MenschenTrainer
MAGAZIN

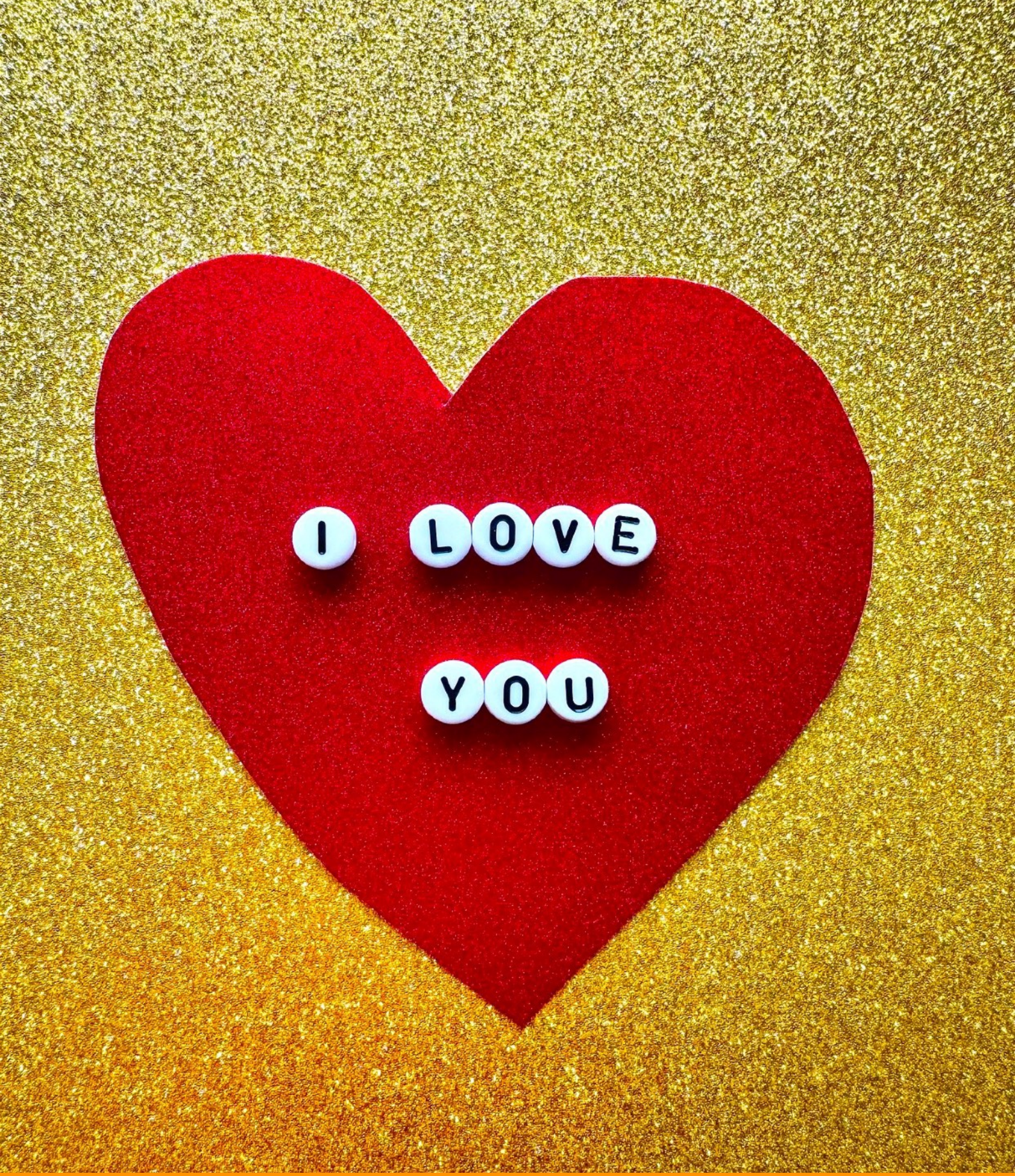
Spezialausgabe Dezember 2025



WENDEpunkt mit **HERZ**.

Ein Fest der Stille. Ein Moment der Nähe.
Ein Herz, das neu beginnt.

patdippolito.com



An Weihnachten schenkte Gott der Welt sein Herz – damit unseres wieder zu leben beginnt.

INTRO



Wenn das Herz stoppt – beginnt das Leben neu.

Ich erinnere mich noch genau an den Moment, als mein Herz plötzlich rebellierte. Kein sanftes Zeichen, sondern ein Schuss vor den Bug – Herzinfarkt, Notarzt, Stille. Heute weiss ich: Es war kein Zufall, sondern ein Wendepunkt.

