

Handbuch für Aktionen zum Tag der Gewaltfreien Kommunikation

TAG DER
**Gewaltfreien
Kommunikation**
6. OKTOBER



© 2026 Projektgruppe Tag der Gewaltfreien Kommunikation

www.tag-der-gfk.org

Version 1.10



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
1.1 Willkommen zum Aktionshandbuch!	5
2. Aktionen	6
2.1 Free Hugs	6
2.2 Worldcafé zum Tag der GFK	6
2.3 „DANK-Apfel statt Zankapfel“	7
2.4 Geburtstagstortentisch	8
2.5 Scribbeln	9
2.6 GFK-Workshoptage veranstalten	9
2.7 Radiointerviews geben	10
2.8 Impro Theater	10
2.9 Informationsstand in der Fußgängerzone	11
2.10 Vortrag zur GFK anbieten	11
2.11 Schnupperangebot GFK	12
2.12 Stammtisch	12
2.13 Lieder von Marshall B. Rosenberg abspielen / gemeinsam singen	14
2.14 Giraffencafé	14
2.15 Zeitungsbeitrag „Gegen Gewalt in der Sprache“	14
2.16 Aktion am Domplatz	15
2.17 Open Space	15
2.18 Themenzentrierter Dialog mit Regionalpolitikern	16
2.19 GFK-Flohmarkt	17
2.20 Dialoge zur „Sozialen Veränderung“	18
2.21 GFK-Übungsabend mit Dyaden-Anteil	18
2.22 Generationenverbindender Spielevent „Herz über Kopf“	19
2.23 Videos mit „Der kleine Yogi“	20
2.24 Gefühls-Pantomime an Informationsstand in der Fußgängerzone	23



2.25	Wertschätzung in vier Schritten; Infostand in der Fußgängerzone	23
3.	Pressearbeit	24
3.1	Textvorlage für Pressearbeit <u>ohne</u> eigene Veranstaltung	25
3.2	Textvorlage für Pressearbeit <u>mit</u> eigener Veranstaltung	26
4.	Literaturtipps und weitere Materialien	27
5.	FAQ – Fragen und Antworten	28
6.	Index	32

Versionshistorie

Datum	Version	Kommentar
14.05.2020	1.0	Initiale Version
27.05.2020	1.1	Ergänzung Kapitel 4
03.03.2021	1.2	Ergänzung 2.18
12.02.2022	1.3	Ergänzung 2.19
21.11.2022	1.4	Ergänzung 2.20 und 2.21
04.05.2023	1.5	Ergänzungen Titelseite, S.4 Projektgruppe; Presstext Jahres-Motto
25.10.2023	1.6	Ergänzung unter 2.3, 2.19, Neu: 2.22,
05.12.2023	1.7.	Inhaltsverzeichnis aktualisiert. FAQ`s gesichtet auf Aktualität
17.07.2025	1.8	Neu: 2.23 Video-Aktion
25.07.2025	1.9	Ergänzung um Aktionen 2.4 und 2.5
27.01.2026	1.10	Ergänzung Aktion Videos mit Kurzlinks



1. Einleitung

Aktions-Handbuch – MACH MIT

Mit diesem Handbuch möchten wir Initiativen und Aktivitäten aller Art, wenn es um die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) geht, unterstützen. Hierzu sammeln wir vielfältige Veranstaltungen: mit großer TeilnehmerInnenanzahl, ebenso wie Aktionen im kleinen Kreis. Pressearbeit, Hinweise in Zeitungen/Zeitschriften, Mailingaktionen - Öffentlichkeitsarbeit kann immer Anregungen brauchen. Das Handbuch gibt Impulse für verschiedene Events, Performances und für die Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern.

Das zugrundeliegende Interesse von uns ist die Würdigung des Lebenswerkes von Dr. Marshall B. Rosenberg. Deshalb steht sein Geburtsdatum, der 6. Oktober, im Mittelpunkt. Wir begrüßen es, wenn die Tage und Wochen rund um dieses Datum für öffentlichkeitswirksame Maßnahmen genutzt werden.

Falls eine Veranstaltung über D-A-CH e.V. abgerechnet wird, besteht Versicherungsschutz für OrganisatorInnen und Teilnehmende.

Wir rufen alle LeserInnen auf, dieses Aktions-Handbuch weiter zu füllen. Es darf weiterwachsen und lebendig bleiben.

MACH MIT und hole dir hier Anregungen und/oder teile deine Erfahrungen mit diesen oder eigenen Aktionen. Bitte schicke diese an die organisationsübergreifende Projektgruppe unter info@tag-der-gfk.org zum Einpflegen in das Handbuch.

Wir freuen uns über die Vielfalt, die hiermit entsteht und für alle Interessierten einen wahren Fundus an Ideen und Anregungen bietet.

Die organisationsübergreifende Projektgruppe

Aktuelle Zusammensetzung vgl. <https://www.tag-der-gfk.org/> Startseite unten



1.1 Willkommen zum Aktionshandbuch!

*„Tue nichts, was nicht „Spiel“ ist, und es wird „Spiel“ sein.“
~ Marshall B. Rosenberg*

Wir wünschen uns, dass dieses Handbuch im Sinne von Wahlfreiheit genutzt wird. Wähle für dich/für euch/für eure Umgebung aus, was euch mit Leichtigkeit und Freude erfüllt. Es darf „Spiel“ sein.

Herzlichst

Eure Projektgruppe Tag der Gewaltfreien Kommunikation



2. Aktionen

2.1 Free Hugs

Art:	„Öffentliche Versammlung“ als „Grundrecht auf Versammlungsfreiheit“
Ziel:	Menschen anlässlich des „Tag der GFK“ auf GFK hinweisen
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	ca. 2 Stunden
Benötigtes Material:	Free Hugs-T-Shirts, Infotisch und Pavillon bei schlechtem Wetter, Infomaterial, insbesondere Empathiekarte, Plakataufsteller A1 gedruckt mit „ GFK meets Free Hugs “ GFK=Verbindung gestalten und Free Hugs=Verbindung erleben
So geht`s:	4 GFK-Aktivist:innen treten im öffentlichen Raum auf und bieten Free Hugs (kostenlose Umarmungen) an und verteilen Infomaterial zur GFK
Besondere Hinweise:	Anzeigepflicht beim Ordnungsamt erforderlich; evtl. kostenpflichtig
Schlagworte:	Umarmung, Hugs

2.2 Worldcafé zum Tag der GFK

Art:	Worldcafé
Ziel:	Fragen bewegen und Handlungswege im Austausch erarbeiten
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Dauer:	beliebig (z.B. 15-30 Min. pro Menschengruppe am Stand)
Benötigtes Material:	Stehtisch(e), beschreibbare Tischdecke/-Unterlage, Stifte
So geht`s:	1-3 Fragen auf die Unterlagen schreiben und Stifte auf dem Tisch auslegen Menschen beim Vorbeigehen ansprechen, fragen und anregen, ihre Antworten aufzuschreiben Mögliche Fragen: • Wie wünsche ich mir die Welt, in der ich leben möchte?



- Wo/Mit wem wünsche ich mir GFK?
- Achtsamkeit: Wo lebe ich sie?
- Grenzen ziehen ohne Ärger – geht das?
- Was verbinde ich heute mit der GFK?

