

MenschenTrainer
MAGAZIN

Ausgabe August 2026

Teil#2

WENDEpunkt

Aus himmlischer Perspektive:
Vom Hamsterrad in die RUHE
kommen. Einfach SEIN.

patdippolito.com



Wer ständig funktioniert, ist
überall beschäftigt. Aber
nirgends wirklich da.



INTRO

Vielleicht wunderst du dich.
Schon wieder das Thema „Einfach
SEIN“?
Ja. Ganz bewusst.



Eigentlich war für diese Ausgabe ein neues
Thema geplant. Doch in den letzten Wochen wurde
mir etwas deutlich: **Wir sprechen oft über bessere
Führung, bessere Kommunikation oder bessere
Entscheidungen.** Aber wir übersehen häufig das
Fundament.

Ich habe festgestellt, dass mir selbst „**Einfach SEIN**“
deutlich schwerer fällt, als ich zunächst angenommen
hatte. Obwohl ich weiss, dass ich gewisse Situationen
im Moment gar nicht verändern kann, bleibt mein In-
neres oft beschäftigt. Es denkt weiter. Es plant weiter.
Es bleibt innerlich „online“.



Und je mehr ich darüber nachdachte, desto häufiger begegnete mir dieses Muster auch bei Führungskräften.

Meetings beginnen verspätet. Termine werden kurzfristig verschoben oder gar nicht wahrgenommen. Der Kalender bestimmt den Menschen – nicht mehr der Mensch den Kalender. Gleichzeitig glauben viele, sie hätten alles im Griff. Doch wer ständig funktioniert, verliert oft unbemerkt das Wertvollste: **PRÄSENZ**. Für Mitarbeitende. Für die Familie. Für sich selbst. Und vielleicht auch für Gott.

Darum widmen wir diesem Thema einen zweiten Teil. Nicht, weil ich alles darüber weiss. Sondern weil ich überzeugt bin, dass echte Veränderung dort beginnt, wo wir den Mut haben, länger bei einem Thema zu verweilen, statt sofort zum nächsten überzugehen.

Vielleicht liegt genau hier dein nächster **WENDEpunkt**. Nicht mehr leisten. Nicht schneller werden. Sondern neu lernen, **einfach zu sein**.



WendePunktSTORY

Tom – Der Tag, an dem er merkte, dass Ruhe nicht einfach passiert

(Fortsetzung)



Am nächsten Morgen sass Tom wieder an seinem Schreibtisch. Noch bevor der Computer vollständig gestartet war, spürte er diese innere Unruhe wieder.

Eigentlich hatte sich nichts verändert.

Die zehn Minuten Stille vom Vortag waren gut gewesen. Das Meeting war besser verlaufen. Die Entscheidungen waren tragfähiger gewesen.

Und trotzdem war da wieder dieses Gefühl. Als müsste er sofort loslegen. Sofort reagieren. Sofort liefern.



Er lehnte sich zurück.

„Warum eigentlich?“, fragte er sich. Niemand hatte Druck gemacht. Noch war keine einzige E-Mail geöffnet. Kein Telefon hatte geklingelt.

Und trotzdem war der Druck bereits da. Nicht ausserhalb. Sondern in ihm.

Tom stand auf und ging zum Fenster. Unten erwachte langsam die Stadt. Menschen eilten zur Arbeit. Autos reihten sich Stossstange an Stossstange. Alles schien in Bewegung.

Plötzlich wurde ihm etwas bewusst.

Vielleicht bestand sein grösstes Problem gar nicht im vollen Kalender. Vielleicht war sein Kalender längst nur noch ein Spiegel seiner inneren Unruhe.

In diesem Moment klopfte Marc an die offene Tür.

„Na, heute schon produktiv?“, fragte er schmunzelnd.



Tom lächelte. „Ich weiss es nicht.“

Marc runzelte die Stirn. „Wie meinst du das?“

Tom antwortete ruhig: „Früher hätte ich Produktivität daran gemessen, wie viele Punkte ich bis Mittag erledigt habe.“

Er machte eine kurze Pause.: „

Heute frage ich mich etwas anderes.“

„Was denn?“

„Ob ich heute überhaupt schon einmal wirklich da war.“

Marc schaute ihn verständnislos an. „Tom, wir sind Führungskräfte. Nicht Philosophen.“

Tom nickte. „Genau das habe ich jahrelang auch gedacht.“

Er zeigte auf seinen Bildschirm. „Ich kann hundert Mails beantworten und trotzdem den ganzen Tag abwesend sein.“

Marc schwieg.



