



# Gewaltfreie Kommunikation

27. GFK-Workshop-Tage in München

Samstag/Sonntag 13./14.07.2024

2 Tage – 24 Trainer\*innen – 25 Workshops



Netzwerk  
Gewaltfreie Kommunikation  
München e.V.

Am 13./14.07.2024 laden 24 Trainer\*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation in verschiedenen Anwendungsbereichen in Beruf und Alltag kennenzulernen. Sie können aus 25 Workshops und zwei kostenfreien, interaktiven Vorträgen wählen und so verschiedene Trainer\*innen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation erleben. Zudem gibt es spezielle Angebote für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.

## Kostenfreier Workshop 1



**Vorwürfe spielerisch in Wünsche umwandeln. Mit diesen Tipps & Tricks hast Du mehr Freude im Alltag.**

**mit Ilhan Alkara**

Wie mit Vorwürfen, Verletzungen, Enttäuschungen und Beleidigungen umgehen? Was magst Du wissen oder klären?

Du bist neugierig und möchtest mehr über Gewaltfreie Kommunikation oder Empathie-Training wissen, hast ein Anliegen/Problem, Konflikt, Streit oder Ärger und willst eine Expertenmeinung dazu oder gar einen Lösungsansatz? Hier bist Du richtig! Auch das gehört zu mutig sein dazu: Offen für neue Ansätze und Methoden sein, die einem das Leben vereinfachen und versüßen.

**zu Ilhan Alkara:** zertifizierter Mediator, GFK-Trainer und Konfliktmanager u.a. für die Stadt München mit Schwerpunkt auf schwul-lesbischen Community und Mitbürgern mit türkischen Wurzeln.

## Kostenfreier Workshop 2



**Giraffen sind keine Weicheier – Alltagsituationen mutig ansprechen!**

**mit Daniela Happel & Jens Oßwald**

Wie können wir alltägliche Situationen, die uns nerven, ansprechen? Hier jemand, der die rote Ampel überläuft, da jemand, der sich an der Kasse vordrängelt oder neben uns Musik hört, die uns zu laut erscheint. Menschen, die wir nicht kennen, in Situationen ansprechen können, die wir alle schon einmal erlebt haben. Das genau ist Thema dieses Vortrags. Mutig mit der GFK seinen Unmut angenehm vermitteln.

**zu Daniela Happel:** freiberufliche Mediatorin BM® und Kommunikationstrainerin. Themenschwerpunkte: Seminare in Firmen/ Organisationen, Mediationsausbildungen und freie Trainings.

**zu Jens Oßwald:** seit 2008 Trainer für GFK, tätig als Dialogmanager und Rhetoriktrainer, sowie Vorstand des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V.



## Veranstaltungsort

CVJM  
Landwehrstaraße 13  
80336 München

Teilweise rollstuhlgänglich  
(nähere Hinweise auf der Rückseite)



## Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.  
Postfach 86 07 69, 81634 München  
[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

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



## 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 22 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 20 €. Geringverdiener zahlen 12 € pro Workshop.



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

Samstag, 10:00 - 12:00	
1-1	<b>Alexio Schulze-Castro</b> Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
1-2	<b>Elisabeth Sachers</b> Eigentlich würde ich gerne Nein sagen, aber ...
1-3 VK	<b>Gudrun Haas</b> Üben, üben, üben – Übungsworkshop "Gewaltfreie Kommunikation" mit Übungen zu Alltagsthemen.
1-4 VK	<b>Heidi Hinrichsen</b> Ohne Lob und Strafe Kinder bedürfnisorientiert begleiten – wie mutig ist das denn?

Samstag, 13:30 - 15:30	
2-1	<b>Farina Simbeck</b> Glücksschneiderei: Mutig sich selbst feiern - Glückskompetenz in Hülle und Fülle.
2-2	<b>Susanne v. Wyschetzki</b> GFK-Vertiefung & Lebendigkeit, bewusste Sprache und Achtsamkeit spielerisch erleben.
2-3	<b>Hannah-Sophie Buchner</b>   Wozu ist Wut gut? Muss man das haben? Gemeinsam erkunden wir das besondere Gefühl und heißen es willkommen.
2-4	<b>Kostenfreier Workshop von Ihan Alakara</b> Vorwürfe spielerisch in Wünsche umwandeln. Mit diesen Tipps & Tricks hast Du mehr Freude im Alltag.