Besondere Hinweise: max. Platz am Stand berücksichtigen, so dass alle gut an der Aktion teilnehmen können

Variation: als online Aktion möglich

Schlagworte: Worldcafé

2.3 „DANK-Apfel statt Zankapfel“

Art: DANK-Apfel statt Zankapfel – Postkartenaktion, Infostand; Postkarten versehen mit:

Rezept DANK-Apfel

Man nehme folgende Zutaten:

1 Erlebnis, das einen erfreut oder bewegt hat

3 Löffel Worte

1 Prise Mut

2 Minuten seiner Zeit

Zubereitung unter www.tag-der-gfk.org

Zubereitung:

Nimm ein Erlebnis, dass dich erfreut oder bewegt hat und spüre dem nach, wer und was genau das war, was in dir diese positiven Gefühle hervorgerufen hat. Fasse dies in 3 Löffel Worte (max. 50 Stück zusammen).

Bestreue dies mit einer Prise Mut und einem wundervollen Lächeln von dir. Lass ihn anschließend ein wenig ziehen, das kann ein paar Minuten sein bis auch zu ein paar Stunden (oder Tage)

Sobald der Dankapfel gar ist, serviere ihn demjenigen, der das Erlebnis bewirkt hat. Nimm dazu noch 2 Minuten deiner Zeit serviere ihm Deinen Dankapfel.

Um den Dankapfel so richtig zu genießen, ist es wichtig anschließend zu schweigen und keine Gegenrede zu hören.

Guten Appetit!

Ziel: Das Leben feiern. Wertschätzung und Dankbarkeit fördern in allen Lebensbereichen

Typ: Präsenzaktion oder als Versandaktion

Dauer: beliebig

Benötigtes Material: Postkarten über Projektgruppe anfordern, Porto, Äpfel, Korb, Aufkleber-Vorlage zum

Download unter <https://www.tag-der-gfk.org/download/dankapfel-rezepte>

zum selbst



	bedrucken von Aufklebern. Ggf. 4-Schritte-Bodenkarten;
So geht`s: Aufkleber selbst	Karten in Bioläden den Apfelkisten beilegen und/oder Postkarten mit bestücken und verschicken/verteilen. In Präsenz: Auf rotes Sofa, rote Stühle oder roten Teppich Menschen einladen dieses Gericht zuzubereiten; ggf. mit 4 Schritte-Bodenkarten begleiten.
Besondere Hinweise:	evtl. Sponsoren suchen für die Äpfel und Karten und bei Präsenzaktion ggf. Genehmigung beim Ordnungsamt einholen
Schlagworte:	Dankbarkeit, rotes Sofa, roter Teppich, Rezept, Wertschätzung

2.4 Geburtstagstortentisch

Art:	Offener Feier- und Begegnungsraum
Ziel:	"Bild vom Tag der GFK" in die Praxis umsetzen: Lebens und zwischenmenschliche Dialoge und Beziehungen fördern
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	ca. 3 Stunden
Benötigtes Material:	Geburtstagstisch, Geburtstagstorte, Kuchen, Kaffee, Sekt, Luftballons und Informationsmaterial
So geht`s:	Eine ausgeklügelte Marketingstrategie wie Einsatz von Mikrofon, Lautsprecher, A-Ständer, GFK-Banner, Gesang, etc. verhalf uns, den Begegnungsraum in der Öffentlichkeit mit Leben und zwischenmenschlichen Dialogen und Beziehungen zu füllen.
Besondere Hinweise:	Unsere gemeinsamen Bedürfnisse nach Feiern und Austausch wurden am Ende der Veranstaltung reflektiert und es stellten sich angenehme Gefühle wie Erleichterung, Zufriedenheit, Freude und Stolz ein. Im Sinne von M. B. Rosenberg "Wir alle haben eine Menge zu geben und wir genießen es zu geben, wenn wir es freiwillig tun" haben wir uns auf diesen Tag vorbereitet und letztendlich umgesetzt.
Schlagworte:	Dialoge, Beziehungen, Geburtstagstorte, Begegnungsraum, Geburtstag, Torte



2.5 Scribbeln

Art:	„Kunstprojekt“-Scribbeln zu Veranstaltungen
Ziel:	Erster Schritt GFK: beobachten ohne bewerten Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen über GFK in Kontakt treten und gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	2 Stunden
Benötigtes Material:	Zeichenblätter und Stifte Kurze Beschreibung über das Kunstprojekt und den Zusammenhang zur GFK erstellen Platz, um die „Kunstprojekte“ nach dem Zeichnen sichtbar aufstellen zu können
So geht`s:	Einladen von Besuchern entweder selbst auszuprobieren zu zeichnen oder sich zeichnen zu lassen mit Selbsterfahrungsanteil: „Wie geht’s mir denn damit, jemand nur zu sehen und zu zeichnen, ohne hinzuschauen
Besondere Hinweise:	n/a
Schlagworte:	Scribble, Kunstprojekt, Zeichnen

2.6 GFK-Workshoptage veranstalten

Art:	Mehrere TrainerInnen bieten an einem Ort Workshops an
Ziel:	Öffentlichkeitsarbeit; für die GFK begeistern
Typ:	Präsenzaktion online Aktion möglich
Dauer:	1 bis 2 Tage
Benötigtes Material:	diverses
So geht`s:	Infos zur Organisation, zum Versicherungsschutz, zur Abwicklung, den Kosten usw. siehe Handbuch von https://www.gfk-info.de/
Besondere Hinweise:	Die aktuellste Version des Handbuches kann über buero@gewaltfreidach.eu angefordert werden.
Schlagworte:	Workshoptage, GFK-Tag



2.7 Radiointerviews geben

Art:	Radiobeitrag
Ziel:	Öffentlichkeitswirksame Aktion über regionale Medien; RundfunkhörerInnen erreichen mit interessierten Menschen über GFK in Kontakt treten und von Aktionen berichten Persönlicher Zugang und persönliche Erfahrungen mit GFK im Leben der TrainerInnen Gemeinsam als regionales Netzwerk und überregional/international hörbar werden
Typ:	Präsenzaktion Telefon
Dauer:	Radiobeitrag abhängig vom Sender
Benötigtes Material:	keines bzw. über den Radiosender
So geht`s:	Radiointerview im Studio mit ein oder zwei TrainerInnen durchführen
Besondere Hinweise:	Vorgespräche und Vereinbarungen; Fördermöglichkeiten eruieren
Schlagworte:	Radiointerview, Öffentlichkeitsarbeit, Radio, Rundfunk, Interview
Quelle:	im Rahmen der „Langen Nacht der Sprachen“ bei Radio FRO, LIFE-Radiosendung (Raum Linz, Oberösterreich)

2.8 Impro Theater

Art:	Impro Theater – eine denkbare Variante -
Ziel:	Menschen einladen zu spielerischen GFK-Übungen
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	5 Min. Erläuterung und Fragen klären; 5-10 Min. Spiel
Benötigtes Material:	Erklär-Flipchart zum Unterschied Bedürfnisse und Strategien
So geht`s:	Bedürfnisse erklären und die Fülle an Strategien zu deren Erfüllung aufzeigen mit dem Hinweis, dass Konflikte nur auf der Strategieebene entstehen. Drei oder fünf TeilnehmerInnen in einer Reihe aufstellen lassen. Die mittlere Person zieht eine Bedürfniskarte und die anderen nennen eine Möglichkeit sich das Bedürfnis zu erfüllen. Die mittlere Person wählt eine Strategie aus (Strategie, die ihr gefällt; die sie amüsiert, die vielleicht neu für sie ist oder, im weiteren Spielverlauf, die eine Person gesagt hat, die bisher nicht drangekommen ist.). Diese Person mit dieser Strategie nimmt jetzt die Mittelposition unter den



TeilnehmerInnen ein und alle nennen ein Bedürfnis, welches sie sich mit dieser Strategie noch erfüllen könnten, usw.

