MenschenTrainer
MAGAZIN

Ausgabe Juni 2026



WENDEpunkt

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

patdippolito.com

Ruhe beginnt dort, wo Funktionieren endet.



INTRO



Es gibt Phasen in der Führung, da geht es nicht um mehr Tempo.

Nicht um bessere Methoden. Nicht um noch klarere Ziele. Sondern um die einfache Frage: Kann ich noch einfach sein?

Viele Führungskräfte leben in einem Zustand, den sie längst für normal halten: Termine, Entscheidungen, Verantwortung, Erwartungen, Druck. Man funktioniert. Man liefert. Man hält durch. Und irgendwo zwischen Kalender, Meetings und mentaler Daueranspannung verliert man etwas, das kaum messbar ist – aber alles verändert: die innere Ruhe.

Nicht Ferienruhe. Nicht Wochenendruhe. Nicht „ich mache einmal kurz Pause“-Ruhe. Sondern eine tiefere Ruhe. Eine Ruhe, die nicht davon abhängt, ob alles erledigt ist.

Eine Ruhe, die nicht erst beginnt, wenn keine Probleme mehr da sind.

In den letzten Tagen wurde mir persönlich neu bewusst: Bevor echtes Hören möglich wird, braucht es zuerst ein Zur-Ruhe-Kommen. Denn ein Herz im Hamsterrad hört vor allem eines: Druck. Erwartungen. Lösungen. Risiken. Stimmen von aussen. Stimmen von innen.

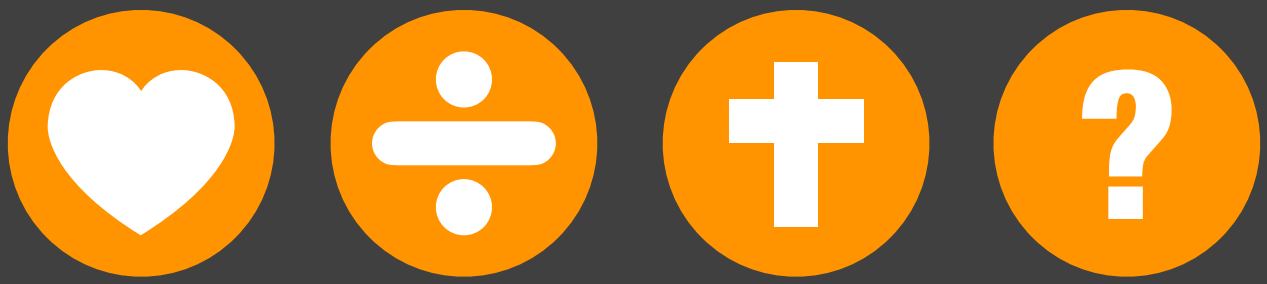
Doch aus himmlischer Perspektive beginnt Führung nicht mit Aktion. Sondern mit Ausrichtung. Vielleicht ist genau das der WENDEpunkt: Nicht noch mehr leisten. Nicht noch schneller reagieren. Nicht noch besser funktionieren.

Sondern innehalten. Ruhen. Einfach sein.

Nicht als Flucht aus der Verantwortung. Sondern als Rückkehr zur Quelle. Denn wer nur funktioniert, führt aus Erschöpfung. Wer zur Ruhe kommt, kann wieder aus Klarheit führen.



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

WendePunktSTORY

Tom – Der Tag, an dem er nichts mehr beweisen musste

(Fortsetzung)



Tom sass früh am Morgen in seinem Büro. Der Laptop war bereits offen. Drei ungelesene Mails waren markiert. Zwei Nachrichten blinkten auf dem Handy. Der Kalender war voll. Eine Entscheidung wartete. Ein Meeting war vorbereitet. Ein Konflikt im Team noch nicht gelöst.

Eigentlich war alles wie immer. Und genau das machte ihn müde. Nicht körperlich. Tiefer.

Diese Müdigkeit, die nicht nach Schlaf fragt, sondern nach Sinn.

Diese Müdigkeit, die entsteht, wenn man permanent funktioniert und sich dabei selbst nicht mehr richtig begegnet. Tom starrte auf den Bildschirm. Seine Hand lag auf der Maus, aber er klickte nicht.

