Unser Angebot

Wir wollen mit dem Verein die Gewaltfreie Kommunikation bekannt machen und die vielfältigen Angebote koordinieren:

- Offene Übungsgruppen in verschiedenen Münchener Stadtteilen und im Umland.
- Veranstaltungen wie das Netzwerktreffen im Februar und

  die Workshop-Tage jeweils am zweiten Wochenende im Januar und Juli eines jeden Jahres.
- Trainings und Ausbildungsangebote von verschiedenen TrainerInnen aus dem In- und Ausland.
- Finanzielle Förderung von Seminaren Gewaltfreie Kommunikation, z.B. in Kindergärten und Schulen.
- Terminkalender mit Veranstaltungen Gewaltfreie Kommunikation.
- Portal für Trainerprofile.

Weltweit aktiv

Die Gewaltfreie Kommunikation wird weltweit friedensfördernd in Krisengebieten ebenso eingesetzt wie in Schulen, Unternehmen, Institutionen, zwischen einzelnen Menschen und in Gruppen.

Kontakt

Netzwerk Gewaltfreie
Kommunikation München e.V.

Postfach 20 01 61
80001 München
Tel. 089 - 21 55 83 69

E-Mail: kontakt@gewaltfrei-muenchen.de
Website: **www.gewaltfrei-muenchen.de**

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.

Spendenkonto

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.
Raiffeisenbank München Nord
IBAN: DE62 7016 9465 0000 4360 54
BIC: GENODEF1M08

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.

Worte trennen oder verbinden

Immer wieder erleben wir, wie schwierig es ist, Probleme zu lösen und Konflikte auszutragen, ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen.

Wir merken, welche Bedeutung dabei unserer Sprache zukommt. Menschen verletzen Menschen durch Worte. Worte hinterlassen Narben. Sie belasten oder beenden die Beziehung.

Worte können uns trennen oder verbinden, mit ihnen errichten wir Mauern oder öffnen Fenster.

Der Gesprächsprozess nach Marshall Rosenberg

Marshall Rosenberg (1934 – 2015) entwickelte einen Gesprächsprozess, den er Gewaltfreie Kommunikation nannte.

Diese Methode hilft uns,

- Situationen zu beobachten ohne sie zu interpretieren oder zu bewerten.
- Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne unsere GesprächspartnerInnen zu beschuldigen oder zu kritisieren.
- Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen.
- Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht persönlich zu nehmen, sondern durch mitfühlendes Hören zu klären, was dahinter steht.

Unsere Vision

Wir leben in dem Bewusstsein, dass wir alle eins und miteinander verbunden sind.

Wir wollen zu einer Welt beitragen, in der die Bedürfnisse aller geachtet werden.

Wir gehen aufrichtig und wohlwollend miteinander um und schaffen gemeinsam gewaltfreie Strukturen.

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.

Perspektiven schaffen

Mit unserem Verein und seinen Mitgliedern setzen wir uns dafür ein, mit der Sprache bewusster und verantwortungsvoller umzugehen.

Unser Anliegen ist,

- uns so zu verständigen, dass wir echte Chancen haben, das zu bekommen, was wir brauchen.
- Gedankenmuster, die zu Ärger und Aggressionen führen, zu verstehen und abzubauen.
- auf dem Weg hin zu einer Konfliktlösung weder unser Anliegen aufzugeben, noch die Beziehung zu unseren Mitmenschen aufs Spiel zu setzen.
- konkret umsetzbare Handlungsschritte zur Veränderung für uns und unser Gegenüber zu entwickeln mit dem Ziel, die Anliegen aller im Auge zu behalten.