Besondere Hinweise: Genehmigung der Aktion, z.B. im Rahmen eines Infostandes vom Ordnungsamt einholen (evtl. gebührenpflichtig)

Schlagworte: Improvisieren, Theater, Spiel, Spaß, Lernen

2.9 Informationsstand in der Fußgängerzone

Art: Infostand in der Fußgängerzone; evtl. Sketche vortragen, Infomaterial aushändigen, Give-Aways verteilen, Passanten ansprechen

Ziel: bei Passanten Aufmerksamkeit erregen; Neue Interessenten für die GFK begeistern

Typ: Präsenzaktion

Dauer: 2 Std. bis 1 Tag

Benötigtes Material: Campingtisch, Flipchart oder Pinwand, Banner, Flyer, Postkarten, Aufkleber, Seminarangebote

So geht`s: 2-3 Personen, Vortreffen,
Material anfordern bei info@tag-der-gfk.org

Besondere Hinweise: Genehmigung des Ordnungsamtes einholen
(evtl. gebührenpflichtig)

Schlagworte: Informationsstand

2.10 Vortrag zur GFK anbieten

Art: Vortrag mit Themenschwerpunkten: Beruf, Familie, Erziehung, Partnerschaft, Supervision, Coaching, Mediation, Moderation, Beratung

Ziel: Informieren und den GFK-Beitrag für diese Themen bzw. Personenkreise verdeutlichen, Erfahrungsaustausch

Typ: Präsenzaktion | online Aktion möglich

Dauer: 2 Std. plus ggf. Diskussion

Benötigtes Material: ggf. PowerPoint, Flipchart, Ohren, Handpuppen, etc.

So geht`s: Kooperationspartner für Ort finden; Einladung verschicken

Besondere Hinweise: keine



Schlagworte: Vortrag, Diskussion

2.11 Schnupperangebot GFK

Art: Schnupperangebot:
„Ist GFK etwas für mich, für den Alltag, für das Berufsleben?“

Ziel: GFK-Interessierte weiter begeistern; Appetizer anbieten;
den Teilnehmern am Schnupperworkshop, Öffentlichkeitsarbeit;
Gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden

Typ: Präsenzaktion | online Aktion möglich

Dauer: 1-2 Stunden

Benötigtes Material: wie für GFK-Übungsabende; Gefühls- und Bedürfniskarten

So geht`s: Raum organisieren; offener Stuhlkreis ohne Tische vor den Stühlen; Mitte gestalten;
Kurzeinführung in die Haltung der GFK und jeweils 1 GFK TrainerIn moderierte einen Schritt der Gewaltfreien Kommunikation für ca. 10 Min.

Besondere Hinweise: ggf. Vereinbarung über Verköstigung, Ersuchen von Förderung der Aktion (z.B. bei regionalen Netzwerken)

Schlagworte: Schnuppern, Empathie erleben

2.12 Stammtisch

Art: Stammtisch

Ziel: Kontakt, Verbindung, Austausch, Begegnung

Dauer: 2-3 Stunden; einmalig oder regelmäßig

Typ: Präsenzaktion | online Aktion möglich

Benötigtes Material: Lokalraum mit Möglichkeit sich in einer Gruppe austauschen zu können

So geht`s: Einladung per E-Mail/Newsletter, kostenlose Ausschreibung z.B. unter <https://www.gfk-info.de/>
Einstiegsfragen: Was brachte mich zur GFK? Was verbindet mich heute mit der GFK; versenden;

Besondere Hinweise: Raum/Tisch reservieren (Empfehlung max. 12 Teilnehmer-Innen); Lautstärkepegel der Lokalität berücksichtigen, ggf. klären, ob Speisen erwünscht ist (im Lokal sowie unter den TeilnehmerInnen)



Die Aktion kann auch als virtueller Stammtisch online durchgeführt werden.

Schlagworte: Stammtisch



2.13 Lieder von Marshall B. Rosenberg abspielen / gemeinsam singen

Art:	Musiktreff
Ziel:	Verbindung, Gemeinschaft
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	1-2 Stunden
Benötigtes Material:	Liederaufnahmen; ggf. Livemusik organisieren
So geht`s:	Treffen, gemeinsam singen mit Gitarrenbegleitung oder Musik auf geeignetem Wiedergabegerät abspielen und mitsingen
Besondere Hinweise:	GEMA-Gebühren beachten
Schlagworte:	Musik, Singen, Gitarre

2.14 Giraffencafé

Art:	Giraffencafé
Ziel:	Austausch, Begegnung in der Haltung und Methode der GFK
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	2 – 2 1/2 Stunden
Benötigtes Material:	keines
So geht`s:	Beobachtungen erfragen, nach Gefühlen/Bedürfnissen forschen; ggf. Thema (z. B. letzter Urlaub) anbieten und den Fokus auf Beobachtung/Gefühle/Bedürfnisse richten
Besondere Hinweise:	Nebenraum im Lokal; Seminarraum anmieten; Getränke/Speisen organisieren
Schlagworte:	Café, Begegnung

2.15 Zeitungsbeitrag „Gegen Gewalt in der Sprache“

Ziel:	Öffentlichkeitswirksame Aktion über regionale Medien
Dauer:	n/a
Typ:	Offlineaktion (Zeitungsbeitrag)
Benötigtes Material:	n/a



So geht`s: Zeitungsinterview mit 2 TrainerInnen
 Besondere Hinweise: n/a
 Schlagworte: Zeitungsinterview, Öffentlichkeitsarbeit

2.16 Aktion am *Domplatz*

Art: Aktion am Domplatz
 Ziel: Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen über GFK in Kontakt treten im Rahmen des Erntedankfestes in der Dompfarrei, Einladen von Kirchenbesuchern zum anschließenden GFK-Schnupperworkshop
 Gemeinsam als GFK-Netzwerk sichtbar werden
 Typ: Präsenzaktion
 Dauer: 2 Stunden
 Benötigtes Material: Tisch und Tischdecke
 GFK-Material, Kugelschreiber zum Verteilen,
 Sonnenschirm und Schirmständer zur besseren Sichtbarmachung
 A-Ständer und Plakate zum Tag der GFK
 GFK-Material und Kugelschreiber zum Verteilen
 So geht`s: Durch körperliche Präsenz und direkte Kontaktaufnahme
 Besondere Hinweise: Vorgespräch mit dem Pfarrer über die geplante Aktion und Anmeldung der Aktion, Ankündigung im Rahmen der Sonntagsmesse ein oder zwei Wochen vorher
 Schlagworte: Öffentlichkeitsarbeit, A-Ständer, Plakate, Werbematerial

2.17 Open Space

Art: Open Space
 Ziel: Öffentlichkeitsarbeit – mit interessierten Menschen über spezielle Fragen/Themen zu GFK in der Kleingruppe in Kontakt treten
 Persönliche Erfahrungen mit GFK im Leben der TrainerInnen
 Gemeinsam als regionales Netzwerk und international sichtbar und hörbar sein
 Typ: Präsenzaktion



