

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

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. Alles, was ein Mensch jemals tut oder unterlässt, ist ein Versuch, sich mindestens ein Bedürfnis zu erfüllen. (Marshall B. Rosenberg)



Inhalt

Mit ganzem Wesen zuhören. Dyaden - Seminartag am Sa, 14.09.2024	1
25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern	2
6. Tag der GFK am 06.10.2024 + Sonderbriefmarke	2
Workshop-Tage Sa, 11. + So, 12.01.2025 - Termin jetzt vormerken	2
Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - jetzt anmelden	3
Netzwerktreffen im Juni 2024 - Bericht	3
Tue Gutes und rede darüber - unsere bisherigen Förderprojekte 2024	4
Mitgliederversammlung am Sa, 05.04.2025 - save the date	4
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr	5
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben	5
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten	5

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 €.

25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern

Am 12. Juli 2025 wollen wir das 25-jährige Bestehen des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. gemeinsam mit allen feiern, die mitfeiern möchten. Haben Sie Lust, im Festkomitee mitzumachen? Sprühen Sie vor Ideen, wie wir dieses Jubiläum feiern könnten? Organisieren Sie gerne? Packen Sie gerne mit an, um ein schönes Fest auf die Beine zu stellen? Dann melden Sie sich bitte bis Ende August bei Sylvia Seib (Tel. 089 / 660 901 95, sylvia@martin-seib.de), um ein erstes Treffen im September zu vereinbaren.

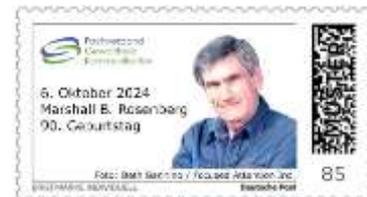


6. Tag der GFK am 06.10.2024 + Sonderbriefmarke

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 September ist eine Neuauflage geplant, und Sie können die Briefmarken dann beim [Fachverband Gewaltfreie Kommunikation](#) bestellen.



Workshop-Tage Sa, 11. + So, 12.01.2025 - Termin jetzt vormerken

Die 28. Münchner Workshop-Tage finden am 11.+12.01.2025 im Kulturzentrum Trudering statt.



Schwerpunkt:

GFK am Arbeitsplatz

Egal, wo Sie arbeiten, vermutlich gibt es immer wieder Situationen, in denen GFK im Gespräch mit Kolleginnen und Kollegen, Kunden und Kundinnen, Vorgesetzten und/oder Mitarbeiter*innen hilfreich sein kann.

Deshalb: Termin schonmal im Kalender eintragen ;-)

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

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. Und hier geht's zur [Anmeldung](#).

Netzwerktreffen im Juni 2024 - Bericht

Netzwerken wird GROßGESCHRIEBEN!

21 Teilnehmer*innen aus Nordrhein-Westfalen, Hessen, Baden-Württemberg, Bayern und sogar aus Österreich nutzten die zwei Tage des Netzwerktreffens zu Kennenlernen und Austausch.

Im bewährten Open-Space-Format ergab sich eine bunte Palette unterschiedlichster Themen.



Hier ein paar Beispiele, um einen Eindruck der Vielfalt und Breite der angebotenen Themen zu vermitteln:

- Die erfahrenen Trainer*innen plauderten für die „Newcomer*innen“ aus dem Nähkästchen, was nach ihrer Erfahrung auf dem Weg zum erfolgreichen Trainer hilfreich sein kann.
- Die Methode der „Neuen Autorität“ wurde vorgestellt und erläutert und anschließend darüber diskutiert, wie sie zur GFK passt.
- Es wurde die Vielfalt der Themengebiete dargestellt, in denen GFKMultiplikator*innen unterwegs sind.
- Als fester Programmpunkt referierte der Rechtsanwalt Andreas Nörr über die "Rechtlichen Fallstricke des Trainer*innen-Daseins".

Das Feedback, dass Teilnehmer*innen die zwei Tage als anregend, inspirierend, informativ, spannend und herzlich erlebt haben, dass sich u.a. Miteinander, Austausch, Entwicklung, Anregung, Entspannung und Unterstützung erfüllt haben und sich viele schon auf das nächste Jahr freuen, erleben wir als Wertschätzung und Ansporn – herzlichen Dank dafür!

Tue Gutes und rede darüber - unsere bisherigen Förderprojekte 2024

Dieses Jahr konnten bereits zwei [Förderprojekte](#) aufgrund unserer finanziellen Unterstützung durchgeführt werden:

- Im April nahmen 26 Streitschlichter*innen der 8. Klassen und eine begleitende Lehrkraft des Pater-Rupert-Mayer-Gymnasiums in Pullach an einem Einführungsseminar in die Gewaltfreie Kommunikation teil. ...[mehr](#)
- Im Juni wurde eine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation an der Städt. Berufsschule Fachinformatik Systemintegration der Landeshauptstadt München für 30 Schüler*innen einer 10. Klasse und eine begleitenden Lehrkraft durchgeführt. ...[mehr](#)



Wenn Sie der Meinung sind, dass die Förderprojekte sinnvoll sind, freuen wir uns über [Spenden](#).

Mitgliederversammlung am Sa, 05.04.2025 - save the date



Unsere nächste Mitgliederversammlung findet am Sa, 05.04.2025 statt.

Wir freuen uns über alle Vereinsmitglieder, die teilnehmen, damit sich die gedanklichen Kreise, die wir ziehen, ausweiten und neue Impulse dazukommen => Bitte notiert euch den Termin und nehmt an der Mitgliederversammlung 2025 teil.

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

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](#)