MenschenTrainer
MAGAZIN
Ausgabe Oktober 2026



Teil#3

WENDEpunkt

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

patdippolito.com



Wer immer mehr braucht,
um jemand zu sein, kommt
nie dazu, einfach zu sein.

INTRO



„Einfach SEIN“ lässt mich nicht los.

Im Juni ging es um die Frage, wie wir aus dem ständigen Funktionieren wieder in eine tiefere Ruhe finden können. Im August wurde daraus die Frage nach unserer Präsenz: Bin ich eigentlich noch wirklich da – oder innerlich bereits beim Nächsten?

Und nun folgt tatsächlich ein dritter Teil.
Nicht, weil mir kein neues Thema eingefallen wäre. Sondern weil sich bei mir selbst seit diesen beiden Ausgaben enorm viel bewegt hat. Ich beginne zu verstehen, dass **„Einfach SEIN“ noch tiefer geht**, als nur zur Ruhe zu kommen oder bewusster präsent zu sein.

Denn irgendwann taucht eine weitere Frage auf:
Warum fällt uns das einfache SEIN überhaupt so schwer?

Vielleicht auch deshalb, weil wir in einer Kultur leben, die uns leicht vermittelt: Was wir heute haben, könnte morgen schon nicht mehr genügen. Mehr Erfolg. Mehr Anerkennung. Mehr Einfluss. Mehr Sicherheit. Mehr Komfort. Mehr Besitz. Mehr Wirkung.

Und kaum haben wir etwas erreicht, erscheint bereits das Nächste am Horizont.

Ich erlebe dieses Muster auch immer wieder in meiner Arbeit als MenschenTrainer. Menschen haben viel erreicht, tragen Verantwortung, entwickeln Unternehmen, führen Teams und setzen sich neue Ziele.

Daran ist zunächst nichts falsch. Entwicklung ist nicht das Problem. Wachstum ist nicht das Problem. Erfolg ist nicht das Problem. **Die entscheidende Frage ist: Was erwarten wir davon?**

Denn Wachstum kann aus Freude entstehen – oder aus einem inneren Mangel. Leistung kann Ausdruck unserer Fähigkeiten sein – oder der Versuch,



endlich zu genügen. Besitz kann Freude machen und Sicherheit geben – oder zur Hoffnung werden, dass wir uns dadurch bedeutender, wertvoller oder vollständiger fühlen.

Und genau dort wird das **MEHR** gefährlich. Wenn ich immer mehr brauche, um jemand zu sein, werde ich vermutlich nie wirklich genug haben. Dann geht es irgendwann nicht mehr nur um Ziele oder Entwicklung. Es entsteht ein Muster des **Immer-mehr-Wollens**. Mehr Anerkennung. Mehr Aufmerksamkeit. Mehr Status. Mehr Einfluss. Mehr Besitz.

Und plötzlich merken wir: Das Hamsterrad befindet sich nicht nur in unserem Kalender. Vielleicht befindet es sich auch in unserem **Verlangen nach immer mehr**. Dann laufen wir nicht mehr nur, weil so viel zu tun ist. Wir laufen, weil irgendwo in uns die Hoffnung lebt: **Wenn ich das noch erreiche … wenn ich das noch bekomme … wenn ich dort angekommen bin … dann bin ich zufrieden.**



Doch was, wenn genau diese Hoffnung uns daran hindert, heute einfach zu sein?

Vielleicht liegt darin der nächste WENDEpunkt. Nicht darin, keine Ziele mehr zu haben. Nicht darin, Erfolg abzulehnen. Nicht darin, Besitz schlechtzureden.

Sondern darin, ehrlich zu fragen:
Was brauche ich eigentlich noch, um jemand zu sein?