Dauer:	ca. 1 Stunde
Benötigtes Material:	Flipchart und Stifte
So geht`s:	Einladung an jede einzelne AktionsteilnehmerIn, etwas anzubieten aussprechen 4 Prinzipien des Open Space: Wer immer auch kommt, es sind genau die Richtigen Was immer auch geschieht, es ist das Einzige, was geschehen kann Wann immer es beginnt, es ist die richtige Zeit Wenn es vorbei ist, ist es vorbei
Besondere Hinweise:	Vorgespräch und Vereinbarung zu geeigneten Räumlichkeiten für die Aktion durchführen, ggf. SponsorInnen / Förderungen (z.B. Regionale Netzwerke) für diese Aktion finden
Schlagworte:	Open Space, Öffentlichkeitsarbeit

2.18 Themenzentrierter Dialog mit Regionalpolitikern

Art:	Themenzentrierter Dialog mit Regionalpolitikern aller Parteien in der Öffentlichkeit (zentraler Ort am Hauptplatz)
Ziel:	Mit dem themenzentrierten Dialog wollen wir regionale Politiker eine Hilfestellung zur gegenseitigen Wertschätzung und zum gegenseitigen Vertrauen anbieten. Damit verbunden ist ein mehr an Kooperation und Kreativität im persönlichen, beruflichen oder politischen Alltag möglich.
Dauer:	ca. 1,5 Stunden
Benötigtes Material:	Autonome mobile Beschallungsanlage mit Mikrofon, CD und USB
So geht`s:	Eröffnungsrunde, inhaltlicher Teil, Abschlussrunde Zu vier Themen wählen wir pro Thema eine Partei aus und ersuchen um die Beantwortung der Fragestellung durch eine Person der jeweiligen Partei. Falls noch Verständnisfragen von den übrigen Parteien ausstehen, gibt es noch kurz eine Möglichkeit dazu. Wir planen je Thema ca. 10 Minuten Zeit ein, d.h. ca. 40 Minuten für alle Themen. Zum fünften Thema können sich freiwillig einige Personen (abhängig vom noch vorhandenen Restzeitbudget) melden, um sich dazu persönlich entsprechend dem vorgeschlagenen 4-Schritteprozess der GFK zu äußern. Für dieses Thema haben wir in Summe 10 Minuten eingeplant.



- Besondere Hinweise:** Einladung der teilnehmenden Personen über die jeweiligen Parteivorsitzenden Textvorlage für die Moderation (Begrüßung; Vorstellung GFK-Austria, Orga-Team, Politiker; Datenschutz; Covid 19 Regeln; Infostand; GFK allg.; Ziel/Focus; die Haltung der GFK; Thema 1: Die Freiheit der Selbstverantwortung; Thema 1: Hass im Netz; Thema 3: Kompromisse, Konsent, Konsens; Thema 4: Sich verteidigen ohne anzugreifen; Thema 5: Gewaltbegriff, Gewalt in der Sprache; Abschlussrunde) Anzeigepflicht für eine „öffentliche Versammlung“
- Schlagworte:** Dialog, Öffentlichkeitsarbeit, GFK und Politik

2.19 GFK-Flohmarkt

- Art:** Aktion „GFK-Flohmarkt“
- Ziel:** Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen über in Kontakt kommen.
GFK-Bücher/CD´s/DVD´s/Utensilien/Methodenmaterial, etc. aber auch sonstige Literatur/Dokumente zum Thema Kommunikation und wertschätzenden Umgang/Dialog auf freiwilliger Spendenentgegennahme anbieten.
Gemeinsam als GFK Netzwerk sichtbar werden
- Dauer:** 7 Stunden
- Benötigtes Material:** 2 Biertische, 1 Stehtisch, 2 Stühle, 2 Flip-Charts
Von der GFK-Community gespendete GFK- und sonstige Kommunikationsbücher, CD´s, DVD´s, Utensilien, GFK-Folder
Aktionskarten von der Projektgruppe „Tag der GFK“
Methodenmaterial und GFK-Modell, Geburtstagstorte
Wandergeschenk-Botschaftskarten vom „Kleinen Yogi“ und „Oup`s“, Praxisbeispiele auf Basis des „EMPATHIE-Menschleins“
- So geht`s:** Leute auf der Straße oder beim Stand ansprechen und über GFK informieren.
Dialoge führen und Empathie geben
- Besondere Hinweise:** Standplatz am Flohmarkt rechtzeitig beim Stadtamt/Ordnungsamt anmelden



Schlagworte: Öffentlichkeitsarbeit, Flipchart, Werbematerial, GFK-Bücher, Flohmarkt

2.20 Dialoge zur „Sozialen Veränderung“

- Art: Dialog zur „Sozialen Veränderung“
- Ziel: Öffentlichkeitsarbeit – mit Menschen in Kontakt kommen.
Gemeinsam als GFK Netzwerk sichtbar werden.
Mit Hilfe einer Grafik über die „Donut-Ökonomie“ und dem Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“ sollen die Teilnehmer*innen ermutigt werden, ihr Schwerpunktthema zur „Sozialen Veränderung“ zu finden und damit verbundene Wahrnehmungen, Gefühle, Bedürfnisse und Bitten „gewaltfrei“ ausdrücken.
Produktion einer Radiosendung / Podcast im „Freien Radio“.
- Dauer: 3 Stunden
- Benötigtes Material: 2 Biertische, 4 Sitzbänke, 1 Stehtisch, 2 Stühle, 2 Flip-Charts
Aktionskarten von der Projektgruppe „Tag der GFK“
Methodenmaterial und GFK-Modell
Wandergeschenk-Botschaftskarten vom „Kleinen Yogi“ und „Oup`s“,
Praxisbeispiele auf Basis des „EMPATHIE-Menschleins“
Audio-Aufnahmegerät
- So geht`s: Leute im Stadtpark ansprechen und über GFK informieren.
Dialoge führen, Empathie geben; Arbeit mit Bodenmarker.
- Besondere Hinweise: Standplatz im Stadtpark rechtzeitig beim Stadtamt /
Bezirkshauptmannschaft/Ordnungsamt anmelden.
Die ruhige Atmosphäre im Stadtpark hat sich bei den Gesprächen als sehr positiv erwiesen.

Schlagworte: Öffentlichkeitsarbeit, Flipchart, Werbematerial, Radio, Podcast

2.21 GFK-Übungsabend mit Dyaden-Anteil

Art: GFK-Übungsabend mit Dyade zu einem Bedürfnis-Begriff



Ziel:	Menschen anlässlich des „Tag der Gewaltfreien Kommunikation auf GFK aufmerksam machen und einladen mit zu machen
Typ:	Online oder in Präsenz
Dauer:	2 – 3 Stunden
Benötigtes Material:	bei Präsenz: Sitzrunde, Flipchart bei Online: alles, was es für ein Online-Event braucht; ggf. Flipchart
So geht`s:	Event einstellen unter https://www.tag-der-gfk.org/aktivitaeten/aktivitaet-einstellen und auf verschiedenen anderen Portalen veröffentlichen; Gefühls- und Bedürfnisrunde; Kurzinput GFK, Zitate/Lied Marshall B. Rosenberg oder Kurzgeschichte; Feiern mit Symbolen; Austausch; nach konkreten herausfordernden Situationen fragen und unter GFK-Aspekten mit Empathie oder Rollenspiel bearbeiten; Dyade mit Bedürfnisbegriff
Besondere Hinweise:	TeilnehmerInnen einstimmen mit Hinweis auf Schreibmaterialien, Getränk, etc.;
Schlagworte:	Übungsabend, Dyade, Bedürfnis, Feiern