Ich hatte mein Arbeitspensum reduziert, aber erst dieser Schock liess mich begreifen, worum es wirklich geht: Zeit für das Wesentliche.

Nicht mehr leisten, sondern *leben*. Nicht mehr funktionieren, sondern *fühlen*. Nicht mehr hetzen, sondern *halten* – den Moment, die Hand, das Herz.

Als Coach ist meine Ressource heute nicht mein Wissen, sondern meine Erfahrung. Ich weiss, dass Sinn nicht entsteht, wenn man mehr tut, sondern wenn man das Richtige tut – mit Herz.

Diese Dezember-Ausgabe soll dich ermutigen, innezuhalten. Finde dich selbst wieder – im Spiegel deiner Zeit, in der Begegnung mit deinem Partner, im Lächeln deiner Kinder.

Denn wahre Stärke zeigt sich nicht in Dauerleistung, sondern in der Fähigkeit, rechtzeitig loszulassen.

Herzlich
Pat D'Ippolito | MenschenTrainer

XmassTORY#1

Als die Lichter leiser wurden.

Es war der 24. Dezember.

Der Baum stand, das Essen duftete, und trotzdem war da dieses leise Gefühl von Leere. Kein Streit, kein Stress – einfach nur ein Gedanke: *Wann habe ich eigentlich das letzte Mal wirklich durchgeatmet?*



Er ging hinaus in die Kälte, spürte den Schnee unter seinen Schuhen, sah die Häuser, sah die Fenster – überall Licht. Nur in ihm drin war es still. Diese Stille war ungewohnt, fast beängstigend, und doch hatte sie etwas Heiliges.

In diesem Moment begriff er, dass „Zeit für sich“ nichts

mit Egoismus zu tun hat, sondern mit Rückkehr. Zurück zum Ursprung, zurück zu Gott, zurück zum eigenen Herzschlag.

Nicht um zu fliehen, sondern um *neu zu hören*, was das Leben wirklich sagt.

Er ging zurück ins Haus – diesmal nicht, um weiterzumachen, sondern um *da zu sein.*

Wann hast du das letzte Mal wirklich still in dich hineingehört – ohne Musik, ohne Handy, ohne Pflicht?

Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest, dich selbst wiederzufinden?

Wo in deinem Alltag ruft dich dein Herz schon lange – und du hast es bisher überhört?

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

XmassTORY#2

Zwischen uns – ein leiser Neubeginn.

Es war spät am Abend, die Kinder schliefen, draussen fiel Schnee.

Er sass auf dem Sofa, sie in der Küche – beide müde, beide da, aber irgendwie nicht *bei*einander. Die letzten Wochen waren gefüllt mit Terminen, Erwartungen, To-do-Listen.



Und irgendwo dazwischen war *wir* leiser geworden.

Er stand auf, ging in die Küche, nahm zwei Tassen, goss Tee ein. Kein grosses Gespräch, kein Plan. Nur dieser eine Moment: *Ich sehe dich.*

Sie lächelte – zaghaft, aber echt.

So unscheinbar begann etwas Neues. Nicht durch grosse Worte, sondern durch Nähe. Durch Zeit, die man nicht plant, sondern verschenkt.

Es war, als ob Gott selbst für einen Augenblick die Uhr anhielt, damit zwei Herzen wieder im gleichen Takt schlagen konnten.

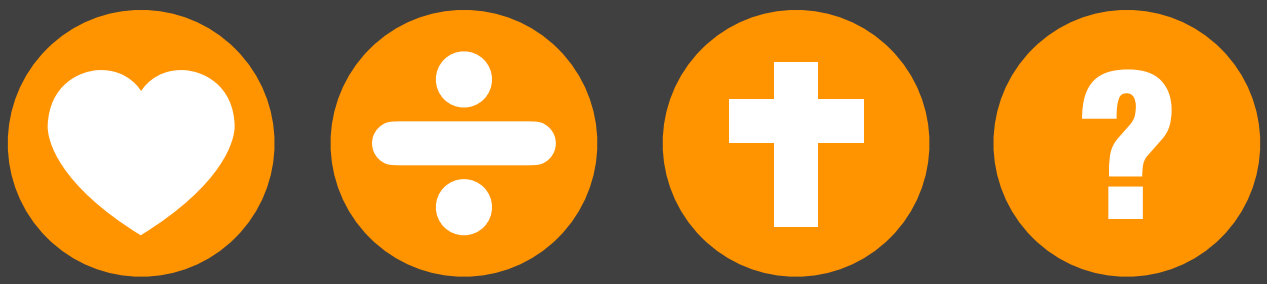
Weihnachten war plötzlich nicht mehr ein Fest der Perfektion – sondern der Begegnung.