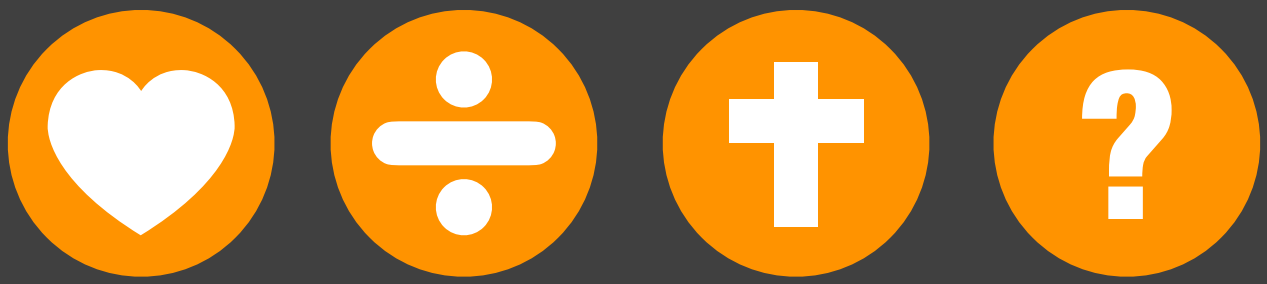
Und was wäre, wenn ich entdecken würde, dass mein Wert nicht davon abhängt, was ich erreiche, besitze oder darstelle?

Vielleicht beginnt genau dort eine neue Form von Freiheit.

Nicht mehr getrieben vom nächsten Mehr.

Sondern dankbar für das, was bereits da ist – und frei, bewusster zu entscheiden, was wirklich wesentlich ist.
Einfach SEIN.

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 „genug“ plötzlich eine Frage wurde

(Fortsetzung)



Einige Wochen waren vergangen.

Tom hatte begonnen, bewusster Lücken in seinem Alltag stehen zu lassen. Nicht jede freie Minute wurde sofort mit einer Mail, einem Telefonat oder einer neuen Aufgabe gefüllt. Es gelang ihm nicht immer. Aber immer öfter.

Und etwas hatte sich verändert.
Er war ruhiger geworden. Präsenter. Er bemerkte wieder, wenn ihm jemand gegenübersass – statt während des Gesprächs gedanklich bereits beim nächsten Termin zu sein.

An diesem Morgen kam Marc mit einem breiten Lächeln in sein Büro.

„Hast du die Zahlen gesehen?“ Tom nickte. Das Quartal war hervorragend gelaufen. Umsatz gestiegen. Zwei neue Kunden gewonnen. Ein grösseres Projekt stand kurz vor dem Abschluss.

„Wenn das so weitergeht“, sagte Marc, „können wir nächstes Jahr richtig angreifen.“ Tom lächelte. „Was heisst richtig angreifen?“

Marc setzte sich. „Mehr Umsatz. Mehr Leute. Vielleicht ein zweiter Standort. Wir könnten endlich den nächsten Schritt machen.“ Tom hörte zu. Noch vor wenigen Monaten hätte ihn genau dieses Gespräch elektrisiert. Grössere Ziele. Neue Möglichkeiten. Wachstum.

Doch diesmal tauchte eine andere Frage in ihm auf. „Und dann?“ Marc schaute ihn irritiert an. „Wie, dann?“

„Wenn wir den zweiten Standort haben. Wenn der Umsatz nochmals zwanzig Prozent



höher ist. Wenn das Team grösser ist. Was kommt dann?“ Marc lachte. „Dann schauen wir weiter.“ Tom schwieg kurz. „Genau das meine ich.“ Marc lehnte sich zurück.

Tom blickte auf die Zahlen vor sich. Sie waren gut. Sehr gut sogar. Und trotzdem merkte er plötzlich, wie schnell aus Freude über das Erreichte bereits wieder der Druck nach dem Nächsten entstand. Nicht weil jemand ihn dazu zwang. Sondern weil das Nächste irgendwie immer wichtiger erschien als das, was bereits da war.

„Vielleicht“, sagte Tom langsam, „haben wir gelernt, Erfolg daran zu messen, ob es danach noch mehr gibt.“ Marc antwortete nicht.

„Mehr Umsatz. Mehr Verantwortung. Mehr Einfluss. Mehr Komfort. Mehr Anerkennung.“ Tom hielt kurz inne. „Aber wann ist eigentlich genug?“

Der Satz blieb im Raum. Marc schaute aus dem Fenster.

