



*„Ich möchte  
wagen, in  
Beziehungen  
ich selbst zu sein.“*



**Zur eigenen Kraft finden  
mit dem Kurs**

# Wer bin ich?

[WWW.PRH-PERSONLICHSENTWICKLUNG.COM](http://WWW.PRH-PERSONLICHSENTWICKLUNG.COM)

**prh**  
Persönlichkeitsentwicklung  
SCHWEIZ-AUSTRIA-DEUTSCHLAND



*„Ich möchte  
mehr  
Selbstvertrauen.“*



*„Ich möchte  
im Leben  
stark und  
glücklich sein.“*



# WER BIN ICH?

## IN 4 ODER 5 TAGEN – VORWÄRTSKOMMEN IN 8 BEREICHEN

### 1 Ihr Selbstbild

#### **Sie erlangen ein realistisches Bild von sich selbst.**

Sie untersuchen, mit welchem Selbstbild Sie gerade durchs Leben gehen und welche Auswirkungen das darauf hat, wie Sie sich fühlen, wie Sie in Beziehungen stehen, was Sie tun und was nicht. Möglicherweise stellen Sie fest, dass Ihr Selbstbild nicht ganz mit dem übereinstimmt, wer Sie wirklich sind. Dank des Kurses arbeiten Sie auf ein realistischeres Selbstbild hin.

### 2 Ihre Beziehungen

#### **Sie können gegenüber anderen mehr Sie selbst sein. Sie entwickeln weniger Abhängigkeit und mehr Verbundenheit.**

Sie schauen die Beziehungen an, die in Ihrem heutigen Leben wichtig sind: Familie, Freunde und Freundinnen, Kolleginnen und Kollegen usw. Welche positive Wirkung haben diese auf Sie? Haben sie auch einen negativen Effekt und leiden Sie darunter? Sie werden lernen, mehr Sie selbst zu sein und sich wirklich in Beziehungen, die Ihnen wichtig sind, verbunden zu fühlen.

### 3 Ihr Selbstwert

#### **Sie entwickeln ein gesundes Selbstwertgefühl und echtes Selbstvertrauen.**

Während eines großen Teils des Kurses erschließen Sie sich das tragende Fundament Ihres Lebens: Jeder Mensch hat einen einzigartigen, positiven Kern. Er besteht aus Ihren Fähigkeiten, Talenten und tiefen Werten: Einige davon haben Sie bereits wirklich in Ihrem Leben integriert, andere können noch stärker werden. Diese Aspekte Ihrer Persönlichkeit zu kennen, Wertschätzung für sie zu empfinden und es zu wagen, ihnen treu zu bleiben: Das ist der Schlüssel zu mehr Selbstvertrauen und zu einem Leben, das im Einklang mit dem steht, wer Sie wirklich sind.

### 4 Ihr Denken

#### **Sie machen sich weniger Sorgen und arbeiten daran, konstruktiv über sich und Ihr Leben nachzudenken.**

Unsere Art, über uns selbst und unser Leben nachzudenken, kann uns stimulieren, aufbauen. Sie kann konstruktiv sein. Aber sie kann auch destruktiv sein, uns untergraben, uns hilflos machen. Wir beobachten, wie konstruktiv unser Denken ist und wie wir darin wachsen können.

### 5 Ihre Gefühlswelt

#### **Sie bekommen Werkzeuge, um an der Harmonie in Ihrer Gefühlswelt zu arbeiten.**

Die eine ist eher eine Denkerin, der andere eher eine emotionale Person. Aber wir alle haben eine vielfältige Gefühlswelt. Manchmal erleben wir uns in Harmonie. Ein anderes Mal macht uns etwas völlig verärgert, sehr traurig, sehr wütend. Mit dem Kurs bekommen Sie mehr Klarheit in dem Gewirr, das Ihre Gefühlswelt manchmal ist. Wir nähern uns auch dem Phänomen der „Überreaktionen“.