2.22 Generationenverbindender Spielevent „Herz über Kopf“

Art:	Brettspiel
Ziel:	Menschen anlässlich des «Tag der GFK» das Spiel «Herz über Kopf» vorzustellen,
Umsetzung zu	um eine Möglichkeit aufzuzeigen im Alltag die GFK zu leben und in die kommen.
Typ:	Präsenzaktion kann mit oder ohne Anmeldung durchgeführt werden.
Dauer:	1 – 4 Stunden; je Spiel 20-60 Minuten auf Deutsch oder Englisch
Benötigtes Material:	ein bis mehrere Spiele „Herz über Kopf“
So geht`s:	Alleine, zu zweit oder zu dritt kann Herz über Kopf zur Konfliktklärung oder Klärungsvorbereitung genutzt werden für 5 - 99-jährige
Besondere Hinweise:	Das Spiel selbst gut kennen und selbst schon gespielt haben in den verschiedenen Varianten. Es kann eine Herausforderung sein, wenn verschiedenen



Menschen das
benötigen. Da
unterstützen
Schlagworte:

Spiel spielen und in einen «echten Prozess» kommen und Begleitung
ist es hilfreich, wenn es mehr als eine GFK-Vertraute Person hat, die
kann.
Spielen, Konfliktklärung,

2.23 Videos mit „Der kleine Yogi“

Art: GFK-Kurz-Videos ca. 30 Sec. über Info Displays bereitstellen oder zeigen
Ziel: Menschen anlässlich des „Tag der GFK“ auf GFK neugierig machen
Typ: Mailaktion oder in einer Präsenzaktion
Dauer: wiederholte Ausstrahlung über möglichst langen Zeitraum z. B. im
September/Oktober

Benötigtes Material: Link zum Download:
https://www.dropbox.com/scl/fi/yw1pe1av80s993uogorz2/2025_VIDEO_JederTag_GFK.mov?rlkey=27ohlkx6wkzw611hl8vjkhg02&dl=0 und
https://www.dropbox.com/scl/fi/sh4j8l9zll96aiz6sb2hn/2024_VIDEO_VerbindendeWorte_GFK.mov?rlkey=gb2ne6156dcr5m3lku8jvshz6&dl=0

Kurzlinks:
deutsche Version beide am stück.mov <https://bit.ly/45usWYB>
englische Version beide am stück.mov <https://bit.ly/4qIBrb6>
tagdergfk v1 d_e.mov <https://bit.ly/4k0CFMh>
tagdergfk v2 d_e.mov <https://bit.ly/4rdjTyK>
video 1_deutsch.mov <https://bit.ly/4k3sKWg>
video 1_englisch.mov <https://bit.ly/466FXYz>
video 2-deutsch.mov <https://bit.ly/3NxUNkF>
video 2-englisch.mov <https://bit.ly/4q39HwC>

So geht`s:
- Zeige das Video/die Videos deiner Wahl im öffentlichen Raum und gehe mit Interessierten in Austausch.



- Bereitstellen des Videos für MultiplikatorInnen/geeignete Einrichtungen (Wartebereiche oder Display in Öffentlichen Verkehrsmitteln, Behörden, Arztpraxen, Bildungseinrichtungen, Betriebe,...)
- über Social Media verbreiten
- Muster-E-Mail anpassen und verwenden siehe unten.

Besondere Hinweise: Vorlaufzeiten beachten, Verantwortliche rechtzeitig ansprechen

Schlagworte: Video, Der kleine Yogi, Public Displays von Städten und Gemeinden, Info-Display, Verkehrsbetriebe, Arztpraxen, Öffentlicher Bereich, Bildungseinrichtungen (Schulen, Erwachsenenbildung)

Muster-E-Mail: ***E-Mail möglichst mit persönlichem Bezug/Bezugsperson***

Betreff: Machen Sie mit/Bitte

Z.B. Jedes Warten eine Chance für GFK; kostenfreies Angebot für Video-Aktion

Sehr geehrte Damen und Herren,

im kollektiven und individuellen Kontext erleben wir immer wieder, wie schwierig es ist, Konflikte auszutragen, ohne sich gegenseitig zu beeinträchtigen oder zu verletzen. In jeder Beziehung spielt Kommunikation eine tragende Rolle.

Die Haltung und Methode der Gewaltfreien Kommunikation erleben wir hierfür als eine kraftvolle Herangehensweise. Das Projekt „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ wurde zu Ehren des Begründers der Gewaltfreien Kommunikation (GFK), Dr. Marshall B. Rosenberg, ins Leben gerufen. In Kooperation mit einer Karikaturistin und einer Filmemacherin sind bisher zwei Videos (ca. 30 Sekunden) entstanden, um auf die GFK neugierig zu machen. Die Videos regen durch den Kleinen Yogi als Sympathie-Träger auf heitere Art und Weise zum Nachdenken an und tragen zu einer entspannten Atmosphäre bei.

Gewinnen Sie einen Eindruck unter <https://www.tag-der-gfk.org/> und laden Sie sich die Videos herunter

https://www.dropbox.com/scl/fi/yw1pe1av80s993uogorz2/2025_VIDEO_JederTag_GFK.mov?rlkey=27ohlkx6wkzw611hl8vjkhg02&dl=0 und

https://www.dropbox.com/scl/fi/sh4j8l9zll96aiz6sb2hn/2024_VIDEO_VerbindendeWorte_GFK.mov?rlkey=gb2ne6156dcr5m3lku8jvshz6&dl=0 .

Kurzlinks:

deutsche Version beide am Stück.mov <https://bit.ly/45usWYB>

englische Version beide am Stück.mov <https://bit.ly/4qIBrb6>



tagdergfk v1 d_e.mov <https://bit.ly/4k0CFMh>
tagdergfk v2 d_e.mov <https://bit.ly/4rdJTjK>
video 1_deutsch.mov <https://bit.ly/4k3sKWg>
video 1_englisch.mov <https://bit.ly/466FXYz>
video 2-deutsch.mov <https://bit.ly/3NxUNkF>
video 2-englisch.mov <https://bit.ly/4q39HwC>

Falls Sie die Videos in höherer Auflösung benötigen, wenden Sie sich bitte direkt an die Filmemacherin nicole.baier@tag-der-gfk.org.

Dank Förder-Organisationen können Sie die Videos kostenfrei nutzen.

Sind Sie bereit diese Videos auf Ihren Info-Displays im September/Oktober oder ganzjährig auszustrahlen?

Wie können wir dies unterstützen? Brauchen Sie ggf. noch etwas von uns? Von der Projektgruppe info@tag-der-gfk.org?

Für den Fall, dass Sie ein Video ausstrahlen, freuen wir uns über eine **kurze Rückmeldung** ggf. mit Foto per E-Mail oder über die Social-Media-Kanäle www.facebook.com/tagdergfk und www.linkedin.com/in/tag-der-gewaltfreien-kommunikation. Dies erfüllt für uns Sichtbarkeit und trägt zur weiteren Verbreitung der GFK bei. Danke.

Die Projektgruppenmitglieder wirken ehrenamtlich. Um weitere Projekte angehen zu können, die Webseite zu professionalisieren, sind wir dankbar für Spendengelder an den gemeinnützigen Verein [Deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e. V., D-A-CH e. V.](#), mit Verwendungszweck „Tag der GFK“ auf IBAN DE 56430609677005957700. Eine Spendenbescheinigung kann ausgestellt werden.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Brauchen Sie weitere Informationen?

