Liebe Mitglieder im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V., liebe Freundinnen und Freunde der Gewaltfreien Kommunikation (GFK),

wir freuen uns, Ihnen unseren Newsletter zu schicken. Durch Ihr Abonnement unseres Newsletters erleben wir Wertschätzung und Interesse an unserer Vereinsarbeit - herzlichen Dank dafür.

Liebe ist nicht einfach etwas, das wir fühlen, sondern etwas, das sich manifestiert; etwas, das wir tun; etwas, das wir haben. Und Liebe ist etwas, das wir geben. (Marshall B. Rosenberg)

Inhaltsübersicht

Netzwerktreffen am Fr, 21. + Sa, 22.06.2024 1

Workshop-Tage am Sa, 13. + So, 14.07.2024 - save the date..... 2

Mit ganzem Wesen zuhören. Dyaden - Seminartag am Sa, 14.09.2024 - jetzt anmelden 2

Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - sichere das Datum..... 2

9. Förderprojekt hat stattgefunden..... 3

"Du" oder "Sie"?..... 3

Mitgliederversammlung am Sa, 13.04.2024 3

GFK | meet, eat & talk..... 4

Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr 4

Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben 4

Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten 5

Netzwerktreffen am Fr, 21. + Sa, 22.06.2024

Das Netzwerktreffen für Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation als Multiplikator*innen weitergeben, lebt vom persönlichen Austausch. Beim Netzwerktreffen handelt es sich um eine sogenannte Open-Space-Veranstaltung: Das Programm entsteht am Anfang des Netzwerktreffens zusammen mit allen Teilnehmer*innen.

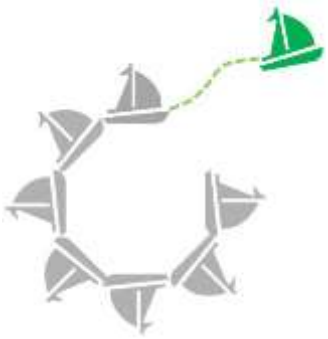
Es gibt eine Ausnahme: Der Programmpunkt

Rechtliche Fallstricke des Trainer*innen-Daseins.
mit Andreas Nörr (Rechtsanwalt) am Samstag, 22.06.2024

steht bereits fest.

Anmeldung für Freitag, 21.06.2024
Anmeldung für Samstag, 22.06.2024

Workshop-Tage am Sa, 13. + So, 14.07.2024 - save the date



Der Schwerpunkt der Workshop-Tage im Juli, die im CVJM in der Landwehrstraße 13 stattfinden, lautet:

Mutig sein!

Kostenfreie Workshops gibt es am Samstag von 13:30 - 15:30 Uhr und am Sonntag von 10:00 - 12:00 Uhr.

Das vollständige Programm und die Anmeldung stehen ab Fr, 01.03.2024 zur Verfügung.

Mit ganzem Wesen zuhören. Dyaden - Seminartag am Sa, 14.09.2024 - jetzt anmelden

Eva Sandner lädt am Sa, 14.09.2024 im ASZ Maxvorstadt ein zum Seminartag

Mit ganzem Wesen zuhören. Dyaden

Dyaden sind eine besondere Form der meditativen Selbsterkundung zu zweit. Sie ermöglichen, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und in aller Ruhe in sich hineinzuhorchen.

Wenn Sie gerne mehr über Dyaden erfahren und/oder sich für den Seminartag anmelden möchten, können Sie das hier tun.

Als Vereinsmitglied zahlen Sie den ermäßigten Preis von 70 € im Vergleich zu 75 € für Menschen, die nicht Mitglied im Verein sind.

Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - sichere das Datum

Immer leichter das Leben zu leben, welches Sie leben möchten. Auf dem Seminar von Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria im November nächsten Jahres können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern...

- liebevoll und achtsam mit sich selbst umzugehen,
- glasklar Ihre wahren Bedürfnisse zu erkennen,
- einen liebevollen und gütigen Blick auf sich selbst und auf andere anzuwenden,
- einschränkende Glaubssätze zu lösen und
- Ihre wichtigsten Lebensbereiche und Ihre Gesundheit zu stärken.

Voraussetzung für die Teilnahme an dem Seimar sind mindestens drei Tage Einführung in die GFK.

9. Förderprojekt hat stattgefunden

Im Dezember letzten Jahres konnte das 9. Förderprojekt durchgeführt werden. Die Schüler und Schülerinnen einer Klasse in der Privaten Sabel Fachoberschule München hatten große Probleme bei der Kommunikation innerhalb der Klasse.

Das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. hat auf Anfrage ein 1,5-tägiges Seminar zusammen mit der Schulleitung organisiert und die Finanzierung übernommen. Die Schüler und Schülerinnen haben einen Einblick in die Grundlagen der GFK bekommen und konnten viele eigene Fallbeispiele besprechen.

Die Rückmeldung war positiv: Auch Schülerinnen und Schüler, die dem Seminar zunächst skeptisch gegenüberstanden, meinten am Schluss, dass es sich gelohnt habe und sie froh seien, dass das Seminar stattgefunden hat.

Nähere Informationen zum Konzept der Förderprojekte finden Sie auf unserer Website unter Ohne Moos nix los!?

"Du" oder "Sie"?