„Ich kann in fünf Meetings sitzen und keinem Menschen wirklich begegnen.“

Noch immer sagte Marc nichts.

Tom sprach weiter.

„Vielleicht ist das der eigentliche Grund, warum so viele von uns müde sind.“

„Nicht weil wir zu viel arbeiten.“

„Sondern weil wir innerlich nie ankommen.“

Marc setzte sich. Zum ersten Mal wirkte auch er nachdenklich. „Und wie verändert man das?“

Tom lächelte leicht.

„Ich glaube nicht, dass es mit einer neuen Methode beginnt. Sondern mit einer Entscheidung.“

„Wozu?“

Tom blickte nochmals aus dem Fenster.

„Nicht jeden freien Moment sofort wieder zu füllen.“



„Nicht jede Stille sofort zu unterbrechen.“

„Nicht jede Lücke sofort produktiv machen zu müssen.“

Marc nickte langsam.

„Das fällt mir schwer.“

Tom lächelte.

„Mir auch.“

Vielleicht beginnt genau dort echtes Einfach-SEIN.

Nicht dann, wenn endlich Ruhe um uns entsteht.

Sondern dann, wenn wir aufhören, vor unserer eigenen Ruhe davonzulaufen.

Fortsetzung folgt...

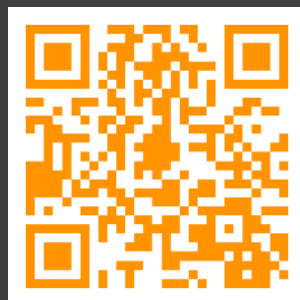


Die zwei wichtigsten Tage in deinem
Leben sind, an dem du geboren
wirst, und der Tag, an dem du
herausfindest, warum.

Mark Twain



MenschenTrainerPLUS.org



DialogMitGottSTORY

Gott, warum fällt mit EinfachSEIN so schwer?

Ich: Herr, ich merke, dass ich zur Ruhe kommen möchte. Und trotzdem gelingt es mir so selten.

Gott: Weil du Ruhe suchst, aber dein Herz noch gelernt hat zu funktionieren.

Ich: Aber ich weiss doch, dass ich im Moment manches gar nicht verändern kann.

Gott: Dein Verstand weiss es. Dein Herz hat es noch nicht ganz gelernt.

Ich: Warum bleibt mein Inneres trotzdem ständig beschäftigt?



Gott: Weil du glaubst, jederzeit bereit sein zu müssen. Immer verfügbar. Immer wachsam. Immer verantwortlich.

Ich: Ist Verantwortung denn falsch?

Gott: Nein. Aber Verantwortung wird schwer, wenn du sie ohne mich tragen willst.

Ich: Manchmal habe ich das Gefühl, ich müsste alles im Griff haben.

Gott: Das musst du nicht. Ich bin Gott. Nicht du.

Ich: Und wenn ich loslasse – verliere ich dann nicht die Kontrolle?

Gott: Vielleicht verlierst du die Illusion von Kontrolle. Aber du gewinnst Vertrauen.

Ich: Also beginnt Ruhe nicht erst dann, wenn alle Probleme gelöst sind?



Gott: Nein. Ruhe beginnt dort, wo du aufhörst, dich selbst zum Mittelpunkt aller Lösungen zu machen.

Ich: Und wie lerne ich das?

Gott: Bleib bei mir. Tag für Tag. Nicht weil alle Fragen verschwinden. Sondern weil du lernst, wer sie wirklich trägt.

Ein stilles Gebet

Gott, ich muss nicht alles tragen, was mich beschäftigt.

Lehre mich, dir das abzugeben, was ich selbst nicht lösen kann.

Bewahre mein Herz vor einem Leben im ständigen Funktionieren.

Lass mich aus deiner Gegenwart leben, damit ich nicht nur arbeite, sondern auch einfach sein kann.

Amen.





**BEST
PRACTICE**

HopeHackSTORY

Einfach SEIN - dein BestPractice-Plan (Teil#2)

Vielleicht hast du die letzte Ausgabe gelesen und gedacht: Klingt gut. Aber mein Alltag sieht anders aus.

Genau deshalb folgt dieser zweite Teil.

