

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



in Kontakt und Verbindung kommen - das ist das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Daher freuen wir uns darüber, dass Sie unseren Newsletter abonnieren und die GFK weiter in die Welt kommt.

Gewaltfreie Kommunikation ist ein Weg, uns in jedem Moment immer wieder der eigenen Schönheit zuzuwenden. (Marshall B. Rosenberg)

Inhalt

Workshop-Tage Januar 2026: Sa, 10. + So, 11.01.	1
Das Weihnachtsgeschenk	2
Netzwerktreffen 2026: am Fr, 06. + Sa, 07.03.2026.....	3
Workshop-Tage Juli 2026: Sa, 11. + So, 12.07.2026 - save the date.....	3
Veranstaltungen in Thüringen	3
Argumentationstraining gegen Stammtischparolen - Seminartag am Sa, 14.11.2026.....	4
Diversität in der GFK-Gemeinschaft - Einladung aus Österreich.....	4
Termine für die Januar-Workshop-Tage ab 2027 => generelle Verschiebung auf das dritte Wochenende im Januar	5
15. Förderprojekt: "Die Arche"	5
Wie kann GFK das Leben von Menschen verändern?	6
Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18-20 Uhr.....	6
Spendenbescheinigung für unsere Mitglieder	6
Mitgliederversammlung am Sa, 28.03.2026 - save the date.....	7
Unsere Vereinssitzungen - Zukunft bewegen, mitgestalten, Gemeinschaft erleben	7
Protokolle unserer Vereinssitzungen: Immer informiert sein!	7
Unterstützen Sie uns dabei, die Gewaltfreie Kommunikation zu verbreiten	8

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

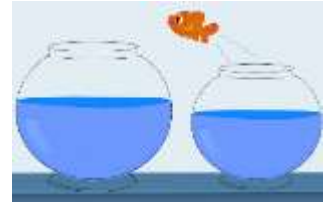
Die [30. Workshop-Tage](#) finden am 10.+11.01.2026 statt und stehen unter dem
Motto "**Umgang mit Veränderungen**".

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-Kenntnisse.

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

Auch im Anhang an den Newsletter finden Sie das Programm für die Workshop-Tage. Vielleicht kennen Sie Menschen, die ebenfalls Interesse an der GFK haben (könnten) und denen Sie das Programm schicken möchten? Sollten Sie die Möglichkeit haben, Papierflyer auszulegen, schicken wir Ihnen gerne welche zu. Bitte schreiben Sie uns in diesem Fall eine E-Mail an unsere Geschäftsstelle: kontakt@gewaltfrei-muenchen.de

Das Weihnachtsgeschenk

Ideal als Weihnachtsgeschenk für 22 € (Normalpreis) bieten sich die Workshops unserer Workshop-Tage im Januar an. So verschenken Sie Lernen, Freude und Gemeinschaft. Gleichzeitig fördern Sie die Verbreitung der GFK in der Welt. Ein nachhaltiges Geschenk, das sich lohnt.



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 ;-)

[Anmeldung für Freitag](#)

[Anmeldung für Samstag](#)



Workshop-Tage Juli 2026: Sa, 11. + So, 12.07.2026 - save the date

Nach den Workshop-Tagen ist vor den Workshop-Tagen. Die Workshop-Tage im Juli 2026 finden am Samstag, 11. und Sonntag 12.07.2026 statt => am besten gleich in den Kalender eintragen ;-)

Veranstaltungen in Thüringen

Wenn Sie nächstes Jahr in Thüringen unterwegs sind, haben Sie vielleicht Zeit und Lust, an einer der GFK-Veranstaltungen des [Zentrums Gewaltfreie Kommunikation Thüringen e.V.](#) teilzunehmen, zum Beispiel:

- 29. - 31. Mai 2026: [Spielerisch Verbindung schaffen, Herzen öffnen](#) · Bildungshaus Marcel Callo, Heilbad Heiligenstadt
- 27. Juli - 1. August 2026: [GFK-Treffen 2026 für Trainer*innen, Multiplikator*innen & ihre Herzensmenschen](#) · Rittergut Lützensömmern, Thüringen
- 3. - 4. Oktober 2026: [GFK-Tage 2026](#) · Bildungshaus St. Ursula, Erfurt



Argumentationstraining gegen Stammtischparolen - Seminartag am Sa, 14.11.2026

Wer kennt sie nicht: Abwertende Vorurteile, die einfach mal in den Raum gestellt werden. Oft kommen solche Parolen plötzlich, ohne dass man darauf vorbereitet ist.