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung/Anfrage.

Freundliche Grüße

Vorname Name

Signatur



2.24 Gefühls-Pantomime an Informationsstand in der Fußgängerzone

Art:	Infostand in der Fußgängerzone; Rollenspiel mit Clownsasen;
Infomaterial	aushändigen, Give-Aways verteilen
Ziel:	Menschen einladen Gefühle zu erspüren, auszudrücken, zu erraten; Neue Interessenten für die GFK begeistern
Typ:	Präsenzaktion oder Online
Dauer:	je TeilnehmerIn 1 bis 5 Min.;
Benötigtes Material:	Clownsasen, Gefühlskarten, Campingtisch, Flipchart oder Pinwand, Banner, Flyer, Postkarten, Aufkleber, Seminarangebote
So geht`s:	2-3 Personen, Vortreffen, Pantomimische Darstellung von Gefühlen (bevorzugt solche bei denen Bedürfnisse erfüllt sind) einüben und nach Gefühlskarten demonstrieren, erraten lassen; zum Mitmachen einladen; Material anfordern bei info@tag-der-gfk.org
Besondere Hinweise:	Genehmigung des Ordnungsamtes einholen (evtl. gebührenpflichtig); (Clownsasen ca. 20 € für 80 Stück)
Schlagworte:	Informationsstand, Pantomime, Clown, Gefühle, Präsenz, Online, Rollenspiel

2.25 Wertschätzung in vier Schritten; Infostand in der Fußgängerzone

Art:	Infostand in der Fußgängerzone; evtl. im Rollenspiel demonstrieren,
Ziel:	Passanten Aufmerksamkeit schenken; zu Erfahrung mit Zuhören einladen; Neue Interessenten für die GFK begeistern
Typ:	Präsenzaktion
Dauer:	je TeilnehmerIn 10 Min. bis 1 Std.; 1 Tag
Benötigtes Material:	Flipchart mit Beispiel 4 Schritte Wertschätzung oder Pinwand, Banner, Campingtisch, Paravent und zwei Sitzgelegenheiten, Flyer, Postkarten, Aufkleber, Seminarangebote, Gefühls- und Bedürfnis-Karten



- So geht`s: 2-3 Personen, Vortreffen, Zuhör-Übung, Empathie, Wertschätzung ausdrücken und Menschen dazu einladen;
Material anfordern bei info@tag-der-gfk.org
- Besondere Hinweise: Genehmigung des Ordnungsamtes einholen (evtl. gebührenpflichtig)
- Schlagworte: Informationsstand, Empathie to go, Wertschätzung

3. Pressearbeit

Mit der Pressearbeit unterstützt Du, neben Deiner eigenen Aktion, den Gedenk- und Aktionstag „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ sichtbar zu machen und trägst auch dadurch zur Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation bei.

Wir bitten dich darum, dies zu unterstützen und deine lokalen Medien zur Berichterstattung zu motivieren. Das kann im Zusammenhang mit einer Aktion stehen, die in deiner Stadt oder Region geplant ist aber auch, wenn dir bisher keine Aktionen bekannt sind.

Die Pressearbeit funktioniert relativ einfach und kann auch von dir umgesetzt werden. Wir bieten dir hier die wichtigsten Informationen, wie auch du dazu beitragen kannst die GFK weiter zu verbreiten und die Welt vielleicht ein klein wenig friedlicher zu machen.

Prüfe bitte, ob es um allgemeine Informationen oder die Bekanntmachung einer Aktion geht. Für beide Fälle haben wir dir im Anschluss einige Text-Vorlagen aufbereitet, die du gerne verwenden kannst. Bei deiner Presse-Unterstützung kannst du wie folgt vorgehen:

1. Medienrecherche und Ansprechpartner identifizieren
 - Prüfe, welche Medien es in deiner Stadt/Region gibt; versuche herauszufinden (ggf. mit einem Anruf), wer über das Thema berichten könnte (welcher Redakteur/welche Redakteurin; welches Ressort)
 - Finde heraus, an welche Mail-Adresse du die Pressemitteilung versenden kannst (je persönlicher, desto besser)
 - Wenn dir die Recherche schwerfällt, setze dich mit der Pressestelle deiner städtischen Verwaltung oder der deines Landkreises in Verbindung, nenne dein Anliegen und bitte um deren Presse- bzw. Medien-Verteiler oder der Nennung von Ansprechpersonen der lokalen Presse.
2. Mailing
 - Schreibe die Medien per Mail an und verorte sämtliche Texte direkt im Fließtext. Keine Word- oder PDF-Anhänge, das hält die Redakteure in ihrer Arbeit nur auf.



- Einzig ein Foto (wir haben das Logo zum Tag der Gewaltfreien Kommunikation beigelegt, das du gerne unverändert und in diesem Zusammenhang verwenden kannst) ist vorteilhaft mitzusenden. Beschränke dich auf ein Foto, mit einer Auflösung von ca. 300 dpi oder 1MB.
- Ganz wichtig: alle Empfänger in BCC setzen (Blind Copy), ggf. deine eigene Mail-Adresse nochmal in das „An“-Feld, so dass du dir die Mail schickst und die Empfänger nur auf „antworten“ klicken, um sich mit dir in Verbindung zu setzen.

3. Rückmeldung

- Wenn du Probleme oder Fragen hast, wende dich gerne per Mail an michael@hauspresse.de. Er wird die Fragen entweder per Mail beantworten, dich zurückrufen oder einen Rückruftermin mit dir vereinbaren. Michael ist PR-Manager und unterstützt uns als D-A-CH-Mitglied in der Projektgruppe zum „Tag der GFK“.
- Wenn deine Zeitung etwas berichtet hat, dann fotografiere den Bericht ab oder scanne ihn ein und schicken ihn an info@tag-der-gfk.org. Wir freuen uns über jede Veröffentlichung. 4.... und überhaupt • Wenn ihr eine Aktion plant, ganz gleich wie groß, ob als Gruppe oder Einzelperson – nicht vergessen: trage deine Veranstaltung zum Tag der GFK auf unserer [Webseite](#) ein.

3.1 Textvorlage für Pressearbeit ohne eigene Veranstaltung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

schließen Sie sich diesem Aufruf an und berichten auch Sie am **(Wochentag)**, den 6. Oktober, über den (Gedenk- und Aktions-) „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ (Tag-der-GFK). Es scheint dringender denn je, dieses Thema aufzugreifen, um wirklich miteinander ins Gespräch zu kommen.

Helfen Sie uns dabei achtsame Gesprächsformen bekannt zu machen und setzen Sie Ihre journalistischen Mittel ein, um aufzuzeigen, dass ein friedliches Miteinander tatsächlich funktionieren kann. Bitte veröffentlichen Sie in Ihrer nächsten Ausgabe den nachfolgenden Presstext. Das angehängte Logo ist zur Veröffentlichung freigegeben, darf unverändert und in diesem Zusammenhang verwendet werden.

Übrigens können wir Ihnen weitergehende Informationen, Gesprächspartner oder weitere Themen-Vorschläge zur GFK-Berichterstattung liefern.

