

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



**Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.**

durch Ihr Abonnement unseres Newsletters erleben wir Wertschätzung und Interesse an unserer Vereinsarbeit - Danke :-). Für mich persönlich ist es eine Freude, den Newsletter zu erstellen und so einen Beitrag zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) zu leisten.

Jedes Mal, wenn ich mich aufrege, habe ich eine Chance zum Üben. (Marshall B. Rosenberg)

Inhaltsübersicht:

Inhalt

Alle Termine inkl. 2025 im Überblick - neue Website	1
Netzwerktreffen am Fr, 21. + Sa, 22.06.2024	2
Workshop-Tage am Sa, 13. + So, 14.07.2024 - jetzt anmelden	2
Mit ganzem Wesen zuhören. Dyaden - Seminartag am Sa, 14.09.2024	2
Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar Fr, 21. + Sa, 22.11.25 - save the date .	3
6. Tag der GFK am 06.10.2024 + Sonderbriefmarke	3
Leben und Werk von Marshall Rosenberg - Wie wir die Fackel weitertragen	3
Netzwerken: Weitere Kontaktperson zum DACH e.V. gesucht	4
Kräuterspaziergang im Frühling - Bericht über die erste Mitglieder-Veranstaltung	4
Mitgliederversammlung am 13.04.2024 - Vorstand	4
GFK meet, eat & talk	5
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr	5
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben	6
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten	6

Alle Termine inkl. 2025 im Überblick - neue Website

Damit Sie sich jederzeit einen schnellen Überblick über die Termine der Veranstaltungen des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München verschaffen können, gibt es eine neue Website:

<https://gewaltfrei-muenchen.de/vereinstermine/>

=> bitte runterscrollen



Hier finden Sie für Ihre Planung auch die Termine für 2025 wie

- Workshop-Tage im Januar: 11. + 12.01.2025
- Netzwerktreffen: 27. + 28.06.2025
- Herbstseminar: 21. - 22.11.2025

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](#)

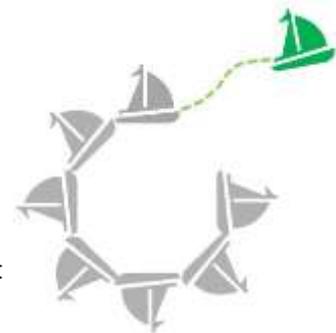
Workshop-Tage am Sa, 13. + So, 14.07.2024 - jetzt anmelden

Der Schwerpunkt der [27. Workshop-Tage](#) im Juli, die im CVJM in der Landwehrstraße 13 stattfinden, lautet:

Mutig sein!

Workshops für Menschen ohne und mit GFK-Vorkenntnissen gibt es zum Beispiel zu den Themen:

- Wenn der Mut mit der Angst tanzt - stell Dich Deinen Stolpersteinen!
- GFK Aikido: Mut zum Widerspruch - Angriffe auf GFK-Art "entwaffnen"
- Mit Kindern neue Wege gehen und dabei innerlich wachsen. Mit der GFK geht beides!
- ... und vieles mehr ...



Es gibt auch zwei kostenfreie Workshops:

Vorwürfe spielerisch in Wünsche umwandeln.
Mit diesen Tipps & Tricks hast Du mehr Freude im Alltag.
mit Ilhan Alkara am Samstag von 13:30 - 15:30 Uhr

Giraffen sind keine Weicheier - Alltagssituationen mutig ansprechen!
mit Daniela Happel & Jens Oßwald am Sonntag von 10:00 - 12:00 Uhr

Das vollständige Programm finden Sie in der angehängten Datei. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, das Programm an Menschen, von denen Sie wissen oder vermuten, dass sie sich für GFK interessieren, weiterzuleiten? Wenn Sie das Programm in Papier auslegen können, schicken wir Ihnen gerne Programme zum Auslegen zu => bitte Info an kontakt@gewaltfrei-muenchen.de - Danke :-)

Und hier geht's zur [Anmeldung](#). Wir freuen uns auf Sie!

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

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 €, für Menschen, die nicht Mitglied im Verein sind, beträgt der Beitrag 75 €.

Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - save the date

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 Seminar sind mindestens drei Tage Einführung in die GFK.

6. Tag der GFK am 06.10.2024 + Sonderbriefmarke

Seit 6 Jahren wird der Geburtstag von Dr. Marshall B. Rosenberg (der 06.10.) als [Tag der Gewaltfreien Kommunikation](#) begangen.



