




TITELTHEMA

Trauma & Transformation

6 **Inspire**


 8 **Leitartikel** Gert Scobel: Trauma oder die Notwendigkeit, der Realität ins Auge zu sehen

16 **Die Welt in Zahlen**

Moments for Living

Leben & Leute

18 **Spotlight** Die erste deutsche Astronautin: Mit Mut, Energie und emotionaler Kompetenz zu den Sternen

 22 **Auf der Jobcouch** Achtsamkeit für Menschen in Kriegs- und Krisengebieten: die kolumbianische MBSR-Trainerin Paula Ramirez


28 **Neun Fragen an** YouTuber René Träder über Stress, Resilienz und den Mops des Jahres

Moments for Mindfulness


Praxis & Weisheit

30 **Naturerleben** Mit Maren Schneider durch das Jahr. Erster Teil: Die Wintersonnenwende

32 **Porträt** Ohne Schlamm kein Lotos: Tina Turner und ihr innerer Weg zum Glück

 38 **Interview** Tobias Esch über Gesundheit und die Chance zu posttraumatischem Wachstum

43 **Kolumne Heike Mayer** Verbundenheit: Wir leben in einer Welt vieler unvermuteter Geschenke


 44 **Hintergrund** Ist Retraumatisierung durch Meditation möglich? Ein Gespräch mit David Treleaven


49 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps

50 **Mo's Corner** Der Rote Panda meint: Schönheit und Schmerz gibt es nur im Doppelpack

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

 52 **Facts & Figures** Traumata: Wie sie entstehen und wie sie wirken. Das komplexe Zusammenspiel von Gehirn, Nervensystem und Körper

 56 **Im Gespräch mit** dem Biophysiker Peter Levine über die körperliche Komponente des Traumas und die darin liegende Chance zur Transformation

64 **Forschung** Wie wirken sich Achtsamkeit und Meditation auf das Gehirn von Feuerwehrleuten, Rettungssanitätern und Soldaten aus? Neurowissenschaftlerin Amishi Jha berichtet

Moments for Work

Arbeit & Unternehmen


72 **Transformation** Transformationsforscherin Maja Göpel: Sicher ist nur der Wandel

76 **Pandemie** Wie Deutsche, Franzosen und Briten unterschiedlich mit der Krise umgehen

Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

84 **Ressourcen für den Alltag** Der Feind des Guten ist das vermeintlich Bessere: Christiane Wolf zeigt Wege aus der Vergleichs Falle

 90 **Somatic Experiencing** Praktische Übungen, die uns wieder in Kontakt mit dem Körper bringen

Rubriken

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