+ + +

Am 6. Oktober ist „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“: Wie Kommunikation Frieden schafft (oder Motto des jeweiligen Jahres)

Mit vielfältigen Aktionen und Programmen wird am 6. Oktober im deutschsprachigen Raum der „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ begangen. Der nationale Gedenktag erinnert an Marshall



B. Rosenberg, den Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK). Die GFK ist eine Lebenshaltung, die nicht nur in Konfliktsituationen stets die Verbindung zu den Menschen sucht und selbst in Streitsituationen, einen friedvollen Weg des Miteinanders bietet. Weltweit setzen sich Menschen bereits seit Jahrzehnten für die Verbreitung dieser achtsamen Gesprächsform ein.

Die GFK orientiert sich an menschlichen Bedürfnissen und benennt Gefühle, ohne zu verurteilen. Eine Methode, mit der in der Vergangenheit und allgegenwärtig selbst langwierige Konflikte nachhaltig gelöst werden. Marshall B. Rosenberg, der Begründer der GFK, hat in seinem vielfältigen Wirken unter anderem mit Hilfe dieser Methode erfolgreich zwischen Palästinensern und Israelis oder rivalisierenden Straßengangs in New York vermittelt.

Heute verbreiten weltweit Trainer und Netzwerke die GFK. In zahlreichen Unternehmen und Organisationen wird diese Art der Kommunikation gelehrt. Lehrer wenden die GFK im Schulunterricht an aber auch Paare oder Eltern profitieren von den verbindenden Umgangsformen, die sich mit Hilfe der GFK den Menschen bietet.

Am Gedenktag, dem Geburtstag Marshall B. Rosenbergs, bieten GFK-Gruppen und -Netzwerke in vielen Städten und Gemeinden im deutschsprachigen Raum Informationsveranstaltungen oder Aktionen, **(wie beispielsweise einen Free-Hug-Day (kostenlose Umarmung) am Frankfurter Hauptbahnhof)**. Einen Überblick zu allen Veranstaltungen liefert die Internetseite www.tag-der-gfk.org.

3.2 Textvorlage für Pressearbeit mit eigener Veranstaltung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

schließen Sie sich diesem Aufruf an und berichten auch Sie am **Samstag**, 6. Oktober, über den (Gedenk- und Aktions-) „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ (Tag der GFK). Es scheint dringender denn je, dieses Thema aufzugreifen, um wirklich miteinander ins Gespräch zu kommen.

Auch in **(STADT)** findet am **(DATUM)** eine Aktion statt: **(NAME DER AKTION)**

Bitte veröffentlichen Sie in Ihrer nächsten Ausgabe hierzu den nachfolgenden Presstext. Das angehängte Logo ist zur Veröffentlichung freigegeben, darf unverändert und in diesem Zusammenhang verwendet werden.

+ + +

Am 6. Oktober ist „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“: Wie Kommunikation Frieden schafft (oder Motto des jeweiligen Jahres)

Mit einem **(AKTION)** findet am **(DATUM, UHRZEIT UND ORT)** statt. Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Aktion zum „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“. Der Gedenktag erinnert an Marshall B. Rosenberg, den Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK). Die



GFK ist eine Lebenshaltung, die in Konfliktsituationen stets die Verbindung zu den Menschen sucht und selbst in Streitsituationen, einen friedvollen Weg des Miteinanders bietet. Weltweit setzen sich Menschen bereits seit Jahrzehnten für die Verbreitung dieser achtsamen Gesprächsform ein.

Mit der **(AKTION)** wollen **(INITIATOR*INNEN)** darauf aufmerksam machen, dass **(BEWEGGRÜNDE)**.

Die GFK orientiert sich an menschlichen Bedürfnissen und benennt Gefühle, ohne zu verurteilen. Eine Methode, mit der in der Vergangenheit und allgegenwärtig selbst langwierige Konflikte nachhaltig gelöst werden. Marshall B. Rosenberg, der Begründer der GFK, hat in seinem vielfältigen Wirken unter anderem mit Hilfe dieser Methode erfolgreich zwischen Palästinensern und Israelis oder rivalisierenden Straßengangs in New York vermittelt.

Heute verbreiten weltweit Trainer und Netzwerke die GFK. In zahlreichen Unternehmen und Organisationen wird diese Art der Kommunikation gelehrt. Lehrer wenden die GFK im Schulunterricht an aber auch Paare oder Eltern profitieren von den verbindenden Umgangsformen, die sich mit Hilfe der GFK den Menschen bietet.

Am Gedenktag, dem Geburtstag Marshall B. Rosenbergs, bieten GFK-Gruppen und -Netzwerke in vielen Städten und Gemeinden im deutschsprachigen Raum Informationsveranstaltungen oder Aktionen, wie beispielsweise **(einen Free-Hug-Day (kostenlose Umarmung) am Frankfurter Hauptbahnhof)**. Einen Überblick zu allen Veranstaltungen liefert die Internetseite www.tag-dergfk.org.

4. Literaturtipps und weitere Materialien



[Empathikon](#)

Online Shop zu GFK-Materialien und Büchern



[Conex Shop](#)

Online Shop zu GFK-Materialien und Büchern



Neben den Onlineprodukten wie [Flyer](#) und [E-Cards](#) kannst Du direkt über die Projekt-gruppe anfordern:

- Flyer
- Aufkleber
- Postkarten
- Banner 120 cm x 50 cm

Schicke uns hierzu eine [E-Mail](#) mit der Anzahl der jeweiligen Produkte und für welche Aktion(en) Du sie verwenden möchtest. Wir kümmern uns möglichst zeitnah um den Versand.

5. FAQ – Fragen und Antworten

1. Woher kommen die Ideen zum Aktionshandbuch?

Bisher stammen die Ideen von GFK-TrainerInnen, aus Regionalgruppen sowie der Projektgruppe.

2. Wer kann Ideen und Anregungen zum Aktionshandbuch einbringen?

Jeder der möchte, kann seine Ideen und Anregungen einfach per [Mail](#) an die Projektgruppe senden, um an der Gestaltung des Aktions-Handbuches mitzuwirken.

3. Weitere Fragen rund um den Tag der Gewaltfreien Kommunikation? Hier sind die Antworten der Projektgruppe:

? Wer kann Aktionen rund um den Tag der Gewaltfreien Kommunikation anbieten?

- ✓ Alle Interessierten können Werbemittel (Postkarten, Logo-Aufkleber, Flyer) anfordern, auslegen, verteilen und um Weiterverbreitung bitten.
- ✓ Alle können jederzeit eCards verschicken und auf diese Option hinweisen.
- ✓ Die Projektgruppe schätzt es, wenn GFK-Geübte Aktionen anbieten; Anregungen gibt das Aktionshandbuch. Die Gliederung nach Art der Aktion, Dauer, Materialbedarf und Durchführungshinweisen und ein Schlagwortverzeichnis erleichtert die Auswahl.

? Wie finde ich Menschen aus meiner Region, um gemeinsam etwas zu initiieren?

- ✓ Als Netzwerk begrüßt es die Projektgruppe, wenn gemeinschaftlich Aktionen organisiert werden. Menschen, die sich ebenfalls engagieren möchten, findest Du über die Unterstützungsorganisationen, gelistet auf der Webseite, insbesondere bei
 - D-A-CH Deutsch sprechender Gruppen für Gewaltfreie Kommunikation e.V. <https://dach.gfk-info.de/>,
 - Fachverband Gewaltfreie Kommunikation e. V. <https://www.fachverband-gfk.org/>
 - Verein Gewaltfreie Kommunikation Austria <https://www.gewaltfrei.at/>



- Gewaltfreie Kommunikation <https://www.gewaltfrei.de>
- den zahlreichen regionalen GFK-Netzwerken.

