislikofen – Dr. Gabriele Kieser [2]

Seminargebühr: CHF 120 (Mittagessen CHF 26.50)

## BEGLEITETE GRUPPEN UND VERTIEFUNGSGRUPPEN

Sie sind eine wichtige Ergänzung zu den Kursen und sind offen für Personen, die einen Kurs mitgemacht haben.

### Ziele

- Die begonnene Beobachtungs- und Selbsterkenntnisarbeit von den Kursen vertiefen, damit sie im Alltag umgesetzt wird.
- Mit anderen durch das Jahr hindurch auf diesem Weg sein.
- Die Analysenmethode einüben.

### Ablauf

- Eine Gruppe von 6–8 Personen trifft sich 8–9 Mal während des Jahres für 2½ bis 3 Stunden. Jedes Treffen besteht aus einer persönlichen Analysenarbeit, einem Austausch und einer Bilanz über das Erlebte.
- Jeder Parcours ist ein Ganzes, darum ist die Teilnahme an allen Treffen erforderlich.
- Für jede Gruppe ist das Datum des ersten Treffens angegeben. Die weiteren Daten werden dann mit den Teilnehmenden festgelegt.

### 2 Möglichkeiten

Die Begleiteten Gruppen, die von ausgebildeten, ehrenamtlich tätigen Personen geleitet werden. Sie tragen dazu bei, dass das Neue, das in einem Kurs aufgetaucht ist, sich im Leben auswirken kann. Tarif: 30% weniger als die Vertiefungsgruppen, d.h. CHF 180.– bis CHF 540.– je nach Einkommen. Dieser Betrag ermöglicht die Finanzierung der Ausbildung der Begleiterinnen. Ein Brief von PRH-Schweiz wird Ihnen Ende Jahr mit allen nötigen Angaben zugeschickt.

Die Vertiefungsgruppen, die von Kursleiterinnen und Kursleitern geleitet werden. Ihr Ziel ist die Vertiefung und Integration des Deutungssystems PRH wie es in den Kursen, Selbsthilfen, Merkblättern dargestellt wird, so wie das Einüben der Erfahrungsanalyse PRH. Die ehemalige Kursleiterin Dr. Annemarie Bühler bietet weiterhin eine Vertiefungsgruppe an. Die Tabelle der Tarife finden Sie auf Seite 26.

## Der Weg nach innen mithilfe der PRH-Analyse (VG) Kreativ-Seminar mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

Die PRH-Analyse ist das zentrale Mittel, um innerlich auf dem Wachstums- und Heilungsweg voranzukommen.

Wir lassen uns auf diese Entdeckungsarbeit ein, die uns zu unserer Mitte führt.

**2015 – 2016**

**Während der Woche, abends. (1. Treffen: Di 13.10.2015, 18.00)**  
CH-Kriens – Dr. Annemarie Bühler [3]

---

## Wer bin ich im Tiefsten meiner selbst? (BG) mit der Methode der PRH-Persönlichkeitsentwicklung

- Meine Seinswirklichkeiten entdecken und mich daran erfreuen
- Ihr Auftauchen mithilfe wirksamer Mittel fördern
- In einer respektvollen Atmosphäre arbeiten und austauschen; auf diese Weise mein Wachstum fördern

**2015 – 2016**

**Sa 14.10 bis 17.00 Uhr (1. Treffen: Sa 24.10.2015)**  
CH-Zürich – Rita Keller [4]

## PERSÖNLICHE GESPRÄCHSBEGLEITUNG (PGB)

Ein Entwicklungsweg, der gelingen will, verlangt eine persönliche Begleitung, die ermöglicht, regelmässig Bilanz zu ziehen und die notwendigen Mittel anzupassen. Das ist das Ziel der Persönlichen Gesprächsbegleitung. Ob einmalig (ein spezielles Problem lösen) oder regelmässiger, um Ihre persönlichen Wachstumsziele zu erreichen, passt sie sich an Ihre Bedürfnisse an (Rhythmus, Zeitspanne) und lässt Ihnen immer eine grosse Eigenständigkeit in Ihrem Vorgehen.

