




TITELTHEMA

Freundschaft und ihre Bedeutung für unser Leben

- 6 Inspire
-  8 **Leitartikel** Freundschaft: Die weise Schwester der Liebe
- 16 **Kolumne Gert Scobel** Ich – einfach unfassbar
- 20 **Die Welt in Zahlen**



Moments for Living

Leben & Leute

- 22 **Spotlight** Vegane Küche bei stürmischer See: Laura Dakin, Chefköchin von Sea Shepherd
- 26 **Auf der Jobcouch** Erwin Wagenhofer und sein neuer Film *But Beautiful* über die Kraft der Verbundenheit
- 30 **Neun Fragen an** die Umzugshelferin für Ameisenvölker Christina Grätz


Moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

- 32 **Mein erstes Mal** Salmonellen, Apfelsaftschorle und die Rückkehr ins Paradies
- 34 **Porträt** Der indische Mystiker Kabir – sein Zuhause war das gesamte Universum
-  38 **Interview** James Baraz widmet sich der Freude und wie wir sie in uns erwecken
- 45 **Kolumne Heike Mayer** Die Lektion der Teppichknüpfer für die Perfektionisten unter uns
-  46 **Praktische Philosophie** Wie die alten Griechen und Römer die Freundschaft feierten
- 50 **Dein Moment** Im Herbst ankommen: Vorbereitung auf die ruhige Zeit des Jahres
- 52 **Mo's Corner** Der rote Panda und sein liebenswerter Idioten-Freund

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

-  54 **Im Gespräch mit** Amy Cohen Varela. Sie lässt uns teilhaben an der einzigartigen Freundschaft zwischen Francisco Varela und dem Dalai Lama
- 62 **Forschungsschwerpunkt** Der Neurowissenschaftler Joachim Bauer spricht über die Selbstwertung durch das Prinzip der Resonanz
- 66 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps


Moments for Parenting

Eltern & Kinder

- 68 **Familienleben** Maria Montessori und eine liebevolle Sicht auf unsere Kinder
- 72 **Bildung** Patricia Jennings: Die Lehrer sind der Lehrplan!

Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

- 84 **Ressourcen für den Alltag** Wie aus Angst eine Ressource werden kann
-  90 **Wuff!** Dirk Grosser über ein ungemein unkompliziertes Freundespaar auf sechs Beinen

Rubriken

- 3 Editorial
- 78 Mindfood
- 82 Reingelesen
- 89 Quote
- 94 Lehrerporträts, Kurse & Termine
- 96 Backstage
- 97 Widmung an die Freundschaft
- 98 Vorschau/Impressum

