



Gewaltfreie Kommunikation

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

Thema: „Umgang mit Veränderungen“

10./11.01.2026 | 27 Trainer*innen | 30 Workshops



An diesem Wochenende laden 27 Trainer*innen über das **Netzwerk Gewaltfreie Kommunikation München e.V.** dazu ein, die Gewaltfreie Kommunikation rund um das Thema: **"Umgang mit Veränderungen"** kennenzulernen und zu vertiefen. Wählen Sie aus 30 Angeboten für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene aus.

Kostenfreier und öffentlicher Vortrag

Wandel wirksam gestalten
Mit GFK zu mehr Klarheit und Verbindung im Dialog

mit Jens Oßwald am Samstag, 10.01.2026 | 10:00-12:00 Uhr

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Sie dabei, in Veränderungsprozessen handlungsfähig und im Dialog zu bleiben. Der Vortrag vermittelt die 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation anhand realer Situationen und bietet Raum für Reflexion und praktische Anwendung. Auch ohne Vorkenntnisse verständlich und lebendig gestaltet.

zu Jens Oßwald: Er ist freiberuflich seit 2008 als Trainer und Coach auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation tätig. Kommunikation bedeutet für ihn, sich der Wirkung von Sprache bewusst zu sein und zu werden. Im Zusammenspiel von Körper, Stimme und innerer Haltung gestaltet er seine Seminare mit abwechselnden Trainer-KollegInnen. Auch Rhetorik-Trainings gehören zu seinem Repertoire, die er mit viel Leidenschaft und Humor abhält.

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: 07.01.2026 | 24 Uhr
(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	Kostenfreier Workshop mit Jens Oßwald Wandel wirksam gestalten – Mit GFK zu mehr Klarheit und Verbindung im Dialog.
1-2	Alexio Schulze-Castro Blitz-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.
1-3 VK	Peggy Kurdinat Familiensprechen -Erlebnisorientierte GFK mit Kindern.
1-4	Elisabeth Sachers Darf ich dich kurz unterbrechen?
1-5	Ines von Blanckenburg Sehnsucht nach Veränderung und gleichzeitig die Bremse ziehen?!

Samstag, 13:30 - 15:30	
2-1	Lukas Osburg & Peggy Kurdinat GFK & Körperintelligenz - Spüre die Haltung der Gewaltfreiheit.
2-2	Stephanie Schnichels Wieso habe ich nur?!? – Gekonnt Frieden schließen mit dem inneren Kritiker.
2-3	Hannah-Sophie Buchner Meine Wut – Was bringst du mit?
2-4	Markus Merz Achtzehntes Kamel – Inspirationsworkshop.
2-5 VK	Susanne von Wyschetzki Mensch fühle dich! – GFK im Spiel leben.

Samstag, 16:00 - 18:00	
3-1	Frank Gaschler Mach den Unterschied, der einen Unterschied macht!
3-2	Marion Kaiser Keine Panik, der Käse ist nur umgezogen! – Veränderungen & GFK mit der Mäusestrategie.
3-3	Ingo Wölfl "Von der Abwertung zu Wertschätzung".
3-4	Marion Nebbe Warum bin ich manchmal so? Begegnungen mit dem Inneren Kind.
3-5	Doris Leibold Vom guten Sein in alledem. In Veränderungsprozessen in guter Verbindung mit Dir selbst bleiben.

Sonntag, 10:00 - 12:00	
4-1	Lukas Osburg Im Mangel sein oder in der Fülle? GFK & Energiearbeit.
4-2 VK	Mona Hohendorf GFK und Dekonstruktion von Rassismus – Sprachfähigkeit herstellen.
4-3	Christian Hinrichsen Wutwandlung: Mutig zu innerer Stärke.
4-4 VK	Heidi Hinrichsen Mutig Veränderung wagen – Beziehung neu gestalten mit achtsamer Kommunikation. (für Paare und Menschen in polyamoren Beziehungen)
4-5	Jens Oßwald GFK für Männer – Grenzen setzen, Bedürfnisse zeigen, echt sein. (nur für Männer)

Sonntag, 13:30 - 15:30	
5-1	Silvia Abeltshauser Veränderung vom Kind zum Teenager. Hilfe Pubertät – was passiert da bloß?
5-2 VK	Miriam Weber & Mona Hohendorf Achtsamer Umgang mit Trauma in der GFK. (Für Trainer*innen)
5-3	Marcel Naumann Übung: Das 4-Ohren-Modell - Wie kann ich auf Urteile reagieren
5-4 VK	Heidi und Christian Hinrichsen Wenn der Mut mit der Angst tanzt – stell Dich Deinen Stolpersteinen!
5-5	Sonia Gembus Wie erkläre ich meiner Familie die GFK?

Sonntag, 16:00 - 18:00	
6-1 VK	Daniela Happel & Jens Oßwald Quadratisch, praktisch, Mut – Mit der GFK seinen Unmut so ansprechend zu vermitteln, dass die GFK gut hörbar ist.
6-2	Thomas Stelling Die neun Grundbedürfnisse ausreichend nähren.
6-3 VK	Zdenek Hacker & Claudia Mailänder Handlungsmacht erlangen und Handlungsmacht behalten.
6-4	Günter Herold Warum wir immer erst streiten, bevor wir zuhören. Oder: Warum ‚Recht haben‘ wichtiger scheint als einander zu verstehen.
6-5	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

„Raus aus dem Frust - Rein in Dein gutes Leben“

SEMINARTAGE
für Fortgeschrittene

mit Dr. Karoline Bitschnau-Dellamaria
München - 21./22.11.2025
Infos unter www.gewaltfrei-muenchen.de

Die nächsten Workshop-Tage finden statt am:

11./12.07.2026
16./17.01.2027

SAVE THE DATE