Für die Persönliche Gesprächsbegleitung stehen PRH-Ausbilderinnen zur Verfügung. Die Adressen finden Sie auf S. 24, die Tarife auf S. 26.

## PRH-JAHRESBILANZ

Sich ganzheitlich betrachten und sein Wachstum in die Hand nehmen. Eine Pause einschalten, um Bilanz zu ziehen und Wachstumschritte für das kommende Jahr zu entscheiden.

Sie erhalten einen Ausbildungsführer als Hilfe für Ihre schriftliche Bilanz und Ihr Ausbildungsprojekt. Sie wählen eine PRH-Ausbilderin, mit der Sie Ihre Bilanz austauschen und Ihr Ausbildungsprojekt auswerten. Regelmässig (z.B. jedes Jahr) schreiben Sie eine neue Bilanz über Ihr Vorankommen und ein neues Ausbildungsprojekt.

Sie können jederzeit Kontakt aufnehmen mit einer PRH-Ausbilderin, die Ihnen die PMA gründlicher erklärt und Ihnen bei der Umsetzung beistehen wird. Die Adressen finden Sie auf S. 24.

Tarif: N: CHF 640 | S1: CHF 470 | S2: CHF 300

Der Tarif beinhaltet folgende Leistungen:

- Stellungnahme zur Jahresbilanz.
- Zwei Gespräche über die Planung und Durchführung der PMA.

## ANGEBOTE FÜR UNTERNEHMEN UND ORGANISATIONEN, UNIVERSITÄTEN UND FACHHOCHSCHULEN

Wir bieten unsere Kurse und Seminare auch als Fortbildung für Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation und als Module für Universitäten und Fachhochschulen an.

Sie haben dabei die Wahl

- Sie können einen Kurs oder Seminartag auswählen, den Sie in diesem Programm finden.
- Sie können uns Ihren Seminarwunsch mitteilen und wir entwerfen für Sie ein Seminar nach Mass.
- Der Kurs oder das Seminar kann bei Ihnen stattfinden oder bei uns (oder einem von uns für Sie ausgesuchten Ort).

Wenden Sie sich für weitere Informationen an:

Dr. Gabriele Kieser

0041 (0)79 476 64 37

[gabriele.kieser@prh-schweiz.ch](mailto:gabriele.kieser@prh-schweiz.ch)

## PRH WELTWEIT

**Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung wird in folgenden Ländern angeboten:**

Algerien	Kolumbien
Ägypten	Lesotho
Argentinien	Mexiko
Australien	Neuseeland
Belgien	Niederlande
Benin	Österreich
Brasilien	Papua-Neuginea
Chile	Paraguay
Deutschland	Peru
England	Spanien
Frankreich	Sri Lanka
Guatemala	Südafrika
Haiti	Schweiz
Indien	Tansania
Indonesien	Thailand
Irland	Togo
Italien	Ukraine
Japan	Uruguay
Kamerun	USA
Kanada	
Kongo	

[www.prh-international.org](http://www.prh-international.org)

## DIE PRH-PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

PRH (Personnalité et Relations Humaines, Persönlichkeit und menschliche Beziehungen) ist eine internationale Schule der Persönlichkeitsentwicklung. Sie wurde 1970 gegründet und ist auf allen fünf Kontinenten aktiv. Ihr Anliegen ist die vollständige Entwicklung des Potenzials der Menschen. Sie stützt sich auf eine fundierte und permanent weitergeführte Forschung.

### PRH

- hat eine positive und dynamische Sicht der Person,
- bezieht ihr menschliches, materielles und gesellschaftliches Umfeld mit ein,
- wählt als Ausgangspunkt die heutige Wirklichkeit.

Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung bietet verschiedene Mittel für das innere Wachstum der Personen an. Sie berücksichtigt alle Lebensbereiche und fördert die Fähigkeit, glücklich zu sein und in Einklang mit sich selbst und mit den anderen zu leben. Die Teilnehmenden machen die Erfahrung ihrer Qualitäten, Fähigkeiten und persönlichen Energiequellen. Sie lernen, sich zu festigen und alle Aspekte ihrer Persönlichkeit zu entfalten. Das ermöglicht jeder Person:

- sich wirksam zu engagieren,
- die Verantwortung für die Entfaltung ihres Leben zu übernehmen,
- sinnvolle Prioritäten in ihren Tätigkeiten zu setzen,
- ihre Kreativität zu entwickeln.

### Es stehen folgende Mittel zur Verfügung:

- 4 bis 5-tägige PRH-Kurse
- Tagesseminare
- Begleitete Gruppen und Vertiefungsgruppen
- Persönliche Gesprächsbegleitung (PGB)
- PRH-Jahresbilanz
- Vertiefte Persönliche Methodische Ausbildung (PMA)

### Die Dynamik der Kurse und Seminare besteht aus:

- einer Analysenmethode der inneren Empfindungen, um sie zu klären und besser zu verstehen,
- Erfahrungsaustausch,
- Hinweisen der Kursleitung, um Schwierigkeiten zu lösen,
- Impulsen, um in der Entwicklung voranzukommen,
- theoretischen und praktischen Beiträgen.

## André Rochais

1921 – 1990



Die PRH-Persönlichkeitsentwicklung entstand durch das Zusammenwirken eines Mannes – André Rochais – mit einer Gruppe, die sich um seinen Denkansatz und seine Forschungsarbeit gebildet hat. André Rochais wurde 1921 in Frankreich geboren, wurde Lehrer und Schulleiter. Mit 30 entschloss er sich, Priester zu werden, studierte danach am Pariser Institut für Sozialwissenschaften Sozialpsychologie und arbeitete mit grossem Erfolg als Dozent auf den Gebieten Sozialpsychologie, Politik und Wirtschaft, internationale Beziehungen in der Erwachsenenbildung.

Bei der Weitergabe der Ausbildungsinhalte stellte er im Laufe der Zeit fest, dass seine Aufmerksamkeit besonders all dem galt, was den Menschen und sein Wachstum betrifft. Daraufhin beschäftigte er sich intensiv mit der systematischen Forschung zu diesem Thema und entwickelte so zusammen mit anderen eine eigene Psychopädagogische Schule. Zeitlebens widmete er sich der Weiterführung seiner Forschung, erfand Kurse zu immer neuen Themen und bildete Kursleiterinnen und Kursleiter aus, die schon bald weltweit tätig waren. Nach seinem Tod 1990 wurde seine Arbeit von diesen weitergeführt.<sup>1</sup>

Eine der Haupterkenntnisse seiner Forschung war:

**«Wir schlummern  
über grossen Schätzen,  
über Energiequellen,  
über einem Vulkan  
von Kreativität...»**

Sein Lebensziel war, diese allen Menschen zugänglich zu machen.

<sup>1</sup> Quelle: Hrsg. PRH-International,  
Der Mensch und sein inneres Wachstum, 2000, Seite 17

## AUSBILDERINNEN PRH SCHWEIZ – ÖSTERREICH – DEUTSCHLAND



**Andrea Dicht** hat in Rom Theologie studiert. Sie lebte 1975 bis 2012 im Bildungshaus NDR in Fribourg, wo sie seit 1985 als PRH-Kursleiterin tätig ist. Seit 1991 ist sie in der Schweiz für die Ausbildung verantwortlich. Neben ihrer Kurs-tätigkeit ist sie vor allem eine erfahrene und einfühlsame Fachfrau für die Persönliche Gesprächsbegleitung. Sie lebt heute in Fribourg und in Basel.

