




# Gewaltfreie Kommunikation

15. GFK-Workshop-Tage in München

Samstag/Sonntag 12./13.01.2019


2 Tage - 31 TrainerInnen - 36 Workshops




Am 12./13.01.2019 laden 31 Münchner TrainerInnen dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation in verschiedenen Anwendungsbereichen in Beruf und Alltag kennen zu lernen. Sie können bis zu 3 Workshops pro Tag besuchen. So lernen Sie verschiedene TrainerInnen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Zudem gibt es spezielle Angebote für EinsteigerInnen und Fortgeschrittene.

**Kostenfreier und öffentlicher Vortrag unter dem Motto:  
"Sprich dich gesund! – Mit der Macht der Sprache die Gesundheit stärken"**


**mit Frau Dr.phil. Karoline Bitschnau**



(Erziehungs- und Bildungswissenschaftlerin; Supervisorin, Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin für Rhetorik, Autogenes Training, Stressmanagement, Burnout-Prophylaxe und zert. Trainerin für "Gewaltfreie Kommunikation" nach M. Rosenberg, wohnhaft in 5090 Lofer | Österreich)



Es gibt einen engen Zusammenhang zwischen innerer Einstellung, Glaubenssätzen und Sprachverhalten. Deshalb hat die Art, WIE wir sprechen und unsere Ausdrucksweise einen Einfluss auf unser gesundheitliches Befinden. Mit der Art unserer Kommunikation können wir unser Immunsystem schwächen oder stärken. Wir können Sprache zur Entspannung nützen auf relativ einfache Weise einen Ausgleich zu einem stressigen Alltag finden.



Wichtige Basis sind das Konzept der Salutogenese und die Gewaltfreie Kommunikation. Weitere Fragen: Wie beeinflussen unsere Worte unsere Gesundheit? Welche Komponenten Gewaltfreier Kommunikation können als wichtiger Teil direkter Burnout-Prävention gesehen werden? Wie nütze ich die Magie und die Macht von Worten bewusst, um mich selbst und andere zu stärken?

## Veranstaltungsort



Kulturzentrum Milbertshofen  
Curt-Mezger-Platz 1  
80809 München

Voll rollstuhlgänglich  
U-Bahnhaltestelle Milbertshofen


## Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.  
Postfach 20 01 61, 80001 München  
[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

**Kontakt bei Fragen** Tel.: +49(0)89 21 55 83 69  
[kontakt@gewaltfrei-muenchen.de](mailto:kontakt@gewaltfrei-muenchen.de)

## Anmeldung zu den Workshops

Nur online unter: [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)



Der Vertrag kommt mit der Buchung zustande. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die Stornobedingungen finden Sie unter [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de).

**Beitrag:** Normalpreis 20 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 18 €. Geringverdiener zahlen 10 € pro Workshop.



### Samstag, 10:00 - 12:00

1-1	<b>Günter Herold</b> Bewußte Eigenverantwortung bringt authentischen Kontakt. Wir erleben emotionale Gesundheit und Kraft
1-2	<b>Beate Echtler und Florian Peters</b> Kraftvoll auftreten - Sich lustvoll ausdrücken und andere bestmöglich erreichen!
1-3	<b>Christian Hinrichsen</b> „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst in der Welt“ <i>Ghandi</i>
1-4	<b>Elisabeth Sachers</b> Schuldgefühle nutzen-Zugang zu unseren tiefsten Werten- in Frieden kommen und an Lebendigkeit gewinnen
1-5	<b>Jürgen Abel (Teil 1)</b> GFK kennenlernen. Für Interessenten, die mehr über die GFK erfahren möchten, bevor Sie sich für ein Seminar entscheiden
1-6	<b>Laureen Koch</b> Die Vier Schritte der GFK als spiritueller Übungsweg

### Samstag, 13:30 - 15:30

2-1	<b>Dr. Karoline Bitschnau</b> <b>Vortrag:</b> „Sprich dich gesund!“ – Mit der Macht der Sprache die Gesundheit stärken
2-2	<b>Florian Peters</b> Anbandeln - direkt und mutig in Verbindung gehen im Sinne der GFK (für Männer)
2-3	<b>Alexio Schulze-Castro</b> Blitz Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. (Teil 1)
2-4	<b>Simone Pfeiffer</b> Negative Glaubenssätze erkennen und transformieren. Die Arbeit mit dem „Inneren Kind“ ist Selbstliebe pur.
2-5	<b>Anke Christina Kalinke</b> Entdecke vielfältige Wege, die eigenen Bedürfnisse in unterschiedlichen Lebenssituationen zu erkennen
2-6	<b>Karin Poestges und Anke Schuster</b> "Hör auf mit GFK!" Was steckt hinter der Bemerkung? Wir lüften den Vorhang und schauen dahinter.