### 6 Ihr Körper

#### **Sie sehen Wege, Ihren Körper mehr wie einen guten Freund zu erleben und zu behandeln.**

Wie ist Ihre Beziehung zu Ihrem Körper? Wir untersuchen, was in diesem Bereich richtig ist und was Aufmerksamkeit erfordert.

*„Seit dem Kurs betrachte ich mich anders. Positiv und wohlwollend und doch auch ehrlich.“*

---

**LIEN**



## **7 Ihre Entscheidungen**

**Sie spüren besser, was die richtige Wahl ist.**

Wir treffen den ganzen Tag über kleine Entscheidungen und von Zeit zu Zeit stehen wir vor einer größeren Entscheidung in unserem Leben. Wie treffen Sie Entscheidungen? Wovon lassen Sie sich leiten? Sind Sie stark von anderen abhängig? Oder von Ihren eigenen Prinzipien und Standards? Wir untersuchen das und entdecken, dass auch Sie einen inneren Kompass haben, der Ihnen helfen kann, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

## **8 Ein Aktionsplan**

**Sie können die Ergebnisse des Kurses in Ihrem Alltag umsetzen.**

Sie beenden den Kurs mit vielen neuen Erkenntnissen über sich selbst, mit mehr Selbstvertrauen und mit einem Aktionsplan für weiteres Wachstum in Ihrem konkreten Leben nach dem Kurs.

# Veränderung, die Sie sich wünschen – Veränderung, die Sie umsetzen können

**Sie sind auf der Suche nach einer positiven Wende in sich selbst oder in Ihrem Leben.**

**Der Kurs trägt bei zur**

- ✔ Veränderung, die Sie zufriedener mit sich selbst macht,
- ✔ Veränderung, die Sie zufriedener macht, wie Ihr Leben verläuft,
- ✔ Veränderung, zu der Sie bereit sind,
- ✔ Veränderung, die Sie umsetzen können,
- ✔ Veränderung, die Sie und Ihre heutige Situation respektiert.



*„Ich war belastet von  
meiner Geschichte.  
Dank des Kurses  
begann ich, anders zu  
denken. Mein Leben  
ist jetzt einfacher.“*

---

**ANDREAS**

## Von sich selbst lernen

Die Kurse von PRH beginnen mit der **Selbstentdeckung**. Sie haben den Schlüssel in Ihren Händen, nur Sie können ganz in sich hineinschauen. Und wir helfen Ihnen dabei! Konkret gibt die Ausbilderin immer eine Einleitung zu verschiedenen Themen, um in die Selbstentdeckung einzuführen. Danach erhalten Sie Fragen, die Sie dabei unterstützen, schriftlich und schrittweise mit der Selbstentdeckung zu beginnen. Die Ausbilderin schafft einen **sicheren Rahmen** und hilft Ihnen immer weiter auf Ihrem Weg.

### Gut zu wissen:

- Vorkenntnisse oder extreme Klugheit sind nicht notwendig: Jede und jeder kann es und Sie lernen es in Ihrem Tempo, mit Hilfe!
- Schreibtalent ist nicht erforderlich. Die Ausbilderin wird Ihnen die PRH-Schreibmethode beibringen. Es geht auch nicht um schöne Sätze, sondern es geht darum, aufzuschreiben, was in Ihnen lebt.

## Voneinander lernen

**Was Sie geschrieben haben, ist privat. Sie entscheiden, ob Sie in der Gruppe etwas dazu sagen möchten oder nicht.** Diese Freiheit ist für unsere Methode unerlässlich. In der Regel teilen die Teilnehmer\*innen, was sie entdeckt haben. Und daraus lernen die anderen oft viel über sich selbst. Viele Teilnehmer\*innen erleben das am Anfang als spannend. Schließlich sind viele von uns nicht daran gewöhnt, offen mit anderen – geschweige denn mit „Fremden“ – darüber zu sprechen, was in ihnen vorgeht. Es ist ganz normal, wenn Sie das spannend finden!