Wann habt ihr euch das letzte Mal wirklich in die Augen geschaut – ohne Ablenkung, ohne Ziel?

Wo könnt ihr als Paar mehr Raum für Stille schaffen, damit Nähe wieder entstehen darf?

Was wäre euer erster kleiner Schritt, um einander wieder zu begegnen, statt nur nebeneinander zu leben?

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

XmassTORY#3

Als das Geschenk kein Paket war.



Der Weihnachtsmorgen begann wie immer – Kinderlachen, Papierknistern, der Duft von Zimt und Kerzen. Doch diesmal war es anders.

Zwischen all den Päckchen lag ein kleiner, handgeschriebener Zettel. Darauf stand: *„Heute ist unser Geschenk: Zeit miteinander.“*

Zuerst waren alle still. Kein Spielzeug, keine neue Technik – nur sie.

Also zogen sie ihre Jacken an, gingen hinaus in den Schnee, bauten einen Schneemann, lachten, fielen hin, lachten noch mehr. Es war kein perfekter Tag, aber ein echter.

Abends sass die Familie gemeinsam am Tisch. Kein Fernseher, kein Handy – nur Geschichten. Alte Erinnerungen, kleine Geständnisse, ehrliche Worte. Und plötzlich wurde klar: Familie ist kein Projekt, das man plant, sondern ein Raum, in dem man sich gegenseitig trägt. Nicht weil alles einfach ist, sondern weil Liebe stärker ist als Unterschied oder Müdigkeit.

Manchmal liegt das grösste Geschenk nicht unter dem Baum, sondern am Tisch.

Wann habt ihr als Familie das letzte Mal bewusst Zeit miteinander verbracht – ohne Ablenkung, ohne Zweck?

Wie könnt ihr im Alltag Momente schaffen, in denen sich jeder gesehen und gebraucht fühlt?

Was wäre euer „Zettel unterm Baum“ – euer gemeinsames Versprechen für mehr echte Zeit miteinander?


BEST
PRACTICE

HopeHack**Xmas**

Für dich selbst – Zurück zum Herzschlag.

Reduziere, um zu hören.

Nimm dir täglich 15 Minuten ohne Ablenkung. Kein Handy, kein Input – nur Stille. In der Stille spricht dein Herz.

Wähle Qualität über Quantität.

Nicht alles verdient deine Energie. Sag öfter *Nein*, damit dein *Ja* wieder Gewicht bekommt.

Ersetze Pflicht durch Sinn.

Frag dich: „Was tut meiner Seele heute gut?“ – und handle danach.

Mini-Reflexion:
Wo raubt dir Aktivität den Frieden, und wo schenkt dir Stille neue Kraft?

Für euch als Paar – Nähe wächst, wenn Zeit echt wird.

Macht Termine für Herzzeit.

Nicht für Organisation, sondern für Begegnung. 20 Minuten pro Tag genügen.

Sprecht ehrlich – hört länger zu.

Oft braucht Liebe kein Ratschlag, sondern echtes Zuhören.

Erinnert euch an das „Wir“.

Schaut alte Fotos an, lest gemeinsame Nachrichten – Erinnerung weckt Verbindung.

Mini-Reflexion:
Wann habt ihr euch zuletzt daran erinnert, warum ihr euch füreinander entschieden habt?



Für eure Familie – Weniger Müssen, mehr Miteinander.

Schafft Rituale, keine Regeln.

Ein gemeinsames Frühstück, ein Spaziergang, ein Gebet – Beständigkeit schafft Geborgenheit.

Lasst Fehler zu.

Kinder (und Eltern) brauchen keine Perfektion, sondern echte Reaktionen – Wärme statt Leistung.

Lacht mehr als ihr plant.

Humor heilt, was Stress zerstört.

Mini-Reflexion:
Welche kleinen Momente machen eure Familie stark – und wie könnt ihr mehr davon schaffen?





Zeit mit Herz beginnt nicht im Kalender – sondern in der Entscheidung, *heute* zu leben, nicht irgendwann.

Weihnachten erinnert uns daran, dass Liebe keine Jahreszeit braucht. Nur Mut zur Nähe.

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

