



## Interview-Special

mit faszinierenden Persönlichkeiten der internationalen Achtsamkeitsszene

- 6 **Inspire**
- 8 **Achtsame Kommunikation** Stefan Schmidt und Marc Loewer im Gespräch über das, was uns verbindet
- 16 **Die Welt in Zahlen**

## Moments for Living

### Leben & Leute

- 18 **Spotlight** Marion Chayneaud-Dupuy räumt das Dach der Welt auf
- 22 **Auf der Jobcouch** Franziskus, Zen und die Liebe zu den Tieren: Schwester Theresia Rabergers Tierschutzstelle
- 26 **Neun Fragen an** den Pionier für sozialen Wandel Martin Kirchner

## Moments for Mindfulness

### Praxis & Weisheit

- 28 **Das Herz der Achtsamkeit** Kein Zentrum, keine Grenze: Jon Kabat-Zinn im Gespräch
- 37 **Kolumne Heike Mayer** Das vertraute Gefühl von *shenpa*
- 38 **Kein fester Boden** Joan Halifax über die Schwierigkeit, das Gleichgewicht zu halten
- 42 **Ganz in diesem Leben** Nicht glauben, sondern handeln: Stephen Batchelor über einen säkularen Buddhismus
- 46 **Mo's Corner** Ein roter Panda hält nicht viel von Marketing

## Moments for Science

### Wissenschaft & Forschung

- 48 **Neuroplastizität** Wenn das Gehirn dem Leben zulächelt: Rick Hanson erklärt das Glück
- 56 **Stress** Kampf, Flucht oder Totstellen: Tobias Esch über emotionale Reaktionen und deren Folgen
- 62 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps

## Moments for Work

### Arbeit & Unternehmen

- 64 **Anders arbeiten** Erick Rinner erklärt, warum Arbeit für das Gemeinwohl so wertvoll ist
- 70 **Aus der Praxis** Meg Levie über den Buddha und die Herausforderungen des Managers

## Moments for Self-Care

### Ressourcen & Liebe

- 80 **Ressourcen für den Alltag** Yongey Mingyur Rinpoche schließt Freundschaft mit der Angst
- 86 **Psychotherapie** Ron Siegel über Füchse, Hasen und unser herumflitzendes Denken

## Rubriken

- 3 Editorial
- 74 Mindfood
- 78 Reingelesen
- 93 Quote
- 94 Lehrerporträts, Kurse & Termine
- 96 Backstage
- 97 Widmung an die Sprache
- 98 Vorschau/Impressum

