

**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.



Inhalt

25 Jahre GFK Netzwerk München - Ein Fest voller Musik, Lachen und Verbindung	1
NEU: Elektronische Pinwand auf unserer Website	2
Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben: Seminar am Fr, 21. + Sa, 22.11.2025 - jetzt anmelden.....	2
Workshop-Tage Januar 2026: Sa, 10. + So, 11.01.	3
Netzwerktreffen 2026: am Fr, 06. + Sa, 07.03.2026	3
Termine für die Januar-Workshop-Tage ab 2027 => generelle Verschiebung auf das dritte Wochenende im Januar.....	5
14. Förderprojekt: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation für Jugendliche	5
Mitgliederversammlung am Sa, 28.03.2026 - save the date	5
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18:00 - 20:00 Uhr	6
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben.....	6
Protokolle unserer Vereinssitzungen: Immer informiert sein!	7
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten.....	7

25 Jahre GFK Netzwerk München - Ein Fest voller Musik, Lachen und Verbindung

Am Samstag 12.07.25 war es so weit: Unser GFK Netzwerk München e.V. feierte sein 25-
jähriges Jubiläum mit über 60 Gästen – und der Abend war genauso bunt, herzlich und
lebendig, wie wir es uns gewünscht haben.

Lukas Osburg begrüßte alle Gäste und moderierte durch den ersten Teil. **Gabriele Lindemann**
empfangt uns mit einem warmen Saxophonstück, das die festliche Stimmung einleitete. **Ingrid
Holler** spannte dann mit ihrer Festrede den Bogen: von den Anfängen unseres Netzwerks bis zu
dem, was uns heute trägt – die Freude an Verbindung, Verständnis und gelebter Empathie.

Anschließend durften wir erneut das Saxophon genießen.

Nach einem reichhaltigen, vegetarischen Buffet ging es weiter mit einem bunten Programm:

- Ein Gruppenspiel, das alle in Bewegung und ins Gespräch brachte. Wir hatten eine Gruppenaufgabe, die zu lustigen Darbietungen führte. **Luise Katzmann** hat sich das wunderbar ausgedacht und vor allem wunderschöne Armbänder gebastelt, die zur Gruppenbildung führten.



- LachYoga mit **Lukas Osburg**, bei dem die Freude ansteckend war.
- Eine mitreißende Tanzaufführung zu Musik von Michael Jackson von unserem lieben Kollegen **Alexio Schulze-Castro**, der dann noch einen Mini-Tanzkurs für alle anleitete.

Zum Ausklang wurde noch ausgiebig getanzt zur Playlist von **Jens Oßwald** – ein würdiges Finale für einen gelungenen Abend.

Unser herzlichster Dank geht an alle, die mitgeholfen, organisiert, musiziert, angeleitet, dekoriert und gelächelt haben. Ihr habt dieses Jubiläum zu einem unvergesslichen Fest gemacht! Vor allem an das Orga-Team **Sylvia Seib, Lukas Osburg und Marion Nebbe**.

Auf die nächsten 25 Jahre voller GFK-Momente – und darauf, dass Empathie weiterhin ansteckend bleibt.

NEU: Elektronische Pinwand auf unserer Website

Für Angebote und Gesuche haben wir eine elektronische [Pinwand](#) auf unserer Website eingerichtet. Die Pinwand erreichen Sie auf folgenden Wegen:



- Auf der Startseite befindet sich eine Fahne => Diese können Sie anklicken.
- Alternativ gelangen Sie über das Menü "Dabei sein" => "Pinwand" auf die Pinwand.

Wenn Sie auf der elektronischen Pinwand etwas veröffentlichen möchten, schicken Sie bitte eine

E-Mail an unsere Geschäftsstelle: kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

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

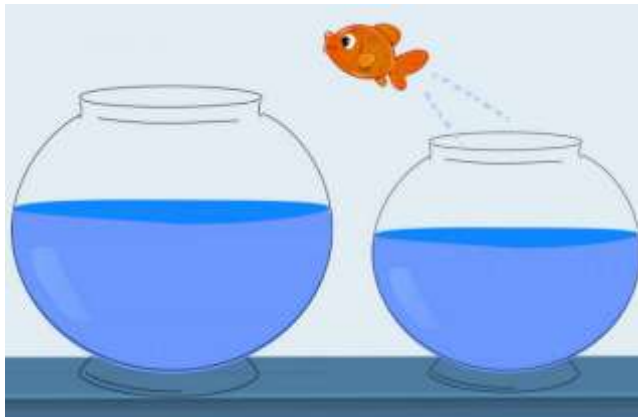
Immer leichter das Leben zu leben, welches Sie leben möchten. Auf dem [Seminar](#) von Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria im November können Sie Ihre Fähigkeiten erweitern...

- 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](#).

Workshop-Tage Januar 2026: Sa, 10. + So, 11.01.

Die [30. Workshop-Tage](#) finden am 10.+11.01.2026 statt und stehen unter dem Motto "**Umgang mit Veränderungen**".



Den kostenfreien Vortrag hält
Jens Oßwald:

**Wandel wirksam gestalten
Mit GFK zu mehr Klarheit
und Verbindung im Dialog**

Sa, 10.01.2026 von 10-12 Uhr

Das Programm ist wie immer bunt gemischt, zum Beispiel:

- Handlungsmacht erlangen und Handlungsmacht behalten
- Wie erkläre ich meiner Familie die GFK?
- Mensch fühle dich! - GFK im Spiel erleben

und vieles mehr - sowohl für Menschen ohne als auch für Menschen mit GFK-Kenntnissen.

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

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

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 Sa, 07.03.2026 über
GFK im Strafvollzug
Wir freuen uns auf Sie ;-)

Und hier geht's zur [Anmeldung](#) (bitte ganz runter scrollen).



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
28	29	30	31	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.

Januar 2028

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	28	29	30	31	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	1	2	3	4	5	6

14. Förderprojekt: Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation für Jugendliche

Unser 14. Förderprojekt fand im Juni 2025 für 15 Schüler*innen der Berufsintegrationsklasse im Alter von 15 bis 21 Jahren in der Berufsschule München-Land – Außenstelle Feldkirchen statt.

[Weiterlesen](#)



Mitgliederversammlung am Sa, 28.03.2026 - save the date



Am Sa, 28.03.2026 findet unsere nächste Mitgliederversammlung statt.

Kommet zu Hauf - wir freuen uns über Austausch, neue Impulse und Inspiration ;-)

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.

Protokolle unserer Vereinssitzungen: Immer informiert sein!

Möchten Sie per E-Mail informiert werden, wenn ein neues Protokoll im Mitgliederbereich hinterlegt ist? => Dann schicken Sie uns bitte eine E-Mail an unsere Geschäftsstelle: kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

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

[Newsletter abmelden](#)

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