Auf der Mitgliederversammlung 2023 kam die Frage auf, warum der Verein z.B. im Newsletter die Empfänger*innen mit „Sie“ und nicht mit „Du“ anspricht. Im Sinne von Transparenz und Klarheit möchten wir mit diesem Artikel über die Hintergründe informieren, warum es so ist, wie es ist.

Beide Arten, Menschen anzusprechen, können sowohl als verbindend als auch als trennend erlebt werden. Die Anrede „Sie“ wird von manchen Menschen als distanzierend erlebt, von anderen als respektvoll. Die Anrede „Du“ wird von manchen Menschen als Nähe und Zugehörigkeit erlebt, von anderen als übergriffig.

Vor einigen Jahren wurde dazu eine Umfrage unter den etwas über 200 Vereinsmitgliedern durchgeführt. Es gab ca. 50 Rückmeldungen. Die meisten Mitglieder haben sich für „Du“ ausgesprochen, einem Teil der rückmeldenden Mitglieder war es egal und ein kleiner Teil hat sich für „Sie“ ausgesprochen, da sie dadurch Respekt erleben.

Daher wird die Anrede folgendermaßen von Seiten der Geschäftsstelle und des Vorstands gehandhabt:

- Bei offiziellen Schreiben wie Einladungen für die Mitgliederversammlung, auf der Website und im Newsletter wird die Anrede „Sie“ verwendet.
- Bei Treffen und Telefonaten sind wir per „Du“.

Mitgliederversammlung am Sa, 13.04.2024

Die nächste Mitgliederversammlung findet statt

am Sa, 13.04.2024
im ASZ Maxvorstadt.

Kommet zu Hauf! Wir brauchen euch, um über unsere eigenen Gedanken hinauszuwachsen. Es gibt Kontakt, Austausch, Miteinander und was ihr darüber hinaus erlebt.

GFK | meet, eat & talk

Lust auf Austausch mit GFK-Interessierten über Themen aller Art? Neu in München? Interesse an GFK? Aktiv werden im Verein? Dann laden wir Sie herzlich ein zum gemeinsamen Feiern, Essen, Trinken und Netzwerken bei GFK | meet, eat & talk.

GFK | meet, eat & talk findet alle zwei Monate ab 18 Uhr statt:

- Dienstag, 19. März 2024
- Dienstag, 07. Mai 2024
- Donnerstag, 18. Juli 2024

Nähere Infos finden Sie auf unserer Website.

Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.

Ein Trainer / Eine Trainerin aus dem Münchner Netzwerk gestaltet den kostenfreien Abend, zu dem Sie herzlich willkommen sind.

Themen sind z.B.

- Informationen über GFK generell, Übungsgruppen, Einführungsseminare, Trainerausbildungen
- Unterstützung bei Schwierigkeiten und Problemen im GFK-Alltag, z.B. „Warum hält meine (erwachsene) Tochter so wenig Kontakt zu mir?“
- Austausch über die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, ihre Wirkung und Verbreitung im politischen und gesellschaftlichen Bereich

Weitere Informationen finden Sie hier auf unserer Website.

Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben

Vereinssitzung? Was soll ich da? Brauchen die MICH? Ich habe keine Ahnung, was da passiert! Da kenn ich doch niemanden! …..

Vielleicht denken Sie so oder ähnlich?

Die Antwort lautet: **JA, wir brauchen Sie.** Wirklich jedes Vereinsmitglied ist zu den Vereinssitzungen eingeladen. Fassen Sie sich ein Herz - wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen. Falls Sie noch Argumente benötigen: Hier finden Sie sie.

Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten

- Schicken Sie den Link zu unserer Website www.gewaltfrei-muenchen.de an andere Menschen, die sich für die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg interessieren.

- Wir freuen uns über Spenden, mit denen wir unsere Förderprojekte finanzieren. Über unser Online-Spendenformular können Sie einfach und unkompliziert jetzt sofort spenden. Da wir gemeinnützig sind, können Sie Spenden steuerlich geltend machen.

- Hier können Sie sich über die Mitgliedschaft informieren und beitreten.

- Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, unseren Flyer zu verteilen? Auf unserer Website finden Sie unseren Flyer in elektronischer Form. Gerne schicken wir Ihnen auch Papier-Flyer zum Verteilen zu. Teilen Sie uns bitte unter kontakt@gewaltfrei-muenchen.de mit, wie viele Papierflyer wir Ihnen zum Verteilen und Auslegen zuschicken dürfen.

Danke.

Der Newsletter erscheint in der Regel 4 x im Jahr.

Ich freue mich über Anregungen und Rückmeldungen.

Herzliche Grüße,

Andrea Pöhner
Schatzfrau im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e. V.
Postfach 86 07 69
81634 München
Telefon +49 89 21558369
E-Mail: kontakt@gewaltfrei-muenchen.de
www.gewaltfrei-muenchen.de

Persönlich erreichbar unter:
Telefon: +49 179 7367026
E-Mail: andrea.poehner@gewaltfrei-muenchen.de

Sitz des Vereins: München; Rechtsform: eingetragener Verein (e.V.) - Amtsgericht München - Registernummer: VR17056
Vertretungsberechtigt gemäß § 26 BGB: Désirée Mumelter, Luise Katzmann;
Ladungsfähige Anschrift: Ruth-Drexel-Straße 146, 81927 München