? Welche Aktivitäten sind in den vergangenen Jahren gelaufen?

- ✓ Einen Überblick über erprobte Online- und Präsenzveranstaltungen vermittelt das Aktionshandbuch sowie die jährlichen Nachberichte/Blogbeiträge, die Presseartikel und die Jahresberichte.

? Darf ich Eintritte/Gebühren für meine Aktion verlangen?

- ✓ Der Tag der GFK möchte als Gedenk- und Aktionstag so verstanden werden, dass mit kostenfreien/kostendeckenden Angeboten auf die GFK aufmerksam gemacht wird, um möglichst vielen Menschen Zugang zu gewähren.

? Darf ich bei Aktionen auf eigene kostenpflichtige GFK-Angebote hinweisen?

- ✓ Sinn und Zweck des Gedenk- und Aktionstages ist neben dem Feiern des Geburtstages von Marshall Rosenberg und Würdigen seines Lebenswerkes, dass Interesse für die GFK geweckt wird. Wenn gefragt wird, wann und wo die GFK erlernt werden kann, kann auch auf eigene Seminare und Übungsgruppen aufmerksam gemacht werden.

? Was mache ich, wenn ich dennoch Überschüsse aus einer kostendeckend kalkulierten Veranstaltung erziele?

- ✓ Spenden und Überschüsse können über das Spendenkonto bei D-A-CH e.V. IBAN: DE56430609677005957700, Verwendungszweck: „Spende Tag der GFK“ gutgeschrieben werden.
So fließen die Mittel wieder in das Projekt.

? Wie kann ich auf eine Aktivität bzw. die Aktionswoche aufmerksam machen?

- ✓ Die Tagespresse weißt dann gerne auf etwas hin, wenn Du fertige Texte und Bildmaterial lieferst. Mustertextvorlagen mit und ohne eigene Aktivität sind im Aktionshandbuch zu finden. Das Logo „Tag der Gewaltfreien Kommunikation“ steht zum Download zur Verfügung. Bitte verändere es nicht, um die Wiedererkennung zu erleichtern. Danke.
- ✓ Stelle Deine Aktivität baldmöglichst auf www.tag-der-gfk.org ein. So werden die Aktionen sichtbar. Die Projektgruppe trägt über Mails an die Unterstützungsorganisationen und deren Mitglieder, Newsletterversand, Social Media-Beiträge, etc., zur Verbreitung bei.



? Ist die Webseite www.tag-der-gfk.org für AktivistInnen gedacht oder für Interessierte, die sich über

die GFK informieren möchten?

- ✓ Die Webseite bietet AktivistInnen auf vielfältige Weise Unterstützung an, um eigene Aktivitäten auf die Beine zu stellen und
- ✓ sie listet aktuelle Aktionsangebote so, dass zur Teilnahme motiviert wird und
- ✓ sie bietet allen ganzjährig die Möglichkeiten, z.B. über Motto-eCards (Ostern, Weihnachten, Geburtstag, Danksagung, FRIEDEN, ...) die GFK zu verbreiten.

? Wie kann ich als Netzwerk/Verein/regionale Gruppe, als Unterstützungsorganisation sichtbar werden?

- ✓ Unterzeichne unter <https://www.tag-der-gfk.org/unterstuetzende-organisationen> die Erklärung und sende diese an die Projektgruppe. So wird deine Organisation, welche die Haltung der GFK mitträgt, gelistet und unterstützt idealerweise durch Informationsweitergabe an die Mitglieder die Ziele der Projektgruppe.

? Wie kann ich mich über Neuigkeiten im Projekt auf dem Laufenden halten?

- ✓ Abonniere „NEWS“.
- ✓ Lese die Blogbeiträge.
- ✓ Abonniere die Empathische Zeit; (letzte Ausgabe 4/2023)
- ✓ Vernetze Dich mit der Projektgruppe auf LinkedIn.
- ✓ Besuche regelmäßig und insbesondere vor der Aktionswoche die Webseite.

? Was kann ich als Event-Planer nach Abschluss der Veranstaltung tun, um die Aktion „rund“ zu bekommen?

- ✓ Das Projekt wächst und profitiert auch davon, dass neu erprobte Events in das Aktionshandbuch aufgenommen werden. Daher ist eine kurze Auflistung deiner/eurer Aktion unter Berücksichtigung der Struktur willkommen.
- ✓ Die regionale Presse veröffentlicht ggf. einen Nachbericht mit Fotos.
- ✓ Berichte selbst über deine Kanäle über das Event und bringe so die GFK und ihre Chancen in Erinnerung.
- ✓ Schicke gerne einen Nachbericht mit Foto/Bildrechten an die Projektgruppe
 - zur Veröffentlichung als Blogbeitrag und,
 - damit Facetten daraus in den Bericht der Projektgruppe einfließen können.

? Was tun bei weiteren Fragen und ggf. Unsicherheit, ob die eigene Idee machbar und sinnvoll ist?



- ✓ Nimm mit der Projektgruppe unter info@tag-der-gfk.org Kontakt auf.
- ✓ Komme zur nächsten Info-VIKO. Anmeldung bitte formlos an info@tag-der-gfk.org.

? Wie finanziert sich das Projekt und woher kommen die Werbemittel?

- ✓ Die VertreterInnen aus Unterstützungsorganisationen, die regelmäßig oder punktuell im Projekt mitwirken, bringen sich ehrenamtlich mit ihrer Zeit, Energie, Knowhow ein.
- ✓ Fortlaufende Kosten für Webhosting, Anzeigen, etc. werden aus Fördergeldern und Spendengeldern beglichen.

Werbemittel (Print-Postkarten, Printflyer, Aufkleber, Banner, ...) werden aus Förder-/Spendengeldern finanziert.



6. Index

Bedürfnis	17	Musik	13
Begegnung	13	Öffentlichkeitsarbeit	10, 13, 14, 15, 17
Begegnungsraum	8	Offlineaktion	13
Beziehungen	8	Online	20
Cafè	13	online Aktion	6, 9, 11, 12
Clown	20	Open Space	15
Dankbarkeit	8	Pantomime	20
Der kleine Yogi	18	Plakate	14
Dialog	15	Podcast	17
Dialoge	8	Präsenz	20
Diskussion	11	Präsenzaktion	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 20
Dyade	17	Public Displays von Städten und Gemeinden	18
Empathie erleben	12	Radio	10, 17
Empathie to go	20	Radiointerview	10
Flipchart	17	Rezept	8
Flohmarkt	16	Rollenspiel	20
Geburtstag	8	roter Teppich	8
Geburtstagstorte	8	rotes Sofa	8
Gefühle	20	Rundfunk	10
GFK-Tag	9	Schnuppern	12
Gitarre	13	Scribble	9
Improvisieren	10	Singen	13
Info-Display	18	Spielen	18
Informationsstand	11, 20	Stammtisch	12
Interview	10	Ständer	14
Konfliktklärung	18	Telefon	10
Kunstprojekt	9		



Theater 10

Torte 8

Übungsabend 17

Umarmung 6

Video 18

Vortrag 11

Werbematerial 14, 17

Wertschätzung 8, 20

Workshoptage 9

Worldcafé 7

Zeichnen 9

Zeitungsinterview 13