deep communication

GFK-Themen-Tage: »Der Blick in die Speisekarte«

Die **GFK-Themen-Tage** bieten Kurz-Workshops zu verschiedenen Aspekten der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg – für Einsteiger: innen und Erfahrene. Alle drei Monate wechseln sie sich mit den **GFK-Workshoptagen** des Münchner Netzwerks ab. Das niedrigschwellige, preiswerte Format unterstützt bei Orientierung, Klärung von Fragen und Kennenlernen der GFK-Haltung. Viele nutzen es als Entscheidungshilfe für Basisseminare oder eine Jahresausbildung.

Zu jedem Thema erfolgt zunächst eine Einführung in die grundlegenden theoretischen Inhalte, die anschließend durch praxisnahe Übungen und Anwendungen vertieft werden.

Samstag, 10.04.2027

10.00-12.00 Uhr: „Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“

13.30-15.30 Uhr: „Das war NICHT gewaltfrei!“ – eins, zwei, drei G F K – Polizei …“

16.00-18.00 Uhr: „Lügen haben schöne Beine!“ – gemeinsames Erforschen möglicher Hintergründe“

Sonntag, 11.04.2027

10.00-12.00 Uhr: „Get the feeling – den 4 Grundgefühlen auf der Spur“

13.30-15.30 Uhr: „Rang und Status verstehen – handlungsfähig bleiben trotz roter Knöpfe“ (VK)

16.00-18.00 Uhr: „Vorwürfe – Was kommt eigentlich „vor“ und was „nach“ dem WURF?“ (VK)

Eine detaillierte Workshop-Beschreibung finden Sie auf der nächsten Seite!

Voraussetzungen: Die Themen, zu denen Vorkenntnisse erwünscht sind, sind mit (VK) gekennzeichnet.

Workshop-Gebühr & Anmeldung:

Euro 30,00/Workshop oder Euro 75,00/Tag (**Teilnehmer*innenzahl:** 4 – 12)

Anmeldung bitte online über https://forms.gle/htUtwuq1UzVQ8EDs6
Mit einer Anmeldung und der Überweisung der Seminargebühr wird ein Seminarplatz reserviert.

Jeder Workshop muss einzeln gebucht werden. Bei einer Absage bis 10 Tage vor Kursbeginn werden 50% der Workshopgebühr als Ausfallkosten einbehalten, danach ist die volle Kursgebühr fällig oder Sie finden eine Ersatzperson.

Ort: ASZ Mü-Ost, Berg-am-Laim-Str. 141, 81673 München-Ost

Bei Rückfragen:

Alexio Schulze-Castro: 0 89 / 45 45 47 00 (am Seminartag weitergeleitet auf Mobil)

Nächste GFK-Workshoptage des Münchner Netzwerkes: 16./17. Januar 2027 & 10./11. Juli 2027
Nächste GFK-Themen-Tage: 09./10. Oktober 2027

deep communication

Workshopinhalte im Überblick

Samstag: 10.00 – 12.00 Uhr **„Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation“**

In diesem Workshop lernen Sie das 4-Schritte-Modell nach Marshall B. Rosenberg kennen – Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte. Mit praxisnahen Übungen erkunden wir, wie sich Bewertungen von Beobachtungen trennen lassen, wie Gefühle und Gedanken unterscheidbar sind, weshalb Bedürfnisse kraftvoller sind als Strategien und warum Bitten Kommunikation beleben. Abschließend erhalten Sie einen Überblick über die zentralen Prozesse der GFK und prüfen, ob sie auch Ihr Leben bereichern kann.

Samstag: 13.30 – 15.30 Uhr **„Das war NICHT gewaltfrei!“ – eins, zwei, drei G F K - Polizei …**

Die Bemühung, Gewaltfreie Kommunikation im Alltag lebendig werden zu lassen, stößt immer wieder auf Stolpersteine – einer davon ist der Vorwurf: „Das war aber nicht gewaltfrei.“ Anhand dieses Satzes gehen wir der Frage nach, was „gewaltfrei“ eigentlich bedeutet, welche Bedürfnisse hinter solchen Kommentaren verborgen sind und wie wir mit Enttäuschung oder Kritik so umgehen können, dass Verbindung möglich bleibt. Ein Raum zum gemeinsamen Erforschen, Lernen und leichter werden.

Samstag: 16.00 – 18.00 Uhr **„Lügen haben schöne Beine!“ – gemeinsames Erforschen möglicher Hintergründe“**

In diesem Workshop erforschen wir achtsam das „Mysterium Lüge“. Warum lügen wir – ob bewusst oder unbewusst? Welche Bedürfnisse stehen dahinter, welche Risiken birgt Unehrlichkeit? Wir beleuchten auch Hindernisse auf dem Weg zur Aufrichtigkeit und fragen: Wie können Verständnis, Klarheit und Mitgefühl helfen, Türen zu einem ehrlicheren Miteinander zu öffnen?

Sonntag: 10.00 – 12.00 Uhr **„Get the feeling – den 4 Grundgefühlen auf der Spur“**

Gefühle sind Schlüssel zu Lebendigkeit und Kontakt – und manchmal ein Rätsel. In diesem Workshop erforschen wir die vier Grundgefühle Wut, Trauer, Angst und Freude. Statt zu bewerten, erleben wir ihre besondere Energie und Aufgabe. Über Selbsterfahrung spüren wir in jedes Gefühl hinein, spielen mit Intensität und entdecken, wie Klarheit, Verbindung, Wachheit und Leichtigkeit im Alltag entstehen.

Sonntag: 13.30 – 15.30 Uhr **„Rang und Status verstehen – handlungsfähig bleiben trotz roter Knöpfe“ (VK)***

Warum bringen uns Kinder oder Jugendliche so leicht aus der Fassung – und GFK scheint plötzlich unerreichbar? Oft wirkt dabei unbewusst der Faktor *Status*. Wenn unsere „roten Knöpfe“ gedrückt werden, geraten wir ins Schwanken. Im Workshop erkunden wir, wie Rang und Status unsere Beziehungen prägen – und wie wir selbst in hitzigen Momenten Klarheit und Verbindung bewahren können.

Sonntag: 16.00 – 18.00 Uhr **„Vorwürfe – Was kommt eigentlich „vor“ und was „nach“ dem WURF?“ (VK)***

Vorwürfe fühlen sich oft wie Angriffe an. Doch hinter Kritik und Urteilen stecken meist unerfüllte Bedürfnisse. In diesem Workshop lernen wir, Vorwürfe neugierig zu „entpacken“ und mithilfe des 4-Ohren-Modells nach Marshall Rosenberg Botschaften neu zu hören. Statt uns zu verteidigen, Rechtfertigungen zu liefern oder Schuldgefühle zu entwickeln, üben wir Selbstempathie – als Basis für empathisches Verstehen. Auch wenn wir selbst im Begriff sind zu „werfen“, entdecken wir Wege, Bedürfnisse klar und kooperationsfördernd auszudrücken.

**VK: Zu diesen Workshops wären tiefere Vorkenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation wünschenswert, (z.B. mindestens 4 Seminartage) damit Sie optimal von dem Workshop profitieren können.*