Samstag, 16:00 - 18:00	
3-1	<b>Shahin Petzold</b> "Unangenehmes" konstruktiv ansprechen.
3-2	<b>Ramona Michel</b> führt durch 4 Schritte der GFK: Entdecken Sie die Kraft verbindender Kommunikation!
3-3	<b>Elisabeth Sachers</b> Konstruktiver Umgang mit Beschwerden und Vorwürfen.
3-4 VK	<b>Gabriele Lindemann</b> Mutig NEIN sagen – zu sich stehen als aktive Selbstfürsorge und Beziehungspflege.

Sonntag, 10:00 - 12:00	
4-1 VK	<b>Heidi und Christian Hinrichsen</b> Wenn der Mut mit der Angst tanzt – stell Dich Deinen Stolpersteinen!
4-2	<b>Eva Sandner</b> Innenwelt erforschen – mit den Dyaden nach R. Gonzales.
4-3	<b>Marion Nebbe</b> Klarheit und Wahrheit in sich selbst finden – die Innere-Kind-Arbeit mit GFK.
4-4	<b>Zdenek Hacker und Dr. Claudia Mailänder</b> Mut zur Wut – Was Deine Wut Dir sagen will.
4-5	<b>Kostenfreier Workshop mit Daniela Happel &amp; Jens Oßwald:</b> Giraffen sind keine Weicheier – Alltagssituationen mutig ansprechen!

Sonntag, 13:30 - 15:30	
5-1 VK	<b>Simone Otterbein</b> Mut ist nichts für Angsthasen!?! Für Dich selbst eintreten – auch wenn Du Angst hast.
5-2	<b>Silvia Abeltshauser</b> Ich habe ein Bedürfnis & jetzt? 101 und x Strategien.
5-3	<b>Daniela Happel</b> Fröhlich und spielerisch Ihr Gefühls- und Bedürfnisvokabular erweitern.
5-4	<b>Ingrid Holler</b> GFK Aikido: Mut zum Widerspruch – Angriffe auf GFK-Art „entwaffnen“.
5-5 VK	<b>Zdenek Hacker und Dr. Claudia Mailänder</b> Aus der Ohnmacht in die Handlung! Wie ich Gefühle nutzen kann, um wirksam zu werden.

Sonntag, 16:00 - 18:00	
6-1	<b>Christian Hinrichsen</b> Wutwandlung: Mutig zu innerer Stärke durch Annahme und Wandlung meiner Wut.
6-2	<b>Silvia Abeltshauser</b> Growth Mindset & GFK – Gedankenblockaden lösen.
6-3	<b>Florian Bauer</b> Die Kunst der Abgrenzung mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation.
6-4	<b>Sonia Gembus</b> Mit Kindern neue Wege gehen und dabei innerlich wachsen. Mit der GFK geht beides!
6-5	<b>Günter Herold</b> Es erfordert Mut die Ursachen unserer Lebenssituationen zu erkennen. Wir finden unsere Kraft und Freiheit.

VK = zu diesen gekennzeichneten Kursen sind GFK-Vorkenntnisse erwünscht

### WICHTIGE HINWEISE ZU ABLAUF UND ORGANISATION

Die **Registrierung** befindet sich im Foyer des CVJM (**Landwehrstraße 13**).

Die **Workshops** finden im CVJM (Workshops mit der Endnummer -4 und -5) und im Evang. Handwerker-Verein (**Mathildenstraße 4**) statt.

**Barrierefrei** erreichbar sind nur die **Workshops mit der Endnummer -5**. Beide Veranstaltungsorte sind durch einen Innenhof miteinander verbunden.

**SAVE THE DATE**

Die nächsten Workshop-Tage finden statt am:  
11./12.01.2025

**SAVE THE DATE**