Wie können wir auf sogenannte "Stammtischparolen" reagieren und den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken?

Diesen Fragen geht das Argumentationstraining gegen Stammtischparolen nach. Nähere Informationen zum Seminar und zum Referenten Dr. Christian Boeser finden Sie [hier](#).



Für das Seminar sind keine Vorkenntnisse nötig.

Interesse? => [jetzt anmelden](#)

Diversität in der GFK-Gemeinschaft - Einladung aus Österreich

Auch die GFK-Freund*innen in Österreich beschäftigen sich mit Vorurteilen und haben ein Projekt dazu ins Leben gerufen. Gerne geben wir die Einladung zum Mitmachen in diesem Projekt über den Newsletter an Sie weiter:

Liebe GFK-Freund*in,
wir möchten dich herzlich einladen, Teil eines besonderen Gemeinschaftsprojektes zu werden, das den Austausch und die Vielfalt in unseren GFK-Netzwerken im gesamten deutschsprachigen Raum stärkt. Gemeinsam widmen wir uns Machtsensibilisierungsthemen, unterstützen uns gegenseitig und realisieren Synergien, um unsere GFK-Gemeinschaften bewusster, barrierefreier und inklusiver zu gestalten. Derzeit widmen wir uns dem Thema **Rassismus-Sensibilisierung und Dekonstruktion**.

Euch erwarten regelmäßige Zoom-Treffen (derzeit alle zwei Monate), Raum für Begegnung und Lernen, sowie Vernetzen. Auch eigene Erfahrungen und Perspektiven sind sehr willkommen - wir lernen voneinander und miteinander.

Das Projekt bietet zudem Gelegenheit zur Vernetzung mit weiteren Initiativen, zur gemeinsamen Lösungsfindung und zur gegenseitigen Unterstützung.

Alle Details findet ihr [hier](#).

Anmeldung & Kontakt: projekt.gfk@gmx.at

Lasst uns gerne gemeinsam unsere Ressourcen bündeln und Verbindung gestalten!

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

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.

January 2027

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
				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

January 2028

Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					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						

15. Förderprojekt: "Die Arche"

Im September 2025 fand das 15. [Förderprojekt](#) statt: dieses Mal für das pädagogische Personal von "Die Arche" Kinderstiftung Christliches Kinder- und Jugendwerk.

"Die Arche" betreut in München-Moosach täglich bis zu 60 Kinder und 60 Jugendliche im Alter zwischen 5-18 Jahren.

Weitere Infos und was dieses Seminar für die Menschen bei "Die Arche" bedeutet, können Sie [hier](#) nachlesen.



Wie kann GFK das Leben von Menschen verändern?

Der Filmmacher Johannes Grön hat einen Film darüber gedreht, wie GFK das Leben von Menschen verändern kann. Mich berührt der Film sehr. Er berichtet davon, dass Änderung hin zu einem lebensdienlichen Umgang mit sich selbst und miteinander möglich ist.

[Film ab](#)



Offener GFK-Treff - jeden letzten Sonntag in ungeraden Monaten von 18-20 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.

Spendenbescheinigung für unsere Mitglieder

Anfang Januar verschickt unsere Geschäftsstelle die Spendenbescheinigungen für 2025. Bitte informiert uns **bis 31.12.2025** unter kontakt@gewaltfrei-muenchen.de, falls sich eure Postadresse geändert hat, damit wir die Spendenbescheinigungen korrekt ausstellen können - Danke ;-)

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 ;-)



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