

**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.

- Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt. (Albert Schweizer)

## Inhaltsverzeichnis

Workshop-Tage Sa, 11. + So, 12.01.2025 .....	1
Das Weihnachtsgeschenk .....	2
25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern => Programmgestaltung und Kontakte zwecks Pressearbeit .....	3
Kongress "Kraftvoll Kooperieren" von Mo, 26. - Mi, 28.05.2025 in Österreich .....	3
Netzwerktreffen am Fr, 27. + Sa, 28.06.2025 .....	4
Workshop-Tage Sa, 12. + So, 13.07.2025 inkl. 25 Jahresfeier - save the date .....	4
Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - jetzt anmelden .....	4
Mitgliederversammlung am Sa, 05.04.2025 - save the date.....	5
GFK   meet, eat & talk - neue Uhrzeit und neuer Treffpunkt .....	5
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten .....	5
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben .....	6
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten .....	6

•

### **Workshop-Tage Sa, 11. + So, 12.01.2025**

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,



## **25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern => Programmgestaltung und Kontakte zwecks Pressearbeit**

Am 12. Juli 2025 feiern wir das 25-jährige Bestehen des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. gemeinsam mit Ihnen.



Für unsere Programmgestaltung suchen wir noch Menschen, die das Fest mit einem kleinen Beitrag bereichern möchten. Bitte melden Sie sich bei

- Sylvia Seib (Tel. 089 / 660 901 95, [sylvia@martin-seib.de](mailto:sylvia@martin-seib.de)) oder
- Lukas Osburg (Tel. 0177 / 170 51 85, [osburglukas@yahoo.de](mailto:osburglukas@yahoo.de)) oder
- Marion Nebbe (Tel. 089 / 379 853 55, [marion.nebbe@web.de](mailto:marion.nebbe@web.de)).

Das Festkomitee trifft sich wieder am 06.12.2024, und es wäre super, wenn Sie uns Ihre Idee bis dahin mitteilen, sodass wir Sie in die Planung aufnehmen können.

Außerdem möchten wir die Gelegenheit gerne für Öffentlichkeitsarbeit nutzen und die Presse zu unserer Feier einladen. Wenn Sie Kontakte zur Presse haben, freuen wir uns über eine Info an [kontakt@gewaltfrei-muenchen.de](mailto:kontakt@gewaltfrei-muenchen.de)

## **Kongress "Kraftvoll Kooperieren" von Mo, 26. - Mi, 28.05.2025 in Österreich**

Der Verein "Gewaltfreie Kommunikation Austria" lädt von Mo, 26. - Mi, 28.05.2025 in Linz zum Kongress "Kraftvoll Kooperieren - Erfolgsfaktor Gewaltfreie Kommunikation im Arbeitsumfeld" ein.

Nähere Infos sowie das Programm finden Sie unter

[www.friedisch.at/gfk-kongress](http://www.friedisch.at/gfk-kongress)



## Netzwerktreffen am Fr, 27. + Sa, 28.06.2025

Das [Netzwerktreffen](#) ist für Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation als Multiplikator\*innen weitergeben, ein Ort für persönlichen Austausch. Es handelt sich um eine sogenannte Open-Space-Veranstaltung: Das Programm entsteht am Anfang des Netzwerktreffens zusammen mit allen Teilnehmer\*innen.



Ein Programmpunkt steht bereits fest:

Laureen Koch berichtet am Samstag, 28.06.2025 über **GFK im Strafvollzug**

Wir freuen uns auf Sie ;-)

Hier geht es zur [Anmeldung](#) (bitte ganz runter scrollen).

## Workshop-Tage Sa, 12. + So, 13.07.2025 inkl. 25 Jahresfeier - save the date

Unabhängig davon, ob Sie zu den Workshop-Tagen im Juli 2025 kommen, lohnt es sich, am Sa, 12.07.2025 den Abend für unsere große Feier **25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** freizuhalten. Und vielleicht findet sich ja auch der ein oder andere interessante Workshop? Sobald das Programm steht, informieren wir Sie darüber.

## 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](#).

### **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.

### **GFK | meet, eat & talk - neue Uhrzeit und neuer Treffpunkt**

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 an wechselnden Wochentagen ab 17:30 Uhr statt:

- Dienstag, 10.12.2024
- Mittwoch, 05.02.2025



Damit der Treffpunkt besser erreichbar ist, haben wir den Ort gewechselt. Wir treffen uns nun im Café im Hinterhof, Sedanstraße 29, 81667 München-Haidhausen. Nähere Infos finden Sie auf unserer [Website](#). Sie sind herzlich willkommen!

### **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](http://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 [Vereinsflyer](#) in elektronischer Form. Gerne schicken wir Ihnen auch Papier-Flyer zum Verteilen zu. Teilen Sie uns bitte unter [kontakt@gewaltfrei-muenchen.de](mailto: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](mailto:kontakt@gewaltfrei-muenchen.de)  
[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

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