

Gewaltfreie Kommunikation

32. GFK-Workshop-Tage | GFK-Praxis-Wochenende in München

Thema: Darf es mir gutgehen, wenn es der Welt schlecht geht?

16./17.01.2027 | 25 Trainer*innen | 30 Workshops

Netzwerk
Gewaltfreie Kommunikation
München e.V.











An diesem Wochenende laden 25 Trainer*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation kennenzulernen und zu vertiefen. Wählen Sie aus 30 Angeboten für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene aus.

Kostenfreier und öffentlicher Vortrag

Darf es mir gutgehen, wenn es der Welt schlecht geht?
In einer Welt der Widersprüche Kurs halten mit der GFK.

mit Andi Schmidbauer am Sonntag, 17.01.2027 | 10:00-12:00 Uhr

Klimawandel, Krieg, Krisen

Ein Blick auf die aktuellen Nachrichten lässt einen schon morgens oft schaudern. Nur: Wie damit umgehen? Darüber hinweggehen? Wegschauen? Oder einfach keine Nachrichten mehr lesen oder anschauen?

Alles mögliche Optionen. Doch bringen sie uns weiter? Machen sie uns langfristig zufrieden oder gar glücklich?

Ich meine „Nein"! Für mich ist es nicht sinnvoll, sich dauerhaft der Realität auf diese Weise zu verweigern. Was sind die Alternativen und wie kann uns die Gewaltfreie Kommunikation dabei helfen, mit den Herausforderungen unserer Zeit umzugehen? Hierzu möchte ich gerne einige Gedanken und Erfahrungen mit Ihnen teilen und Tipps für die Umsetzung mitgeben.

Andi Schmidbauer

arbeitet als anerkannter Trainer Fachverband Gewaltfreie Kommunikation, Mediator BM und Ausbilder BM, Coach und HerzKreis-Trainer. Gemeinsam mit Ingrid Holler leitet er die Akademie Blickwinkel in München.

Anmeldung zu den Workshops

Nur online unter: www.gewaltfrei-muenchen.de

Der Vertrag kommt mit der Buchung zustande. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung. Die Stornobedingungen finden Sie unter: www.gewaltfrei-muenchen.de.

Beitrag: Normalpreis 25 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 20 €. Geringverdiener zahlen 14 € / Workshop. Kostenfrei mit voller Bonuskarte.

Anmeldeschluss: 14.01.2027 (danach Tageskasse)

Veranstaltungsort

Kulturzentrum Trudering
Wasserburger Landstraße 32
81825 München

Barrierefrei - Restaurant im Haus

U5 bis „Michaelibad" - Bus 195 (Richtung „Neuperlach Süd") bis Haltestelle „Spertentalstraße"

oder:

S4/S6 /U2 bis „Trudering" - Bus 193 (Richtung „Haar, Jagdfeldzentrum") bis Haltestelle: „Kulturzentrum Trudering"

www.gewaltfrei-muenchen.de

Samstag, 10:00 - 12:00

1-1	**Esther Gerdts** „Der Doppelkreis von Joanna Macy" – Austausch mit den Menschen der Zukunft.
1-2	**Stephanie Karcher** Der Minicircle – Eine Konfliktlösungsmethode zur unmittelbaren Anwendung mit Kindern.
1-3	**Alexio Schulze-Castro** Blitz-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.
1-4	**Stephanie Krampulz** „Shame on me!“ - Vom Selbsturteil zur Lebendigkeit.
1-5	**Sonia Gembus** Kindern und Jugendlichen (trotzdem) Zuversicht und Sicherheit geben.

Samstag, 13:30 - 15:30

2-1 VK	**Stephanie Karcher** Erfolgreich Bitten stellen - Mach Deine Wünsche wahr.
2-2	**Michael Kraft** Unter uns: Umstände und Unterlassungen. Einführung in die GFK mit Hilfe des Kraft-U.
2-3 VK	**Heidi Hinrichsen** Wenn die Welt verrückt spielt – Beziehung als sicherer Hafen in stürmischen Zeiten - Für Paare und Menschen in polyamoren Beziehungen. (zu zweit anmelden)
2-4	**Ines von Blanckenburg** Auf die Perspektive kommt es an – mit der Superkraft der Empathie.
2-5 VK	**Stefan Simrock** Spielprinzipien in der GFK kreativ erkunden.

