




TITELTHEMA

Und jetzt?

Kräfte bündeln, Vertrauen entwickeln,
Ressourcen entdecken

- 6 **Inspire**
-  8 **Leitartikel** Gert Scobel über den klugen Umgang mit dem Nichtwissen
- 16 **Die Welt in Zahlen**

Moments for Living

Leben & Leute

- 18 **Spotlight** Vom Flüchtling zum EU-Jugendbotschafter: Ali Mahlodji
- 22 **Auf der Jobcouch** Vaude-Chefin Antje von Dewitz: Pionierin für Nachhaltigkeit und Gemeinwohl-Ökonomie
- 26 **Neun Fragen an** die Bloggerin Dominique de Marné zu Depression, Alkohol und Borderline


Moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

-  28 **Mein erstes Mal** Eine Online-Meditation anleiten
- 30 **Im Gespräch mit** Arun Gandhi: Der Erbe von Mahatma Gandhi erklärt, wie man Wut intelligent nutzen kann
-  35 **Kolumne Heike Mayer** Rabiante Geschenke: Wie Krisen das Beste in uns zum Vorschein bringen
- 36 **Porträt** Yuval Noah Harari: der Biograf der Menschheit und Buddhas Rat für Ungläubige
-  40 **Dein Moment** Das Wohnzimmer-Retreat: Auszeit in den eigenen vier Wänden
- 42 **Hintergrund** Was Bienen mit Achtsamkeit zu tun haben
- 47 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps
- 48 **Interview** mit Stephen Batchelor über Alleinsein, Kunst und Erlebnisse mit psychotropen Pflanzen
- 52 **Mo's Corner** Der Rote Panda und der Held mit den tausend Händen

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

- 54 **Forschungsschwerpunkt** Der Kognitionsforscher John Dunne spricht über den Ursprung unserer Kooperationsfähigkeit
-  62 **Politik und Wissenschaft** Wie ein Virus die Welt auf den Kopf stellt und das schafft, was dem Klima bislang nicht gelang


Moments for Work

Arbeit & Unternehmen

- 68 **Praxisbericht** Introvision: Im Leben und am Arbeitsplatz Gelassenheit in sich entdecken
- 72 **Anders arbeiten** Mounira Latrache über Selbstführung, Leidenschaft und Authentizität

Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

-  82 **Ressourcen für den Alltag** Christine Brähler: Einsamkeit und Isolation mit Selbstmitgefühl begegnen
- 88 **Zufriedenheit** Eine Langzeitstudie mit 80.000 Menschen zeigt, was uns wirklich zufrieden macht

Rubriken

- 3 Editorial
- 76 Mindfood
- 80 Reingelesen
- 93 Quote
- 94 Lehrerporträts, Kurse & Termine
- 96 Backstage
- 97 Widmung an die Meditation
- 98 Vorschau/Impressum