„Keine Ahnung“, sagte er schliesslich. Tom musste lächeln. „Ich auch nicht.“

Am Nachmittag fuhr Tom nach Hause. An einer roten Ampel stand neben ihm ein neuer Sportwagen. Früher hätte er sofort gedacht: Irgendwann. Heute betrachtete er ihn – und bemerkte denselben Gedanken trotzdem. **Irgendwann**. Er musste über sich selbst lachen.

Vielleicht war das Problem gar nicht, schöne Dinge zu wollen. Vielleicht auch nicht, Ziele zu haben oder weiterzukommen. Vielleicht begann das Problem dort, wo aus **„Das wäre schön“** unbemerkt **„Das brauche ich“** wurde. Die Ampel sprang auf Grün. Tom fuhr weiter. Und zum ersten Mal stellte er sich eine Frage, die erstaunlich einfach klang – und gleichzeitig ziemlich unbequem war: Was fehlt mir eigentlich wirklich? Vielleicht war genau das sein nächster WENDEpunkt. Nicht weniger wollen müssen. Sondern erkennen, wann mehr nicht mehr mehr bedeutet.

Fortsetzung folgt

DialogMitGott**STORY**



Gott, wann ist eigentlich genug?

Ich: Gott, ich merke, wie oft ich innerlich schon wieder beim Nächsten bin.
Gott: Obwohl du gerade etwas bekommen oder erreicht hast?

Ich: Genau. Eigentlich könnte ich zufrieden sein. Und trotzdem taucht schnell wieder etwas Neues auf. Mehr Sicherheit. Mehr Möglichkeiten. Mehr Erfolg. Vielleicht auch einfach mehr Ruhe.
Gott: Und was glaubst du, würde sich verändern, wenn du dieses Mehr hättest?

Ich: Vielleicht würde ich mich sicherer fühlen. Freier. Ruhiger.
Gott: Vielleicht.

Ich: Das klingt nicht besonders überzeugend.
Gott: Weil du selbst merkst, dass das Nächste nicht automatisch das löst, was in dir unruhig ist.

Ich: Aber ist es denn falsch, mehr zu wollen?
Gott: Nein. Wünsche sind nicht das Problem. Ziele sind nicht das Problem. Entwicklung ist nicht das Problem.

Ich: Was dann?
Gott: Wenn dein Herz daraus macht: Erst wenn ich das habe, bin ich zufrieden.

Ich: Das kenne ich.
Gott: Ich weiss.

Ich: Manchmal habe ich das Gefühl, dass ich gar nicht richtig geniessen kann, was bereits da ist. Kaum ist etwas erreicht, denke ich schon wieder weiter.
Gott: Dann wird aus Entwicklung Getriebenheit.

Ich: Und wo liegt der Unterschied?
Gott: Entwicklung darf dich bewegen.
Getriebenheit lässt dich niemals ankommen.



Ich schwieg.
Dieser Satz traf.

Ich: Vielleicht habe ich „mehr“ manchmal mit „besser“ verwechselt.
Gott: Und manchmal sogar mit „wertvoller“.

Ich: Du meinst, dass ich meinen eigenen Wert daran messe?
Gott: Manchmal an dem, was du kannst. Manchmal an dem, was du erreichst. Manchmal an dem, was andere in dir sehen.

Ich: Und wenn ich das alles einmal wegnehme?
Gott: Dann bist du immer noch du.

Ich: Einfach SEIN?
Gott: Einfach SEIN.

Ich: Das klingt wieder so leicht.
Gott: Es ist einfach. Aber nicht immer leicht.

Ich: Wie merke ich denn, ob ich etwas wirklich möchte – oder ob ich es brauche, um mich besser zu fühlen
Gott: Frag dich nicht nur: *Was will ich noch?* Frag dich auch: Was verspreche ich mir davon?

Ich blieb bei dieser Frage hängen. Vielleicht ging es tatsächlich nicht darum, weniger zu besitzen, weniger zu erreichen oder keine Wünsche mehr zu haben. Vielleicht ging es darum, dem Mehr nicht die Aufgabe zu geben, etwas in mir zu füllen, das es gar nicht füllen kann.

