



## Titelthema Glück

- 8 Kann man Glück lernen?**  
Die verschiedenen Formen des Glücks – untersucht von Neurowissenschaftler Tobias Esch
- 14 Die Welt in Zahlen**

### Moments for Living

## Leben & Leute

- 16 Spotlight**  
Sara Campbell, Weltmeisterin im Apnoe-Tauchen
- 20 Auf der Jobcouch**  
Achtsamkeit per App: die Gründer von MindApps
- 22 Neun Fragen**  
an den Reporter und Autoren Andreas Altmann

### Moments for Mindfulness

## Praxis & Weisheit

- 24 Mein erstes Mal**  
Der Body-Scan
- 26 Porträt**  
Eine Seele des Zen – Thich Nhat Hanh  
Zum 90. Geburtstag des Meisters und Friedensaktivisten
- 31 On & Off**  
Veranstaltungen, Infos und Tipps
- 32 (D)ein Moment**  
Ruhe im Kopf. Eine geführte Atem-Meditation von MBSR-Lehrerin Maren Schneider
- 34 Wege zur Transformation**  
Was ist unser wahres Selbst? Befreiende Einsichten durch ein chinesisches Zen-Märchen
- 39 Vom Meditationskissen ins wahre Leben**  
Achtsamkeitslehrerin Heike Mayer über das Mittendrin-Sein im Nicht-Wissen
- 40 Was ist Achtsamkeit?**  
Ein Überblick und Perspektiven von Achtsamkeitsexperten Lienhard Valentin
- 46 MeisterKlasse**  
Das Allerwichtigste im Leben: Chökyi Nyima Rinpoche im Interview
- 48 Mo's Corner: Entspannt auf'm Ast**  
Die Kolumne mit dem Roten Panda

### Moments for Science

## Wissenschaft & Forschung

- 50 Synapsen des Glücks**  
Neuroplastizität – eine Einführung
- 54 Im Gespräch mit**  
Rick Hanson über Achtsamkeit, Hirnforschung und Glück
- 62 Forschungsschwerpunkt**  
Meditation im Blickpunkt – im Labor mit Stefan Schmidt

### Moments for Parenting

## Eltern & Kinder

- 66 Familienleben**  
Jeden Tag ein neues Wunder(n) - was wir von Kindern lernen können
- 72 Bildung**  
Achtsamkeit in der Schule: ein wertvolles Werkzeug, um wirklich für die Zukunft zu lernen
- 75 Kolumne Liebe Eltern!**  
Coach Ulrike Glöckner über das Norm-Kind

### Moments for Self Care

## Ressourcen & Liebe

- 82 Ressourcen für den Alltag**  
Dankbarkeit macht glücklich. Gedanken und Übungen
- 88 Orte der Stille**  
Glücksmomente an der Nordsee: Yoga und Achtsamkeit im Hotel „Kubatzki“
- 97 Widmung an das Lachen**

## Rubriken

- 3 Editorial
- 76 Mindfood: Interessante Bücher, Filme und Musik
- 80 Reingelesen
- 93 Nachlese
- 94 Achtsam lehren & lernen
- 95 Kurse & Termine
- 96 moment by moment Backstage
- 98 Vorschau/Impressum