andrea.dicht@prh-schweiz.ch



**Dr. Gabriele Kieser** hat in Freiburg und Tübingen Theologie studiert und anschliessend die Ausbildung zur Logotherapeutin (Sinnzentrierte Psychotherapie) bei der renommierten Frankl-Schülerin Dr. Elisabeth Lukas gemacht. Ein weiterer Schritt führte sie zu PRH. Seit 2006 hat sie die Lizenz als Ausbilderin der PRH-Persönlichkeitsentwicklung in der Schweiz, Österreich und Deutschland. Sie leitete 1999 bis 2012 in Co-Leitung das Pfarramt für Industrie und Wirtschaft BS/BL. Heute ist sie Klinikseelsorgerin der UPK in Basel und hat an der Universität Freiburg i. Br. einen Lehrauftrag. Ihre Fachgebiete sind vor allem: Persönlichkeitsentwicklung, Sinn, seelische Gesundheit, Unterstützung in Lebenskrisen, Ethik und Spiritualität. Sie lebt in Basel und Baden-Baden.

gabriele.kieser@prh-schweiz.ch

### Adresse (beide)

PRH Schweiz – Österreich – Deutschland  
Gotthelfstrasse 6, CH-4054 Basel  
Telefon 0041 (0)61 301 07 47

## ANMELDUNGEN

**[1] PRH**  
Gotthelfstrasse 6  
CH-4054 Basel

**[2] Dr. Gabriele Kieser**  
Gotthelfstrasse 6  
CH-4054 Basel

**[3] Dr. Annemarie Bühler**  
Rigistrasse 7  
CH-6010 Kriens

**[4] Rita Keller**  
Moosmattstrasse 26  
CH-6005 Luzern

### Französischsprachige Kursleitende PRH Suisse (f)

**Marie-Jeanne Moix**  
L'Esplanade, Pré de la Scie 2  
CH-1920 Martigny

**Dr. Alain Bauer**  
Rue du Pays-d'Enhaut 32  
CH-1630 Bulle

andrea.dicht@prh-schweiz.ch  
Telefon 0041 (0)61 301 07 47

gabriele.kieser@prh-schweiz.ch  
Telefon 0041 (0)61 301 07 47  
Mobile 0041 (0)79 476 64 37

a.buehler@masf.ch  
Telefon 0041 (0)41 319 40 32  
Fax 0041 (0)41 319 40 31

atir.keller@bluewin.ch  
Telefon 0041 (0)41 210 63 60

m.j.moix@planet.ch  
Telefon 0041 (0)27 723 14 89

alain-bauer@bluewin.ch  
Telefon 0041 (0)26 913 95 70

## TARIFE

Sie finden auf dieser Seite die **Normaltarife** für die PRH-Angebote in Schweizer Franken (in Euro: aktuellen Wechselkurs beachten), die gelten, falls von den Veranstaltern kein anderer Tarif vereinbart wurde. Damit die PRH-Persönlichkeitsentwicklung allen zugänglich ist, ermöglichen wir neben dem Normaltarif auch **subventionierte Tarife** für kleinere und mittlere Einkommen. Sie selbst können, wenn Sie diese in Anspruch nehmen wollen, die für Sie angemessenen Teilnahmegebühren festlegen, indem Sie sich auf Ihr Bruttohaushaltseinkommen beziehen (d.h. Bruttolohn, Familienbeihilfe, Honorare, Renten, Arbeitslosenunterstützung, finanzielle Hilfe, die Sie als Studentin/als Student von Ihren Eltern erhalten, Stipendien, andere Einkommen). Die Preise zwischen den Tarifstufen sind flussend. Wenn Sie den **Solidaritätstarif** wählen, hilft uns das, die Kosten der Subventionen zu tragen.