Dann kam Marc herein. Marc war wie immer energiegeladen. Klarer Gang. Schneller Blick. Sofort im Thema. „Morgen, Tom. Bereit? Heute wird wichtig. Wir müssen liefern."

Tom nickte langsam. Früher hätte ihn dieser Satz aktiviert. Heute machte er etwas anderes mit ihm. Er spürte einen Widerstand. Nicht gegen die Arbeit. Nicht gegen Verantwortung. Sondern gegen dieses permanente Müssen.

Marc legte ein Dossier auf den Tisch. „Ich habe die Argumente vorbereitet. Wir müssen im Meeting Druck machen. Sonst verlieren wir die Kontrolle."

Tom sah auf das Dossier. Dann aus dem Fenster.

„Vielleicht geht es heute nicht darum, Kontrolle zu behalten“, sagte er ruhig.

Marc runzelte die Stirn. „Sondern?“ Tom antwortete nicht sofort. Das allein war ungewöhnlich. In ihm war eine leise Bewegung. Kein klarer Satz. Mehr ein inneres Ziehen. Als würde etwas in ihm sagen: Hör auf, dich über deine Wirkung zu beweisen.

Tom atmete ein. Langsam. Marc wurde ungeduldig. „Tom, wir haben keine Zeit für Philosophie. Die Leute erwarten Führung.“ Tom sah ihn an. „Vielleicht verwechseln wir Führung manchmal mit Dauerreaktion.“

Marc lachte kurz. Nicht spöttisch. Aber angespannt. „Und was schlägst du vor? Nichts tun?“ Tom schüttelte den Kopf. „Nein. Aber zuerst zur Ruhe kommen.“

Der Satz stand im Raum. Einfach. Fast unspektakulär. Und trotzdem wirkte er wie eine Unterbrechung.

Im Meeting später war die Stimmung angespannt.

Jeder brachte seine Punkte. Jeder wollte zeigen, dass er vorbereitet war. Jeder hatte eine Meinung. Es wurde schneller geredet, als gedacht wurde.

Tom hörte zu. Aber diesmal anders. Nicht, um sofort zu antworten. Nicht, um Wirkung zu erzeugen. Nicht, um sich zu positionieren. Er hörte – und blieb innerlich ruhig.

Dann stellte der neue Chef die Frage: „Tom, was ist deine Einschätzung?“ Alle Blicke gingen zu ihm. Früher hätte Tom geliefert. Strukturiert. Sicher. Führungsstark.

Heute sagte er: „Ich glaube, wir sind gerade zu schnell. Nicht fachlich. Innerlich.“ Stille. Marc sah ihn an. Prüfend.

Tom fuhr fort: „Wir versuchen gerade, Druck mit noch mehr Druck zu lösen. Aber vielleicht braucht diese Entscheidung nicht zuerst mehr Argumente, sondern mehr Ruhe. Ich schlage vor, dass wir zehn Minuten unterbrechen.



Jeder schreibt für sich auf: Was ist wirklich wesentlich? Und was ist nur Reaktion?“

Niemand sagte etwas. Dann nickte eine Bereichsleiterin. „Das wäre gut.“

Die zehn Minuten veränderten nicht alles. Aber sie veränderten die Richtung.

Als die Diskussion weiterging, war sie langsamer. Klarer. Ehrlicher. Ein Teammitglied sprach aus, dass die geplante Entscheidung zwar schnell, aber nicht tragfähig sei. Ein anderer gab zu, dass er nur zugestimmt hatte, weil er keinen Widerstand erzeugen wollte.

Tom sagte wenig. Aber seine Ruhe führte. Nach dem Meeting blieb Marc bei ihm stehen. „Du hast heute weniger gesagt als sonst“, meinte er.

Tom nickte. „Und trotzdem haben dir mehr Leute zugehört“, sagte Marc nach einem Moment.

Tom schwieg.

Dann sagte er leise: „Vielleicht beginnt Wirkung dort, wo ich nichts mehr beweisen muss.“

Marc sah ihn an. Diesmal ohne Lächeln.

Tom spürte: Das war ein neuer WENDEpunkt. Nicht, weil er schwächer geworden war. Sondern weil er aufgehört hatte, Stärke zu spielen.

Er wusste: Die nächste Etappe würde tiefer gehen. Denn wer zur Ruhe kommt, beginnt anders zu hören.

Und genau dort würde die nächste Herausforderung beginnen.