Denn die meisten Führungskräfte scheitern nicht am Wissen. Sondern an der Umsetzung. Nicht weil sie keine Zeit hätten. Sondern weil ihr Inneres niemals abschaltet.

Prüfe deine innere Präsenz

Frage dich mehrmals pro Tag: Bin ich gerade wirklich hier – oder bereits beim Nächsten?

→ Präsenz beginnt nicht im Kalender. Sie beginnt in deinem Inneren.



Unterbrich den Autopiloten

Bevor du eine Mail öffnest, ein Meeting beginnst oder ans Telefon gehst: Halte fünf Sekunden inne. Atme bewusst. Dann frage dich: Wie möchte ich diesem Menschen jetzt begegnen?

→ Nicht reagieren. Sondern bewusst anwesend sein.

Lass bewusst eine Lücke stehen

Nicht jede Minute muss gefüllt sein. Plane zwischen zwei Terminen bewusst fünf Minuten ohne Handy, ohne Bildschirm und ohne neue Aufgabe ein. Nicht zum Arbeiten. Nicht zum Optimieren. Sondern einfach zum Ankommen.

→ Wer jede Lücke füllt, verliert oft sich selbst.

Praxisbeispiel (anonym)

Ein Verkaufsleiter erzählte im Coaching:

Ich war den ganzen Tag unterwegs. Am Abend fragte mich meine Frau, wie mein Tag gewesen sei. Ich wusste es nicht mehr. Ich hatte funktioniert – aber nichts wirklich erlebt.



Er begann, zwischen Kundenterminen bewusst zwei Minuten im Auto sitzen zu bleiben.

Kein Telefon. Kein Diktieren. Keine Vorbereitung. Nur kurz ankommen.

Vier Wochen später sagte er: Ich führe nicht weniger Gespräche. Aber ich führe sie wieder mit Menschen.

Sein Fazit

Präsenz kostet mich keine Zeit. Sie gibt meinem Tag Bedeutung.

Mini-Reflexion:

***Wo bist du heute körperlich anwesend –
aber innerlich schon längst beim nächsten
Termin?***



OUTRO

Vielleicht hast du beim Lesen dieser beiden Ausgaben gemerkt:
„Einfach SEIN“ ist leichter gesagt als gelebt.



Ich jedenfalls habe das in den letzten Wochen neu erfahren.

Je länger ich mich mit diesem Thema beschäftigte, desto mehr wurde mir bewusst: Das eigentliche Hamsterrad befindet sich oft nicht in unserem Kalender, sondern in unserem Inneren.

Wir leben in einer Zeit, in der Geschwindigkeit bewundert wird. Wer ständig erreichbar ist, gilt als engagiert. Wer viele Termine hat, wirkt wichtig. Wer immer beschäftigt ist, scheint erfolgreich zu sein.

Doch vielleicht bezahlen wir dafür einen höheren Preis, als uns bewusst ist.



Denn wer nur noch funktioniert, verliert nach und nach seine Präsenz. Gegenüber den Mitarbeitenden. Gegenüber der Familie. Gegenüber sich selbst. Und vielleicht auch gegenüber Gott.

Echte Führung beginnt deshalb nicht zuerst mit neuen Strategien oder besseren Methoden. Sie beginnt dort, wo ein Mensch wieder lernt, innerlich anzukommen. Nicht perfekt. Nicht für einen ganzen Tag. Vielleicht zuerst nur für einen Moment.

Vielleicht ist genau das dein nächster **WENDEpunkt**. Nicht mehr leisten. Nicht noch schneller werden. Sondern immer wieder bewusst innehalten und fragen: Bin ich gerade wirklich da?

Denn nur wer selbst gegenwärtig ist, kann auch für andere wirklich gegenwärtig sein.

Ich wünsche dir den Mut, diesem scheinbar einfachen - und doch so tiefen - Weg weiter nachzugehen.



**Möchtest du das MenschenTrainer.MAGAZIN
automatisch per Mail erhalten?**

**Schreib mir an trainer@patdippolito.com
mit dem Betreff „MAGAZIN“ – und du bist
dabei!**

**Kennst du das Gefühl, ständig im Hamsterrad zu laufen?
Zeitdruck, keine Energie mehr, ausgebrannt und innerlich
leer?**

**Lass uns gemeinsam darüber sprechen. Ein unverbindlich-
es Gespräch - und vielleicht der Beginn einer Entdeckung,
die alles verändert.**

TerminBuchen

