

**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.



*Viele Menschen sind nur deshalb einsam, weil sie Dämme bauen
statt Brücken. (Maurice Chevalier)*

Inhalt

Einladung: 25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern am Sa, 12.07.2025.....	2
Workshop-Tage Sa, 12. + So, 13.07.2025 inkl. 25 Jahresfeier.....	2
Thüringer GFK-Tage 2025 - Gewaltfreie Kommunikation erleben: Sa, 06. + So, 07.09.2025	3
Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - jetzt anmelden	3
Termine für die Januar-Workshop-Tage ab 2027 => generelle Verschiebung auf das dritte Wochenende im Januar	4
ABGESAGT: Netzwerktreffen am Fr, 27. + Sa, 28.06.2025.....	4
Netzwerktreffen 2026: am Fr, 06. + Sa, 07.03.2026.....	4
13. Förderprojekt: Multiplikatoren-Schulung zur Gewaltfreien Kommunikation	5
Und plötzlich öffnet sich eine Tür - Buchtipps von Marion Kaiser	5
Mitgliederversammlung am Sa, 05.04.2025 - neuer Vorstand	6
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr.....	6
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben	7
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten	7

Einladung: 25 Jahre Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V. - ein Grund zum Feiern am Sa, 12.07.2025



Dieses Jahr gibt es uns schon seit einem Vierteljahrhundert. Das möchten wir gerne mit euch feiern:

am 12. Juli 2025

im Anschluss an die sommerlichen Workshop-Tage unseres Münchner Netzwerkes. Wie wir das feiern, erfahren Sie [hier](#).

Sind Sie dabei? Dann freuen wir uns über Ihre [Anmeldung](#) bis zum 04.07.2025.

Workshop-Tage Sa, 12. + So, 13.07.2025 inkl. 25 Jahresfeier

Die [29. Workshop-Tage](#) finden am 12.+13.07.2025 statt und stehen unter dem Motto "**Brücken bauen, Herzen öffnen mit Gewaltfreier Kommunikation**".

Den kostenfreien Vortrag hält Frank Gaschler:

Was hätte die Liebe gehört?

So, 13.07.2025 von 10-12 Uhr



Das Programm ist bunt gemischt, zum Beispiel:

- Konflikte strengen mich an! Wie Du Brücken in Konflikten bauen kannst.
- Das Klärungsspiel - GFK zum anfassen - Kartenlegespil für Empathie mit Perspektivwechsel.
- Hilfe - die Pubertät ist da. Eine Brücke zu Deinem Teenager finden.

und vieles mehr.

Die vollständige Übersicht über alle Workshops finden Sie auf unserer [Website](#). Hier können Sie Ihre Workshops auch gleich buchen.

Das Programm ist außerdem als Anhang an diesen Newsletter angehängt. Bitte leiten Sie das Programm an Menschen weiter, von denen Sie wissen oder vermuten, dass sie sich für den ein oder anderen Workshop oder den kostenfreien Vortrag interessieren könnten. Wir freuen uns auch, wenn die Veranstaltung über Social Media-Kanäle bekannt gemacht wird, mit Posts bei Facebook, LinkedIn, WhatsApp, Telegramm..., um die Reichweite zu erhöhen. Wenn Sie die Möglichkeit haben, die Flyer in Papier auszulegen, senden wir Ihnen gerne Flyer zu. Bitte teilen

Sie uns unter kontakt@gewaltfrei-muenchen.de mit, wie viele Flyer wir Ihnen senden dürfe - Danke ;-)

**Thüringer GFK-Tage 2025 - Gewaltfreie Kommunikation erleben:
Sa, 06. + So, 07.09.2025**

Am 6. und 7. September veranstaltet das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Thüringen e.V. in Erfurt die Thüringer GFK-Tage. Unter dem Motto "**Jeder Tag - Tag der Gewaltfreien Kommunikation**" bietet das Wochenende vielfältige Impulse für alle, die sich mit GFK beschäftigen - ob neu interessiert oder bereits erfahren.



Das Programm umfasst ein breites Spektrum: von GFK in Alltag und Beruf über Selbstempathie und Beziehungsgestaltung bis hin zu traumasensiblen und gesellschaftlichen Perspektiven. Neben praxisorientierten Workshops gibt es Raum für Austausch und Begegnung in wertschätzender Atmosphäre.

Weitere Informationen und Anmeldung finden Sie [hier](#).

**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](#).

Termine für die Januar-Workshop-Tage ab 2027 => generelle Verschiebung auf das dritte Wochenende im Januar

Januar 2027

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Januar 2028

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Ab 2027 finden die Januar-Workshoptage regelmäßig am dritten und nicht mehr am zweiten vollständigen Wochenende im Januar statt:

- 16.+17.01.2027
- 15.+16.01.2028
- ...