Samstag, 16:00 - 18:00

3-1 VK	**Zdenek Hacker & Claudia Mailänder** Vom Mitleid ins Mitgefühl - Wie ich neben jeder Krise meine innere Ruhe bewahre.
3-2	**Edith Albertz** Mir platzt gleich der Kragen - konstruktiver Umgang mit Wut und Ärger.
3-3	**Elisabeth Sachers** Wenn es schwierig wird: Konstruktiv mit Kritik und Beschwerden umgehen.
3-4	**Marion Nebbe** Innere Kind-Arbeit.
3-5	**Luise Katzmann** Empathiekreis - Thema: Gendern.

Sonntag, 10:00 - 12:00

4-1	**Andi Schmidbauer | kostenfreier Vortrag:** Darf es mir gutgehen, wenn es der Welt schlecht geht? – In einer Welt der Widersprüche Kurs halten mit der GFK.
4-2	**Michael Kraft** Vom Ich übers Wir zum Du – Körper und Gewaltfreie Kommunikation.
4-3 VK	**Heidi und Christian Hinrichsen** Zwischen Verantwortung und Lebensfreude – wenn innere Anteile ringen.
4-4 VK	**Georg Schneeberger** Spiritualität und Gewaltfreie Kommunikation- Ein Workshop mit schamanischer Selbsterfahrung.
4-5 VK	**Marco Bertaglia** I don't like this at all! – or the Skill of Broken-heartedness - in englischer Sprache.

Sonntag, 13:30 - 15:30

5-1	**Michael Mayrhofer** Mann und Vater sein. Klar. Liebevoll. Gestalten.
5-2 VK	**Marion Kaiser** Zwischen Erschöpfung und Verbindung – ein Workshop über mentale Gesundheit und GFK.
5-3	**Mona Hohendorf & Gabi Ruhland** Menschenbild der GFK erleben: Gemeinsamer Blick durch die GFK-Brille.
5-4	**Christian Hinrichsen** Mit Körperweisheit zu mehr Verbindung – GFK und Somatic Experiencing (Levine).
5-5	**Alexio Schulze-Castro** „Das war NICHT gewaltfrei!" - eins, zwei drei, GFK-Polizei ...

Sonntag, 16:00 - 18:00

6-1	**Linda Graf & Farina Simbeck** GFK & Musik – Verbindung über Klang erleben - Begegnung und Resonanz jenseits der Worte.
6-2 VK	**Mona Hohendorf** Was macht GFK eigentlich zur GFK? Haltung, Sprache, Methoden – oder von allem etwas?
6-3 VK	**Marco Bertaglia** Und wenn ich plötzlich mit dem Präsidenten der Vereinigten Staaten sprechen könnte?
6-4	**Esther Gerdts** "Friss oder stirb" – Gewalterfahrungen mit Ernährung und liebevolle Selbstannahme.
6-5	**Georg Schneeberger** Wie will ich wirklich leben?

VK = zu diesen gekennzeichneten Kursen sind GFK-Vorkenntnisse erwünscht

Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.
Postfach 86 07 69, 81634 München
www.gewaltfrei-muenchen.de

Kontakt bei Fragen
kontakt@gewaltfrei-muenchen.de
Tel.: +49(0)89 21 55 83 69

Du willst GFK üben mit anderen zusammen?
Im Raum München gibt es viele unterschiedliche Gruppen, um Gewaltfreie Kommunikation zu üben
Infos unter: www.gewaltfrei-muenchen/.de/uebungsgruppen/

Die nächsten Workshop-Tage finden statt am:
10./11.07.2027
15./16.01.2028
SAVE THE DATE