### Gut zu wissen:

- Andere Teilnehmer\*innen reagieren nicht auf das, was Sie über sich selbst sagen. Das hat Vorteile:
  - Sie können Ihre Erfahrungen in völliger Sicherheit teilen.
  - Die anderen müssen nur zuhören, können vielleicht aus Ihrer Erfahrung lernen und sich trotzdem auf sich selbst konzentrieren.
- Die Ausbilderin ist ein Profi und reagiert auf das, was Sie sagen. Sie wird Ihnen Feedback geben, zusätzliche Fragen stellen, die Sie weiterführen, und Einsichten geben.

## Von der Ausbilderin lernen

Die Ausbilderin sorgt dafür, dass Sie mit den ausgeteilten Fragen zurechtkommen. Sie gibt professionelles Feedback und nimmt sich auch die Zeit, etwas zu erklären. Sie können sie auch kontaktieren, wenn Sie zusätzliche Hilfe in Bezug auf etwas benötigen.

## Vom PRH-Deutungssystem lernen

PRH sammelt seit über 50 Jahren Erkenntnisse darüber, wie Menschen psychisch strukturiert sind. Als internationale Organisation sind wir in mehr als 35 Ländern aktiv. Wir können sagen, dass unsere Methode universell ist und unabhängig vom kulturellen Hintergrund funktioniert. Während des Kurses erhalten Sie eine Reihe von Texten, die Sie verwenden können, um mehr über sich und Ihre Beziehungen zu erfahren.





„Auf der Suche nach mehr Selbsterkenntnis habe ich an diesem Kurs teilgenommen. Jetzt arbeite ich fast täglich mit den gewonnenen Einsichten.“

## Praktische Informationen

### Mit oder ohne Übernachtung

Sie wählen die Form, die zu Ihnen und Ihrem konkreten Leben passt.

#### Mit Übernachtung im Bildungshaus

Mit Vollpension sind Sie völlig weg von allem. Sie haben Ihr eigenes Zimmer und Sie werden versorgt. Unsere ausgewählten Gästehäuser befinden sich in grüner Umgebung. So können Sie auch die Natur genießen. Ein Vorteil ist auch die Mittagspause: Sie können sich in dieser Zeit in Ihrem Zimmer ausruhen.

#### Mit Übernachtung in der Kurstadt

Die Kurse in Baden-Baden finden im *Krahn-Loft Dr. Kieser – Zentrum für Persönlichkeitsentwicklung* statt. Das Mittagessen wird in einem kleinen Restaurant der Umgebung eingenommen. Wählen Sie für die Übernachtung ein Hotel in der Stadt mit attraktiven kulturellen Veranstaltungen und Thermalbädern oder die Stille eines Klosters am Rande der Stadt. Wir beraten Sie gerne.

#### Ohne Übernachtung

Vielleicht schlafen Sie lieber im eigenen Bett oder können nicht vier oder fünf Tage zu Hause fehlen. Sie schauen, welcher Kurs in erreichbarer Nähe liegt und in Ihre Agenda passt. Diese Form ist natürlich billiger als die Form mit Vollpension.

#### Online oder hybrid

Wir organisieren auch Kurse online oder hybrid (Teilnahme vor Ort oder online nach Wahl). Das ermöglicht ein internationales Zusammenkommen trotz weiter Wege (D/A/CH).

Die konkreten Daten und Orte finden Sie auf unserer Webseite:

[www.prh-persoenlichkeitsentwicklung.com](http://www.prh-persoenlichkeitsentwicklung.com)

### Der Tagesablauf

Der Kurs findet vormittags und nachmittags statt, mit jeweils einer Pause. In der Mittagspause und am Abend gibt es freie Zeit. Diese können Sie alleine verbringen oder Sie können mit anderen Teilnehmer\*innen sprechen oder spazieren gehen.