### Samstag, 16:00 - 18:00

3-1	<b>Marcus Thies</b> Wer bin ich wirklich? Authentischen Zugang zu deinen Gefühlen und Bedürfnissen erleben. Totale Präsenz im Hier und Jetzt.
3-2	<b>Claudia Haverich</b> Wir waren doch ein Liebespaar? Sexualität und Nähe trotz Family-Stress.
3-3	<b>Alexio Schulze-Castro</b> Blitz Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation. (Teil 2)
3-4	<b>Marion Nebbe</b> Du machst mich krank! Wie gesunde Beziehungen gelingen, durch die Übernahme von Eigenverantwortung. (Nur für Paare)
3-5	<b>Jürgen Abel (Teil 2)</b> GFK kennenlernen und ausprobieren. Auf Wunsch von Teilnehmer*innen: Noch mehr Übungen und Einblicke in die GFK
3-6	<b>Simone Pfeiffer</b> Gesund durch Achtsamkeit. Mehr innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag.

### Sonntag, 10:00 - 12:00

4-1	<b>Gabriele Lindemann</b> 9 Strategien für wirksames Beziehungsmanagement
4-2	<b>Petra Porath</b> MEDIATION. Konfliktverhalten reflektieren; Erkunden Sie mit mir, was einen gesunden Umgang mit Konflikten ausmacht
4-3	<b>Judith Pfeiffer</b> Freude einladen - Richte deine Aufmerksamkeit auf Freude in deinem Leben, erlebe die Kraft der Mitfreude
4-4	<b>Thomas Stelling</b> Leiten und Führen auf Augenhöhe. Wie kann Führung heute macht- und wirkungsvoll sein - ohne autoritär zu sein und „Macht über“ auszuüben?
4-5	<b>Anne-Kristin Sturm</b> Gute-Laune-selbstgemacht. Falscher Fuß, schlechter Tag? Wir haben es in der Hand. Gute-Laune-selbstgemacht.
4-6	<b>Doris Leibold</b> Und was möchtest du, dass passiert? Prozessarbeit mit Clean Language. Mit weniger Fragen zu tieferer Erkenntnis.

### Sonntag, 13:30 - 15:30

5-1	<b>Frank Gaschler</b> Giraffentheater - Rollenspiele auf Basis des „Theater der Unterdrückten“ nach Augusto Boal
5-2	<b>Angela Dietz</b> Gesundes Führen - in Unternehmen und Schulen
5-3	<b>Steffi Schnichels</b> Die Wolfsshow - Ein wirksames Werkzeug gegen Ärger. Druck ablassen und darunter liegende Bedürfnisse erkennen.
5-4	<b>Julia Ott</b> Empathiewerkstatt. Wir probieren spielerisch aus, wie Empathie funktioniert und du kannst verschiedene „Werkzeuge“ testen
5-5	<b>Doris Leibold und Camilla Högl</b> Sanft und liebevoll ins neue Jahr — Rücken stärken, Augen nach vorne richten, Herz öffnen für 2019
5-6	<b>Andi Schmidbauer</b> Nein sagen - ein Beitrag zur Gesundheitsvorsorge. Grenzen setzen als ein Beitrag zu einer gesunden Kommunikation.

### Sonntag, 16:00 - 18:00

6-1	<b>Steffi Krampulz+Eva Sandner</b> Embodiment: well-being. Mit Körperübungen schulen wir unsere Körperwahrnehmung und fördern unser Wohlbefinden.
6-2	<b>Gabriele Lindemann</b> Auftanken im Alltag - mit Selbstempathie zu neuer Kraft
6-3	<b>Andi Schmidbauer</b> GFK-Aikido - wie empathische Schlagfertigkeit "Angriffe ausbremst"
6-4	<b>Angelika Hankele</b> Glücksformeln - ein Weg für die innere Freiheit? Neue Glaubenssätze, die erlauben uns mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen.
6-5	<b>Conny Pinnekamp</b> Gesunde Beziehungen durch Selbstempathie. Ein Prozess der GFK um klarer zu spüren was wir fühlen und brauchen!
6-6	<b>Elisabeth Sachers</b> Selbstbewusster und Umgang mit Vorwürfen und Beschwerden. Angemessen agieren statt zu reagieren.