

moment by moment

Selbstmitgefühl

Die Chance des Selbstmitgefühls besteht darin, dass wir uns selbst etwas auf eine Art geben können, als wäre es eine gemeinschaftliche Erfahrung, die zu einem stabileren Selbstempfinden führt.

Chris Germer (Zitat aus dem Interview mit *moment by moment*)



moment by moment | Newsletter Juni 2017

Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer aktuellen Ausgabe, die am 13. Juni erschienen ist, geht es um das SELBSMITGEFÜHL – etwas, das uns viel zu häufig fehlt und das von einigen Missverständnissen umgeben ist. Wir klären die Irrtümer auf und geben Ihnen Impulse, wie Sie wohlwollender und freundschaftlicher mit sich selbst sein können.

Ein inspirierendes Event, das während der Arbeit an dieser Ausgabe stattfand, war für uns die 2. MIND Conference vom 7. bis 9. Mai, auf der sich Speaker aus Wissenschaft, Unternehmen und den großen Weisheitstraditionen trafen, um darüber zu sprechen, wie Achtsamkeit das Arbeitsleben bereichern kann. Ein herzliches Coming-Together, bei dem eine tolle Stimmung herrschte.

Die Tagung fand im wunderschönen Benediktushof in Holzkirchen statt, dessen beeindruckender Zen-Garten von Om Hellenkamp gestaltet wurde. Genau am Tag der Konferenz führte unsere Redaktion in München ein Interview mit dem kreativen Gestalter dieses Gartens. Om Hellenkamp brachte uns näher, wie die Weisheit des Zen, die sich eigentlich in der Leere am besten zum Ausdruck bringen lässt, durch die behutsame und intuitive Formung der Natur zur Vollendung kommen kann.

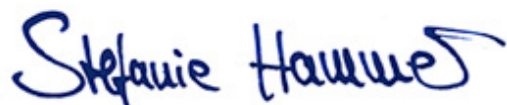
In der Septemбераusgabe wenden wir uns dem brandaktuellen Thema „Achtsamkeit in der Arbeitswelt“ zu. Gerade in diesem Bereich etabliert und bewährt sich ein bewusster Umgang miteinander und mit den eigenen Ressourcen immer mehr. Führende Köpfe aus der gesamten Business-Welt entdecken zunehmend, wie wirksam Achtsamkeit die Prozesse und Strukturen in Organisationen positiv beeinflussen kann.

Anfang Juli treffen wir dafür den Gründer der *Global Mindfulness Practice* der SAP SE Peter Bostelmann im futuristisch-modernen DATA SPACE von SAP, die Hauptstadt-Repräsentanz des deutschen Software-Unternehmens. Bostelmann ist Wirtschaftsingenieur und Coach, der seit 2012 achtsamkeitsbasierte Trainings und das *Search-Inside-Yourself-Programm* mit regelmäßigen Angeboten zum Praktizieren weltweit bei SAP – und mittlerweile weiteren Unternehmen – initiiert hat.

Wir werden mit ihm darüber sprechen, wie es dazu kam, dass er sich mit Achtsamkeit beschäftigte und was seine Zukunftsvisionen für die Arbeitswelt sind. Beim anschließenden Foto-Shooting mit ihm werden sicher ein paar tolle Bilder herauskommen. Sie dürfen also gespannt sein!

Daneben erwarten Sie wieder eine sorgsam ausgesuchte Auswahl an Beiträgen, die sich mit mutigen Initiativen und außergewöhnlichen Lebenswegen beschäftigen, die Persönlichkeiten porträtieren, welche einen bewussten Unterschied im „Alltagsallerlei“ machen.

Viel Freude mit *moment by moment* wünscht Ihnen



Stefanie Hammer & das Team von *moment by moment*