



# Gewaltfreie Kommunikation

23. GFK-Workshop-Tage in München

Samstag/Sonntag 09./10.07.2022

2 Tage – 33 Trainer\*innen – 34 Workshops



Am 09./10.07.2022 laden 33 Münchner Trainer\*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation in verschiedenen Anwendungsbereichen in Beruf und Alltag kennen zu lernen. Sie können bis zu 3 Workshops pro Tag besuchen. So lernen Sie verschiedene Trainer\*innen und Anwendungsmöglichkeiten der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Zudem gibt es spezielle Angebote für Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene.

## Kostenfreier und öffentlicher Vortrag unter dem Motto: Empathie-Impulse – Denkst Du noch oder fühlst Du schon?

mit Marion Kaiser

**Marion Kaiser**, ist seit bald 20 Jahren als Coach und Trainerin u.a. im Bereich Kommunikation und Stressmanagement aktiv. Als ausgebildete Heilpraktikerin für Psychotherapie arbeitet sie mit Einzelklienten in ihrem Büro in Karlsfeld bei München, sowie in Firmen. Sie bietet auch öffentliche Aus- und Weiterbildungen an z.B. den LifeBalanceCoach. Näheres unter [www.marion-kaiser.de](http://www.marion-kaiser.de) oder Mail an [mk@marion-kaiser.de](mailto:mk@marion-kaiser.de), Mobil 0172-5928855

Empathie bedeutet nicht nur für die Anderen da zu sein und sich selbst zu vergessen, die Bedürfnisse der Anderen zu befriedigen ohne auf die eigenen zu hören. Das kann zu Stress oder Burnout führen. Empathie bedeutet erst mal Selbstempathie. Das heißt, es ist sehr wichtig zu schauen, was in uns lebendig ist. So ist es möglich in der Folge klar zu kommunizieren und einfühlsam auch die Welt des Anderen zu erkunden. Sich in sich und andere einzufühlen kommt von Gefühl. Doch wie fühlen wir eigentlich? Was ist der Unterschied von Gefühlen und Emotionen? Inwieweit spielt unser Körper dabei eine Rolle? Und warum ist Achtsamkeit dabei wertvoll?

Diese und andere wichtige Fragen werden wir in diesem interaktiven Vortrag beantworten und diskutieren.

## Veranstaltungsort

Kulturzentrum Milbertshofen  
Curt-Mezger-Platz 1  
80809 München

Voll rollstuhlgänglich  
U-Bahnhaltestelle Milbertshofen

## Veranstalter

Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.  
Postfach 86 07 69, 81634 München  
[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

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

## Anmeldung zu den Workshops

Nur online unter: [www.gewaltfrei-muenchen.de](http://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](http://www.gewaltfrei-muenchen.de).

**Beitrag:** Normalpreis 22 € pro Workshop, mit Ermäßigung für Mitglieder des Netzwerkes Gewaltfreie Kommunikation München e.V. 20 €. Geringverdiener zahlen 12 € pro Workshop.



[www.gewaltfrei-muenchen.de](http://www.gewaltfrei-muenchen.de)

### Samstag, 10:00 - 12:00

1-1	<b>Thomas Weber</b> Let's Play! Gewaltfreie Kommunikation spielerisch lernen und üben!
1-2 OV	<b>Alexio Schulze-Castro</b> Blitz-Einführung in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.
1-3	<b>Ingrid Rausch &amp; Christian Stein</b> Gefühle als Navigator im NEU-Tag nutzen. Unterscheidung Gefühl und Emotion.
1-4	<b>Ralf Clar &amp; Birgit Aicher</b> Sexy Empathy für Wölfe und Giraffen. (Paar-Workshop)
1-5	<b>Ramona Michel &amp; Marion Nebbe</b> Lebendige Beziehung statt Gehorsam-Verstehen & Üben der 4 GFK-Schritte für einen gelasseneren Umgang.
1-6 OV	<b>Christian Hinrichsen</b> Wut tut gut, wenn ich sie mal raus lasse und gleichzeitig kann Wut viel kaputt machen. Kennst Du, oder?

### Samstag, 13:30 - 15:30

2-1	<b>Marion Kaiser</b> <b>Kostenfreier Vortrag: Empathie-Impulse - "Denkst Du noch oder fühlst Du schon?"</b>
2-2	<b>Claudia Mährlein, Susanne Pirklbauer &amp; Ines Stöhr</b> Kreativer Austausch über Geschlechterrollen und GFK.
2-3 VK	<b>Eva M. Sandner</b> Du bist ein GFK-Genie. Doch wenn's drauf ankommt, fällt Dir nix ein.
2-4 VK	<b>Suki Klohn</b> Ich bin immer für mich da! - Mit Selbstliebe zu neuen Wegen der Bedürfniserfüllung.
2-5	<b>Ralf Clar</b> HAPPY WIFE - HAPPY LIFE! Empathisch und männlich, wie geht das?
2-6 VK	<b>Daniela Happel &amp; Jens Oßwald</b> "Sprich normal mit mir!" - Authentische Formulierungen finden!