### Die Ausbilderin

Die Ausbilder\*innen von PRH wurden **jahrelang** in unserer Organisation **geschult**:

- Sie haben selbst einen intensiven Wachstumsprozess von mindestens 8 Jahren mit der PRH-Methode durchlaufen.
- Sie sind international anerkannt.
- Sie bilden sich kontinuierlich weiter.

„Der Kurs hat mir meine Fähigkeiten und Stärken bewusst gemacht. Das gibt mir Orientierung an schwierigeren Tagen.“



## Praktische Informationen

### Die Preise

**Der Preis besteht aus zwei Teilen:**

#### 1. Die Kursgebühr

- Normalerweise gibt es drei Preiskategorien, die je nach Land variieren:
  - Für die Schweiz: A-Preis: 960 CHF, B-Preis: 640 CHF, C-Preis: 320 CHF
  - Für Deutschland: A-Preis: 720 €, B-Preis: 470 Euro, C-Preis: 250 €
- Der A-Preis ist der Normalpreis. Bei Bedarf wählen Sie den B-Preis oder den C-Preis. Mit Sätzen, die je nach finanzieller Situation des Landes und der Person variieren, stellen wir sicher, dass jede und jeder teilnehmen kann.
- Wenden Sie sich bitte an die Ausbilderin, wenn Sie nicht in der Lage sind, den niedrigsten Preis zu bezahlen, wir werden eine Lösung finden.
- Sie können auch in Raten bezahlen.
- An bestimmten Orten gibt es nur zwei Preiskategorien (A-Preis: 470 € und B-Preis: 250 €).
- In manchen Bildungshäuser gibt es nur einen für alle gleichen Preis für die Kursgebühren.

#### 2. Die Übernachtungskosten

- Der genaue Preis hängt von der Unterkunft ab, in der Ihr Kurs stattfindet. Angaben dazu finden Sie direkt bei den Kursen auf der Webseite.
- Wenn Sie einen Kurs ohne Übernachtung wählen, bezahlen Sie für das Mittagessen, Kaffee und sonstige Getränke vor Ort.

### Die Zusammensetzung der Gruppe

Ganz gleich welches Alter, welches Geschlecht, welche Herkunft: Alle kommen, weil sie etwas in sich selbst oder in ihrem Leben angehen wollen. Sie treffen gerne Gleichgesinnte! Wir arbeiten mit Gruppen von 5 bis 15 Personen. Unsere Kurse sind für alle ab 18 Jahren.

- ✔ Sie wollen erleben: ‚Ich bin gut, so wie ich bin‘.
- ✔ Sie wollen für sich selbst eintreten.
- ✔ Sie wollen zu Ihrer eigenen Kraft finden.
- ✔ Sie wollen mehr Selbstvertrauen.
- ✔ Sie wollen festen Boden unter Ihren Füßen finden.
- ✔ Sie wollen sich gut fühlen.
- ✔ Sie wollen es wagen, in Beziehungen Sie selbst zu sein.
- ✔ Sie wollen lernen, ohne Schuldgefühle zu leben.

**Surfen Sie auf unserer Webseite und entdecken Sie weitere Kurse und Möglichkeiten in der Schweiz, Österreich und Deutschland:**

[www.prh-persoentlichteitsentwicklung.com](http://www.prh-persoentlichteitsentwicklung.com)

PRH (Personalité et Relations Humaines – Persönlichkeit und Menschliche Beziehungen) ist eine auf Persönlichkeitsentwicklung spezialisierte Non-Profit-Organisation, die in 35 verschiedenen Ländern und auf allen Kontinenten tätig ist.



**PRH Schweiz-Österreich-Deutschland**

info@prh-persoentlichteitsentwicklung.com

In der Schweiz:

Gotthelfstrasse 6, 4054 Basel

Tel. 0041 79 476 64 37

In Deutschland:

Pariser Ring 6, D-76532 Baden-Baden

Tel. 0049 7221 70 202 60