




TITELTHEMA

Vom Ich zum Wir

- 6 **Inspire**
-  8 **Leitartikel** Was den Einzelnen und die Gesellschaft stärkt
- 14 **Die Welt in Zahlen**



Moments for Living

Leben & Leute

- 16 **Spotlight** Ho Vinh Tho und die Suche nach dem Glück
- 20 **Auf der Jobcouch** Kampagne für den Wertewandel mit Gina Schöler
- 24 **Neun Fragen an** an den bekannten Historiker Philipp Blom



Moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

- 26 **Mein erstes Mal** Die andere Art von Freiheit: Meditieren hinter Gittern
- 28 **Porträt** Lama Tsültrim Allione und die Kraft der Weiblichkeit
-  32 **Kolumne Gerd Scobel** Hoffnung auf ein offenes Wir
- 36 **Hintergrund** Die innere Familie – Mit den vielen Aspekten unserer selbst Frieden schließen
- 40 **(D)ein Moment** Maren Schneider über fremde Menschen und Verbundenheit
-  42 **Praktische Philosophie** Natalie Knapp will den Wandel anders denken
- 46 **Kolumne Heike Mayer** Kleine Gesten mit großer Wirkung

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

-  48 **Aus der Praxis** Miteinander statt gegeneinander leben, so die Maxime von Hirnforscher Gerald Hüther
-  54 **Im Gespräch mit** Jon Kabat-Zinn über Dharma, Demokratie und Dualismus
- 62 **Forschungsschwerpunkt** Der U-Prozess bringt Gefühl ins System
- 68 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps

Moments for Work

Arbeit & Unternehmen

- 70 **Politik und Arbeit** Wenn Politiker meditieren – Wie Achtsamkeit ins Parlament einzieht
- 76 **Praxisbericht** Innehalten: Wer langsam geht, kann den Weg erkennen
- 79 **Mo's Kolumne** Eine einfache Nuss lässt den roten Panda staunen

Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

- 86 **Ressourcen für den Alltag** Nicht alles persönlich nehmen – Von Rollenbildern und ihren Kränkungen
- 90 **Orte der Stille** Entspannt im Bunker? La Claustra in der Schweiz

Rubriken

- 3 Editorial
- 80 Mindfood
- 84 Reingelesen
- 93 Quote
- 94 Lehrer & Kurse
- 96 Backstage
- 97 Widmung an die Verbundenheit
- 98 Vorschau/Impressum