### Samstag, 16:00 - 18:00

3-1	<b>Alexio Schulze-Castro &amp; Ingrid Rausch</b> Tragfähige Entscheidungen in Gruppen - Das SK-Prinzip kennenlernen!
3-2	<b>Elisabeth Sachers</b> Konstruktiver Umgang mit Vorwürfen und Beschwerden.
3-3	<b>Marion Nebbe</b> Illusion trifft auf Realität – Beziehungsträume und Beziehungsräume der Liebe. (für Paare)
3-4	<b>Sonia Gembus</b> GFK am Familienesstisch: Wie ein achtsames und gesundes Essverhalten mit Kindern gelingt.
3-5	<b>Shahin Petzold</b> Einfach Sein - Mit Hilfe der GFK seine Anteile annehmen und dadurch "einfach sein" können.
3-6	<b>Christian Hinrichsen</b> Monsterübung – in meine Mitte kommen durch meine veränderte innere Haltung! Was kann ich dafür tun?

### Sonntag, 10:00 - 12:00

4-1	<b>Daniela Happel &amp; Jens Oßwald</b> Mit Humor und Leichtigkeit begeistern wir Sie für die Grundlagen der GFK.
4-2 VK	<b>Christian Hinrichsen &amp; Heidi Hahn</b> Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst in der Welt ( <i>Mahatma Gandhi</i> ) - Exmpl. Prozess wie Jahrestraining
4-3	<b>Günther Herold</b> Eigenverantwortung gibt Sicherheit in allen Lebenslagen frei entscheiden zu können.
4-4 VK	<b>K-Training (Friederike Kahlau-Karstädt &amp; Alexio Schulze-Castro)</b> Selbstempathie als Schlüssel zur Freiheit.
4-5 OV	<b>Angelika Hankele &amp; Katja Härle</b> Richte Dein Leben nach Deinen Stärken aus und erlebe dadurch mehr Leichtigkeit!

### Sonntag, 13:30 - 15:30

5-1	<b>Angelika Hankele &amp; Katja Härle</b> Hilfe, was will mir mein Gefühl sagen? Wie man Gefühle zu Verbündeten macht.
5-2 OV	<b>Florian Peters</b> Die anderen sind wichtiger! Den eigenen Wünschen mutig folgen.
5-3	<b>Daniela Happel &amp; Judith Pfeiffer</b> Lerne und übe unmittelbar anwendbare Methoden/ Tipps als Sofortmaßnahme bei Konflikten am Arbeitsplatz.
5-4 VK	<b>Simone Otterbein</b> Raus aus der Gedankenblase! Erforsche Deine Glaubenssätze und folge der Weisheit Deines Körpers.
5-5	<b>Fab4-Life (Bruni Kattesch &amp; Alexio Schulze-Castro)</b> Müssen, sollen, nicht dürfen ... Empathie und Wertschätzung für meine inneren Stimmen!
5-6	<b>Marion Nebbe</b> Klarheit und Wahrheit in sich selbst finden – Die innere Kindarbeit mit der GFK.

### Sonntag, 16:00 - 18:00

6-1	<b>Andi Schmidbauer</b> GFK-Aikido® – Angriffe gewaltfrei "ausbremsen".
6-2	<b>Peter Baum</b> Mikro Zirkel – ein einfaches Konfliktlösungsmodell von und mit Kindern.
6-3	<b>Ingrid Rausch</b> Die 12 Straßensperren der Kommunikation! Wertschätzend Kommunikationssperren wahrnehmen und auflösen.
6-4	<b>Simone Wiedeman</b> „Nein“ sagen und trotzdem in Verbindung bleiben.
6-5	<b>Florian Peters</b> Frei von Schuld werden.
6-6 VK	<b>Alexio Schulze-Castro</b> "Lügen haben schöne Beine" – gemeinsames Erforschen möglicher Hintergründe.

VK = zu diesen gekennzeichneten Kursen sind GFK-Vorkenntnisse erwünscht. | OV = ohne Vorkenntnisse besuchbar  
ohne Kennzeichnung = besuchbar für alle

**SAVE THE DATE**

Die nächsten Workshop-Tage ONLINE planen wir für den:  
14./15.01.2023

**SAVE THE DATE**