Dieses Jahr wäre Marshall B. Rosenberg 90 Jahre alt geworden. Anlässlich dieses Ereignisses wird das Lebenswerk von Dr. Marshall B. Rosenberg mit einer eigenen Briefmarke geehrt.

Der Vorrat an Briefmarken war schnell ausverkauft. Für Oktober ist eine Neuauflage geplant, und Sie können die Briefmarken dann beim [Fachverband Gewaltfreie Kommunikation](#) bestellen.

Leben und Werk von Marshall Rosenberg - Wie wir die Fackel weitertragen Was gehört zur Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation?

Wir möchten Sie auf einen Artikel in der Empathischen Zeit Ausgabe 4|2023 aufmerksam machen, in dem es um die Frage geht: Welche Inhalte werden für eine Jahresausbildung Gewaltfreie Kommunikation empfohlen?



Worin liegt der Nutzen einer solchen Empfehlung?

- Die Inhalte der Ausbildungsempfehlung helfen Trainern und Trainerinnen bei der Planung ihrer Angebote. Anhand der vorliegenden Checkliste können sie überprüfen, ob die wesentlichen Themen von ihrem Curriculum abgedeckt werden. Vorhandene Angebote können ergänzt oder überarbeitet, neu entstehende Angebote angepasst werden.
- Interessierten Seminarteilnehmenden gibt die Ausbildungsempfehlung Sicherheit bei der Auswahl ihrer Trainings und Ausbildungen. Sie können die Angebote unterschiedlicher TrainerInnen mit den vorliegenden Empfehlungen vergleichen und dabei prüfen, ob das ausgewählte Jahrest raining den genannten Standards entspricht.

Den Artikel finden Sie [hier](#).

Netzwerken: Weitere Kontaktperson zum DACH e.V. gesucht



Seit vielen Jahren ist Gudrun Haas unsere Verbindung zum DACH e.V. - Danke ;-)

Nun sucht Gudrun jemanden, der/die Lust und Freude daran hat, sich zusammen mit ihr als Kontaktperson zu [DACH](#) zu engagieren.

Gudrun schreibt dazu:

"Für mich macht es Sinn, wenn wir voneinander (DACH <-> GFK-München) wissen und uns so gegenseitig stärken. Mitmachen macht für mich das Netzwerk lebendig und tragfähig und unterstützt die Sichtbarkeit und damit Wirksamkeit nach außen. Was zu tun ist: Mir macht es Freude, ab und an die Treffen sowohl hier wie dort zu besuchen und die Gemeinschaft zu genießen. Die derzeit doch häufige Verlegung nach zoom macht die Begegnung ein Stück einfacher, wie ich finde. Ansonsten gibt es noch einmal im Jahr den Bericht von DACH für GFK-München und Bericht von GFK-München für DACH anzufertigen. Für Fragen zu allem stehe ich natürlich gerne zur Verfügung! Gudrun 0160/3661403 oder (besser) gudrun_haas@t-online.de."

Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an Gudrun Haas.

Fahrt- und Übernachtungskosten, die beim Netzwerken entstehen, trägt nach Absprache das Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München.

Kräuterspaziergang im Frühling - Bericht über die erste Mitglieder-Veranstaltung

Am 07.04.2024 trafen sich 8 Mitglieder bei herrlichem Sonnenschein und sommerlichen Temperaturen zu einem gemeinsamen Kräuterspaziergang.

Zwei Stunden erforschten und verkosteten wir die Fauna. Zeit für Austausch und Verbindung kam dabei nicht zu kurz. Bei Giersch- und Brennesselspinat, Kräuterbutter verschiedenster Arten, Wildkräutersalat, Frischkäse-Kräuter-Aufstrich und Giersch-Limonade auf der Terrasse von Luise und Christian setzten wir unser Beisammensein fort und ließen den Nachmittag heiter ausklingen.



Mitgliederversammlung am 13.04.2024 - Vorstand

Mitte April fand die diesjährige Mitgliederversammlung des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. statt. Was uns sehr freut: Wir konnten die maximal fünf Vorstandspositionen komplett besetzen.



Im Vorstand sind:

- Désirée Mumelter (Vorstandsvorsitzende)
- Luise Katzmann (stellvertretende Vorsitzende)
- Jens Oßwald
- Marion Kaiser
- Andrea Pöhner (Schatzfrau)

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:

- 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
Vorstand und 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

[Newsletter abmelden](#)

E-Mail versendet aus CRM von [SEWOBE](#)