Fortsetzung folgt…

lieben. leben. helfen.

zusammen BRÜCKENBAUEN verbindet

Wohnraum für Menschen in Not.

Manchmal braucht es einen sicheren Ort, um Abstand zu gewinnen, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu finden.

In Langenthal zentrumsnah bieten wir kostenlos zwei möblierte Zimmer, mit WC/Bad und eine voll ausgestattete Küche für Menschen, die vorübergehend einen Rückzugsort brauchen – sei es wegen einer toxischen Beziehung, einer Lebenskrise, einer bevorstehenden Trennung oder einfach, um für ein paar Tage oder Wochen neue Klarheit zu gewinnen.

Hier kannst du durchatmen, dich neu orientieren und – wenn du möchtest – mit jemandem sprechen, der dir zuhört.

Dieses Angebot ist KOSTENLOS für dich.

Bist du in Not? Welches sind die nächsten Schritte?

Schritt#1

Nimm Kontakt mit uns auf - brueckenbauen@bluewin.ch oder 079 631 41 58.

Schritt#2

Gemeinsam besprechen wir deine Not und prüfen dein Anliegen.

Schritt#3

Wir informieren dich über das weitere Vorgehen.

weitere Informationen unter:

www.brueckenbauen.org

Verein BrückenBauen
Pat & Jrene D'Ippolito-Kämpf
4900 Langenthal

Fon +41 79 631 41 58
brueckenbauen@bluewin.ch

DialogMitGott**STORY**



Gott, darf ich einfach sein?

Ich: Gott, ich merke, wie müde ich bin. Nicht nur vom Arbeiten. Sondern vom ständigen Funktionieren.

Gott: Dann komm zur Ruhe.

Ich: Aber es gibt so viel zu tun. Menschen erwarten Antworten. Entscheidungen. Klarheit. Führung.

Gott: Ich habe dich nicht zuerst zum Funktionieren geschaffen. Ich habe dich zuerst zu mir gerufen.

Ich: Aber wenn ich nichts leiste, was bleibt dann von mir?

Gott: Du.

Ich: Das klingt einfach. Aber genau das fällt mir schwer. Einfach da sein. Ohne etwas zu beweisen. Ohne etwas zu liefern.

Gott: Weil du gelernt hast, deinen Wert an Wirkung zu messen.

Ich: Und du misst ihn anders?

Gott: Ich kenne dich, bevor du etwas tust. Ich liebe dich, bevor du etwas leistest. Ich rufe dich, bevor du Ergebnisse bringst.

Ich: Dann ist Ruhe nicht Rückzug?

Gott: Nicht, wenn du bei mir ruhst. Dann ist Ruhe Rückkehr.

Ich: Rückkehr wohin?

Gott: Zu deiner Quelle. Zu deinem wahren Sein. Zu dem Ort, an dem du nicht getrieben bist, sondern gehalten.

Ich: Aber ich habe Angst, dass ich passiv werde.

Gott: Meine Ruhe macht dich nicht passiv. Sie macht dich klar. Wer aus Druck handelt, reagiert. Wer aus mir ruht, führt.

Ich: Also muss ich nicht zuerst alles lösen?

Gott: Nein. Du darfst zuerst bei mir sein.

Ich: Und wenn ich das verlernt habe?

Gott: Dann beginne heute. Nicht gross. Nicht perfekt. Still.

Ich: Einfach sein?

Gott: Einfach sein. Bei mir.

Ein stilles Gebet
Gott, führe mich heraus aus dem Hamsterrad. Lehre mich ruhen, ohne zu fliehen. Lass mich einfach sein – bei dir, aus dir, für dich.
Amen.


MANAGEMENT
SALES
MANAGEMENT
SALES
SERVICE
BEST
PRACTICE
SELICS
ORGANATION
ORGANIZATION

HopeHack**STORY**

Einfach SEIN - dein BestPractice-Plan

Viele Menschen machen Pausen. Aber wenige kommen wirklich zur Ruhe.

Der Unterschied ist entscheidend:
Eine Pause unterbricht den Kalender. Ruhe unterbricht den inneren Druck.

Gerade Führungskräfte kennen das:
Man hat vielleicht einen freien Abend, aber der Kopf läuft weiter. Man sitzt am Tisch, aber innerlich ist man noch im Meeting. Man hört zu, aber gedanklich ist man bereits bei der nächsten Entscheidung.



