Gewaltfreie Kommunikation

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

Thema: „Lebendig und verbunden - Die GFK macht's möglich!“

11./12.07.2026 | 25 Trainer*innen | 28 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 rund um das Thema: **"Lebendig und verbunden - Die GFK macht's möglich!“** kennenzulernen und zu vertiefen. Wählen Sie aus 28 Angeboten für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene aus.

Kostenfreier und öffentlicher Vortrag

Kommunikation aus einem wachen und lebendigen Herzen

mit Günter Herold am Samstag, 12.07.2026 | 10:00-12:00 Uhr

Wie sprechen wir, wenn wir wirklich in Kontakt sind – mit uns selbst und mit anderen? Und wie hören wir zu, wenn wir bereit sind, verstehen zu wollen? Dieser Vortrag öffnet einen Raum, in dem Kommunikation nicht bei Worten beginnt, sondern beim aufmerksamen, präsenten Zuhören.

Er zeigt, wie authentischer Ausdruck Verbindung schafft, Vertrauen wachsen lässt und Gespräche verwandelt. Wenn wir hören, ohne zu urteilen, und sprechen, ohne uns zu verstecken, entsteht eine Sprache, die klar, empathisch und lebendig ist. Ein inspirierender Vortrag für alle, die Kommunikation als Begegnung verstehen – und lernen möchten, mit offenem Herzen zu hören, zu sprechen und wirklich in Beziehung zu sein.

Gewaltfreie Kommunikation – Entwicklung von empathischer Kompetenz im Gleichgewicht von Einfühlung und Selbstfürsorge

Günter Herold *ist von Geburt an körperbehindert. In Kombination mit seinen Trainings entwickelte er eine hohe authentische Kompetenz in Selbstversorgung. Dabei versteht er es auf ganz besondere Art und Weise, Menschen an ihre Schmerzpunkte zu führen und zu halten. An diesen Ort, den wir fürchten und meiden und der doch die Quelle tatsächlicher Heilung und Lösung ist. Es ist spürbar, dass er keine Angst davor hat, dieses Terrain zu betreten. Das macht Mut und wird noch unterstützt durch seine im besten Sinne ausgeprägte Beharrlichkeit, seine Klarheit und sein Mitgefühl.*

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 22 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 20 €. Geringverdiener zahlen 12 € / Workshop. Kostenfrei mit voller Bonuskarte.

Anmeldeschluss: 08.07.2026 (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	**Günter Herold | Kostenfreier Vortrag:** Kommunikation aus einem wachen und lebendigen Herzen.
1-2 VK	**Mona Hohendorf & Olha Klimenko** Für andere da sein, ohne sich zu verlieren - Selbstfürsorge. **(für Trainer*innen)**
1-3	**Susanne Kraft** Machtbewusstsein schafft Frieden.
1-4	**Peter Baum** Das Beziehungskonto auffüllen.
1-5	**Stefan Simrock** Spielprinzipien in der GFK kreativ erkunden.

Samstag, 13:30 - 15:30

2-1	**Linda Graf & Farina Simbeck** Verbindung über Klang erleben. Begegnung & Resonanz jenseits der Worte.
2-2	**Eva Sandner** Den Kita-Alltag mit Kindern im Lichte der Sprache des Herzens meistern.
2-3	**auf Ukrainisch: Olha Klimenko** Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation - Вступ до ненасильницького спілкування (ННС).
2-4	**Alexio Schulze-Castro** Blitzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation.
2-5 VK	**Luise Katzmann & Jens Oswald** Empathiekreis zum Thema: Klimawandel.

Samstag, 16:00 - 18:00

3-1	**Ingrid Holler** Wertschätzung praktisch erleben.
3-2 VK	**Marion Kaiser** Übung macht die Giraffe – weil wir schon mal den Hals ein bisschen recken können.
3-3	**Petra Porath** Bewusst und erfüllt leben mit GFK. In Verbindung – bewusst, empathisch, lebendig.
3-4	**Thomas Stelling** GFK als Lebenskunst.
3-5	**Susanne Kraft** Women in white – radikale Gewaltfreiheit – und was das mit der Mörderin in mir zu tun hat.

Sonntag, 10:00 - 12:00

4-1	**Christian Hinrichsen** Wut verstehen & wandeln: Raum schaffen, klar sprechen, verbunden bleiben.
4-2	**Heidi Hinrichsen** | Mutig Veränderung wagen. Beziehung neu gestalten mit achtsamer Kommunikation. **(Anmeldung mindestens zu zweit)**
4-3 VK	**Mona Hohendorf** Zwischen Verbindung und Einfluss – Kann GFK auch manipulativ werden?
4-4 VK	**Zdenek Hacker & Claudia Mailänder** Die Quelle meiner Ressource - Mit Freude zu Lebenssinn und innerer Zufriedenheit.
4-5	**Jens Oßwald & Luise Katzmann** Empathiekreis zum Thema: Künstliche Intelligenz (KI).

Sonntag, 13:30 - 15:30

5-1	**Frank Gaschler** Was hätte DIE LIEBE gehört?
5-2 VK	**Katja Sydow & Hanna Schürkämper** Eine Bitte, bitte! Aber wie, bitte? Wir öffnen die Bitten-Schatztruhe.
5-3 VK	**Heidi & Christian Hinrichsen** Wenn Mut mit Angst tanzt: Stolpersteine wandeln, frei handeln.
5-4 VK	**Jens Oßwald** Kontakt vor Konzept. Lebendige GFK in herausfordernden Momenten.
5-5	**Alexio Schulze-Castro** "Get the feeling" – den 4 Grundgefühlen auf der Spur.

Sonntag, 16:00 - 18:00

6-1	**Michael Kraft** Gibt es eine "gewaltfreie" Kommunikation? Freie Gesprächsrunde.
6-2	**Marion Nebbe** Innere Kind-Arbeit.
6-3	**Alexio Schulze-Castro** Tragfähige Entscheidungen in Gruppen. Systemisches Konsensieren.

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:
16./17.01.2027
10./11.07.2027
SAVE THE DATE