Die Kursgebühr beinhaltet eine Kurseinheit, die 5 Tage dauert. Unterkunft und Verpflegung sind in den Kursgebühren nicht enthalten und sind am Kursort direkt zu bezahlen.

Bruttohaushaltseinkommen	Tarifform	Kurs*	Vertiefungsgruppe	Kurzseminar pro Tag	Gesprächsbegleitung pro Stunde
CHF 7000.-	Normaltarif	960.-	780.-	160.-	110.-
CHF 5000.-	Subventionierter Tarif 1	640.-	520.-	120.-	80.-
CHF 3000.-	Subventionierter Tarif 2	320.-	260.-	80.-	50.-
	Solidaritätstarif	1280.-	1040.-	190.-	140.-

### \*Ausnahmefälle für die Kursgebühren (nicht für die sonstigen Angebote)

Wenn Sie hohe Familienunterhaltskosten haben, können Sie den Gesamtbetrag Ihres Bruttomonatseinkommens als Familie mit folgendem Koeffizienten teilen: 1.5 wenn Sie als Paar leben, 1.75 wenn Sie für ein Kind zu sorgen haben, 2.00 bei 2 Kindern, 2.25 bei 3 Kindern, etc.

Wenn Sie für den Minimaltarif von CHF 320.- nicht aufkommen können, gibt es in Ausnahmefällen die Möglichkeit, ein Stipendium zu beantragen. Wenden Sie sich hierfür an die Kursleiterin.

Zögern Sie nicht, sich für weitere Abklärungen an die Kursleiterin zu wenden!

## TERMINÜBERSICHT

Datum	Kurs	Referentin	Seite
<b>2015</b>			
12. Sept.	Ich wage, zu mir zu stehen	Gabriele Kieser	12
13. Okt.	Der Weg nach innen mithilfe der PRH-Analyse	Annemarie Bühler	17
17. Okt.	Auf der Suche nach dem Wesentlichen in mir?	Gabriele Kieser	12
19.–23. Okt.	Wer bin ich?	Gabriele Kieser	5
19.–23. Okt.	Wie treffe ich stimmige Entscheidungen?	Andrea Dicht	8
24. Okt.	Wer bin ich im Tiefsten meiner selbst	Rita Keller	17
28. Nov.	Mit Malen: Meinem Leben Raum geben	Gabriele Kieser	13
<b>2016</b>			
9. Jan.	Freier und wirksamer werden	Gabriele Kieser	13
22.–26. Jan.	Ganzheitlicher leben	Andrea Dicht	8
12.–14. Feb. + 8.–10. April	Wer bin ich?	Gabriele Kieser	5
5. März	Mit Veränderungen gut umgehen	Gabriele Kieser	14
11.–15. März	Mein Gefühlsleben und seine Entwicklung	Gabriele Kieser	9
30. April	Mit Malen: «Butterblumengelbe Wiesen...»	Gabriele Kieser	14
4.–8. Mai	Der Sinn meines Lebens	GK, AD	6
1.–5. Juli	Erfüllt und wirksam arbeiten	Gabriele Kieser	7
16.–20. Juli	Wer bin ich?	Gabriele Kieser	5
3.–7. Aug.	Mit Malen: Mein Beziehungsleben heute	Gabriele Kieser	7
3. Sept.	Mit Malen: «Mit dem Ungelösten im Herzen...»	Gabriele Kieser	15
30. Sept.–4. Okt.	Mehr als ich in mir?	Andrea Dicht	9
15. Okt.	Entscheidungen richtig treffen	Gabriele Kieser	15
12. Nov.	Ich wage, zu mir zu stehen	Gabriele Kieser	12
17.–20. Nov.	Erfüllt und wirksam arbeiten	Gabriele Kieser	7
7.–11. Dez.	Wer bin ich?	Gabriele Kieser	5
7.–11. Dez.	Die PRH-Analyse erlernen	Andrea Dicht	10

[www.prh-schweiz.ch](http://www.prh-schweiz.ch)