Darum beginnt der HopeHack dieser Ausgabe nicht mit einer Methode, sondern mit einer Unterbrechung: Hör für einen Moment auf, dich zu beweisen. Nicht für immer. Nicht verantwortungslos. Nur für einen bewussten Moment.

Stoppe den inneren Antreiber

Frage dich einmal pro Tag: Was treibt mich gerade – Verantwortung oder Druck?
Verantwortung bringt Klarheit. Druck macht eng.

Plane einen 5-Minuten-Ruhepunkt

Nicht als Meditationstechnik. Nicht als Leistungsübung. Sondern als bewusste Rückkehr.
Setz dich hin. Kein Handy. Kein Input. Keine Lösung. Nur diese innere Haltung: Ich muss gerade nichts beweisen. Ich darf einfach sein.

Unterscheide Pause und Ruhe

Pause fragt: Wann kann ich kurz abschalten?
Ruhe fragt: Aus welcher Quelle lebe und führe ich gerade?



Führe aus Ruhe – nicht aus Reaktion

Bevor du in ein schwieriges Gespräch gehst, halte kurz inne und frage: Was wäre jetzt klar – wenn ich nicht getrieben wäre?

Praxisbeispiel anonym

Ein Geschäftsführer merkte in einem Coaching, dass er ständig erreichbar war. Nicht, weil es immer nötig war. Sondern weil er innerlich das Gefühl hatte: Wenn ich nicht sofort reagiere, verliere ich Kontrolle.
Sein Kalender war voll. Seine Antworten schnell. Seine Wirkung stark. Aber innerlich war er erschöpft.
Die erste Aufgabe war nicht ein neues Zeitmanagement-System.
Sondern ein täglicher Ruhepunkt von fünf Minuten.
Keine Mails. Kein Planen. Kein Optimieren. Nur sitzen. Atmen. Wahrnehmen.
Nach zwei Wochen sagte er: „Ich merke erst jetzt, wie oft ich gar nicht führe, sondern nur reagiere.“
Das veränderte seine Gespräche. Er unterbrach weniger. Fragte klarer. Entschied langsamer – aber tragfähiger.



Sein Fazit: Ich dachte, Ruhe kostet mich Zeit.
Jetzt merke ich: Unruhe kostet mich Führungskraft.

Mini-Reflexion:
Wo funktionierst du gerade weiter,
obwohl dein Inneres dich längst einlädt,
zur Ruhe zu kommen?

OUTRO



Vielleicht ist „Einfach SEIN“ für dich kein grosser Satz.

Vielleicht klingt er sogar zu weich. Zu passiv. Zu wenig businessorientiert.

Doch vielleicht liegt genau darin die Provokation.

Denn unsere Welt belohnt Funktionieren. Sichtbarkeit. Geschwindigkeit. Präsenz. Leistung. Reaktion. Wer schnell antwortet, wirkt kompetent. Wer viel trägt, wirkt stark. Wer immer verfügbar ist, wirkt wichtig.

Aber aus himmlischer Perspektive stellt sich eine andere Frage: Was bleibt von deiner Führung, wenn du nicht mehr getrieben bist?

Vielleicht ist das der eigentliche WENDEpunkt. Nicht aufhören zu führen. Nicht Verantwortung abgeben. Nicht aussteigen.

Sondern anders beginnen. Aus Ruhe. Aus Klarheit. Aus einer tieferen Quelle.

Denn wer einfach sein kann, muss nicht mehr ständig beweisen, dass er jemand ist. Und wer nicht mehr beweisen muss, wird frei für echte Wirkung.

Vielleicht brauchst du gerade keine neue Strategie. Vielleicht brauchst du zuerst einen Ort der Ruhe. Einen Moment der Wahrheit. Eine Unterbrechung des Hamsterrads. Nicht, um stehenzubleiben. Sondern um neu ausgerichtet weiterzugehen.

Wenn dich dieses Thema trifft, lass uns sprechen.
Ein Gespräch.
Ein Workshop.
Oder ein MenschenTrainer.TALK.

Herzlich
Pat D'Ippolito | MenschenTrainer

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 unverbindliches Gespräch - und vielleicht der Beginn einer Entdeckung, die alles verändert.

TerminBuchen

