




TITELTHEMA Mindful Business


6 Inspire

-  **8 Aussteigen ohne auszusteigen** Unternehmenskultur im Wandel

14 Die Welt in Zahlen


Moments for Living

Leben & Leute

-  **16 Spotlight** Einfach und genial: Sonam Wangchuk und die Eis-Stupas von Ladakh
- 20 Auf der Jobcouch** Hingabe an das Leben: Hebamme Evi Butz im Gespräch
- 26 Neun Fragen** Patricia Thielemann über Verantwortung, eine klare Linie und ihren ausgeprägten Bullshit-Detektor





Moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

- 28 Mein erstes Mal** ADHS, Meditation und ein Gehirn, das an die Schädeldecke klopft
- 30 Porträt** Eine Lehrerin der inneren Mitte – Anna Gamma
- 34 On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps
- 35 Kolumne Heike Mayer** Fülle oder Mangel: das unbewusste Mantra der westlichen Gesellschaft
- 36 Wege zur Transformation** Wenn Workaholics neue Cocktails mixen
-  **40 (D)ein Moment** Präsenz und Zentrierung am Arbeitsplatz
- 42 Hintergrund** Zweckfrei, offen, neu – Sylvia Wetzels Plädoyer für mehr Freiräume
- 46 Mo's Corner** Ein roter Panda fühlt sich nicht berufen

Moments for Science

Wissenschaft & Forschung

-  **48 Neurowissenschaft** Britta Hölzel zur aktuellen Achtsamkeitsforschung im Arbeitskontext
-  **52 Im Gespräch mit** Peter Bostelmann: Visionär, Meditierender und globaler „Mindfulness-Botschafter“ in Unternehmen
-  **60 Aus der Praxis** Agile Organisation – der Umgang mit dem Nicht-Planbaren
-  **64 Forschungsschwerpunkt** Niko Kohls über erfreuliche und unerwartete Nebenwirkungen von Empowerment


Moments for Parenting

Eltern & Kinder

- 70 Familienleben** Entwicklungspsychologin Susan Bögels zu neuen Ansätzen in der Therapie Jugendlicher
- 75 Kolumne Liebe Eltern!** Normalzustand: Alles läuft ganz anders als geplant
- 76 Bildung** Das Geschenk einer glücklichen Zukunft – wenn in Schulen etwas in Bewegung kommt

Moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

- 84 Orte der Stille** Das Dhammapala im Berner Oberland
- 88 Ressourcen für den Alltag** Der Zauber des Anfangs, die große Liebe und vermeidbare Enttäuschungen
-  **97 Widmung an** die Berufung

Rubriken

- 3 Editorial
- 25 Leserbrief
- 82 Reingelesen: „Mail halten! Digitale Selbstverteidigung für Arbeitshelden und Alltagskrieger“
- 93 Quote
- 94 Lehrerporträts, Kurse & Termine
- 96 *moment by moment* Backstage
- 98 Vorschau/Impressum