Hintergrund ist: Es gibt immer wieder die Situation, dass das zweite vollständige Januarwochenende direkt an die Winterferien anschließt. Das bedeutet: Menschen, die teilnehmen möchten, sind vielleicht genau an diesem Wochenende auf der Rückreise aus den Winterferien und können deshalb nicht teilnehmen. Außerdem ist unser Veranstaltungsort während der Ferien geschlossen, so dass das Haus ungeheizt wäre.

ABGESAGT: Netzwerktreffen am Fr, 27. + Sa, 28.06.2025

Da sich für das diesjährige Netzwerktreffen nur wenige Teilnehmerinnen und Teilnehmer angemeldet haben, sagen wir das Netzwerktreffen 2025 ab.

Netzwerktreffen 2026: am Fr, 06. + Sa, 07.03.2026

Wir können nur schwer einschätzen, was der Grund dafür ist, dass sich dieses Jahr wenig Menschen zum Netzwerktreffen angemeldet haben. Für den Fall, dass es am Termin (Juni) liegt, findet das Netzwerktreffen 2026 im **März** statt.

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.

Die Anmeldung für das Netzwerktreffen 2026 ist ab August möglich.



13. Förderprojekt: Multiplikatoren-Schulung zur Gewaltfreien Kommunikation



Von November 2024 - Februar 2025 wurde unser [13. Förderprojekt](#) durchgeführt. Lehrkräfte und Betreuungskräfte der Lehrer-Götz-Weg-Grundschule und der Grundschule an der Schwindstraße nahmen teil.

Dass Lehr- und Betreuungskräfte als Multiplikator*innen in den Genuss dieses Förderprojektes kamen, freut uns im Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München besonders, da wir dadurch nachhaltig Wirksamkeit erleben.

Und plötzlich öffnet sich eine Tür - Buchtipp von Marion Kaiser

In jedem Seimar als Trainerin nehme ich das Buch "Und plötzlich öffnet sich eine Tür", herausgegeben von Ingrid Holler anlässlich M. Rosenbergs 80. Geburtstag, mit. Schon der erste Satz "Ich liebe Bücher und alles, was dazugehört..." hat mich gecatcht, da es mir genauso geht. Ingrid sammelte Erfolgsgeschichten von verschiedenen GFK-Erfahrenen.

Am 2. Tag des Einführungsseminars lese ich daraus vor. Zur Wiederholung der Grundhaltung lese ich gerne die Geschichte von Clara vor, dem Kindergartenkind (von M. Sikor). Es vermittelt so gut, wie wichtig die Haltung ist. Selbst mir den perfekten 4 Schritten sind Sie nicht überzeugend, wenn Sie nicht in echter Verbindung mit sich sind.

Wunderbar für das Thema Selbstempathie ist die Geschichte von Andi Schmidbauer „Das kann nicht sein!“ in der es um eine Warteschleife geht. Hier können Sie wunderbar Selbstempathie üben ;-). Übrigens gibt es gerade ein aktuelles Lied von Rainard Fendrich „Warteschleife“, das ich auch empfehlen kann.

Und wenn ich im beruflichen Kontext Trainings gebe, lese ich die Geschichten von Gabriele Lindemann oder Vera Heim vor. Einmal geht es um eine Kollegin und Gerüchte und einmal um Herausforderungen im Umgang mit Führungskräften. Wie kraftvoll die GFK auch im beruflichen Bereich ist, können Sie hier nachlesen.

Übrigens ist dieses Buch nicht nur für Trainer*innen, sondern auch für alle Interessierten an der GFK geeignet, um sich anzustecken zu lassen.

Es gibt das Buch noch als E-Book oder gebraucht gut erhalten. Es lohnt sich!

Mitgliederversammlung am Sa, 05.04.2025 - neuer Vorstand

Am 05.04.2025 fand unsere diesjährige Mitgliederversammlung statt.

Zwei Positionen im Vorstand standen zur Wahl an. Unsere langjährige Vorstandsvorsitzende Désirée Mumelter wurde wiedergewählt. Neu in den Vorstand gewählt wurde Stefan Simrock.



Damit besteht der Vorstand nun aus folgenden Menschen:

- Désirée Mumelter (Vorstandsvorsitzende)
- Luise Katzmann (stellvertretende Vorstandsvorsitzende)
- Marion Kaiser
- Stefan Simrock
- Andrea Pöhner (Schatzfrau)

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

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

Themen sind zum Beispiel:

- 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 [Vereinsflyer](#) 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