



TITELTHEMA

Mehr. Genug.

Die Kunst des Gebens und Nehmens

- ⓘ 8 **Leitartikel** Schenken und Empfangen jenseits von Pflicht und Verlegenheit
- 14 **Kolumne Gert Scobel** Vom Makel der Grundlosigkeit zur grundlosen Gelassenheit
- 18 **Die Welt in Zahlen**

moments for Living

Leben & Leute

- 20 **Spotlight** Luisa Neubauer von Fridays for Future im Gespräch über Klima, Politik und Sehnsuchtsorte
- ⓘ 24 **Auf der Jobcouch** Handgeschöpfte Kreationen aus Papier von Annamaria Leiste und Raphael Grotthuss
- 28 **Neun Fragen** an die Schauspielerin und Fotografin Judith Döker

moments for Mindfulness

Praxis & Weisheit

- 30 **Mein erstes Mal** Meditation mit Pferden
- ⓘ 32 **Im Gespräch mit** Nipun Mehta über die Kraft freundlicher Gesten und eine neue Ökonomie des Schenkens
- 37 **Kolumne Heike Mayer** Wie wir das Wunder des Staunens in uns wiederentdecken
- 38 **Porträt** Jesper Juul: Familienflüsterer und unermüdlicher Kämpfer für die Würde der Kinder
- 42 **Dein Moment** Muße und Stille in kalten Wintertagen finden
- ⓘ 44 **Hintergrund** Der 93-jährige Bruder David Steindl-Rast und das ABC der Dankbarkeit
- 50 **Mo's Corner** Der rote Panda philosophiert über Veränderung, Vergänglichkeit und Vertrauen

moments for Science

Wissenschaft & Forschung

- 52 **Altersforschung** Telomere: Wie Meditation und Mitgefühl den Alterungsprozess beeinflussen
- 58 **Forschungsschwerpunkt** Tania Singer erklärt, welchen Unterschied es macht, was man praktiziert

moments for Work

Arbeit & Unternehmen

- 66 **Anders arbeiten** Alte Glaubenssätze ablegen, neue Denkräume eröffnen
- 70 **Politik und Wirtschaft** Peter Bostelmann: Es sind jetzt Politik und Gesellschaft gefordert
- 75 **On & Off** Veranstaltungen, Infos und Tipps

moments for Self-Care

Ressourcen & Liebe

- ⓘ 82 **Ressourcen für den Alltag** Warum sich selbst etwas Gutes tun alles andere als egoistisch ist
- 88 **Alternative Wohnmodelle** Klein, aber fein: Wohnen im Bauwagen, Tiny-House oder auf dem Hausboot

Rubriken

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