Ich: Und wann ist genug?
Gott: Vielleicht beginnt genug dort, wo du dankbar wahrnehmen kannst, was bereits da ist – ohne sofort daraus den nächsten Schritt machen zu müssen.

Ich: Also nicht stehen bleiben.
Gott: Nein. Aber auch nicht ständig davonlaufen.

Was wünsche ich mir gerade unbedingt? Was glaube ich, würde dieses Mehr in mir verändern?




MANAGEMENT
SALES
MANAGEMENT
SALES
SERVICE
BEST
PRACTICE
SELICS
ORGANATION
ORGANIZATION

HopeHack**STORY**

Einfach SEIN - dein BestPractice-Plan (Teil#3)

Vielleicht ist das Schwierige am **MEHR** nicht, dass wir es wollen. Sondern dass wir oft gar nicht mehr merken, **warum** wir es wollen. Ein nächstes Ziel. Eine neue Position. Mehr Umsatz. Mehr Anerkennung. Etwas, das wir uns schon lange leisten möchten. Alles legitim.

Doch manchmal verändert sich unbemerkt die Bedeutung dahinter: Aus **„Das wäre schön“** wird **„Das brauche ich.“** Aus einem Wunsch wird ein Muss. Und aus Entwicklung wird Getriebenheit.



Darum geht es in diesem HopeHack nicht darum, weniger ambitioniert zu werden. Sondern bewusster.

Prüfe dein MEHR

Wenn du etwas unbedingt erreichen, besitzen oder verändern möchtest, frage dich: Was verspreche ich mir eigentlich davon? Mehr Sicherheit? Mehr Anerkennung? Mehr Freiheit? Mehr Bedeutung?

→ Oft zeigt nicht der Wunsch selbst das eigentliche Thema – sondern das, was wir von ihm erwarten.

Unterscheide WOLLEN und BRAUCHEN

Ein einfacher Satz kann erstaunlich viel sichtbar machen: „Ich hätte das gerne." Wie fühlt sich dieser Satz an? Und danach: „Ich brauche das, damit …" Vervollständige ihn spontan.

→ Dort, wo aus einem Wunsch eine Voraussetzung für Zufriedenheit, Wert oder Anerkennung wird, lohnt es sich genauer hinzuschauen.

Lass Erreichtes zuerst einmal ERREICHT sein

Viele Menschen erreichen ein Ziel und machen daraus innerhalb weniger Stunden bereits die Ausgangslage für das nächste. Projekt abgeschlossen. Nächstes Projekt. Umsatzziel erreicht.



Neues Umsatzziel. Beförderung bekommen. Nächste Position. Versuche bewusst etwas anderes: Bleib kurz beim Erreichten. Nicht analysieren. Nicht optimieren. Nicht sofort weiterplanen. Einfach wahrnehmen: Das ist jetzt da.
→ Dankbarkeit braucht einen Moment, in dem das Nächste warten darf.

Definiere dein persönliches GENUG

„Genug" bedeutet nicht Stillstand. Es bedeutet auch nicht, keine Ziele mehr zu haben. Aber wenn du nie definierst, was für dich genug ist, wird MEHR automatisch zum Standard. Frage dich deshalb bei einem Lebensbereich ganz konkret: Woran würde ich erkennen, dass es hier für mich genug ist? Bei Geld. Bei Arbeit. Bei Besitz. Bei Anerkennung. Bei Wachstum. Die Antwort kann sich verändern. Aber ohne eine Antwort gewinnt fast immer das nächste MEHR.

Praxisbeispiel (anonym)

Ein Unternehmer sagte mir einmal sinngemäss: „Eigentlich läuft es gut. Aber ich habe ständig das Gefühl, wir müssten noch grösser



werden.“

Wir sprachen nicht zuerst über Strategie oder Wachstum.

Sondern über eine andere Frage: Was würde sich für dich persönlich verändern, wenn das Unternehmen tatsächlich deutlich grösser wäre?

Nach einer Weile wurde es still. Dann sagte er: „Wahrscheinlich würde ich endlich das Gefühl haben, wirklich etwas erreicht zu haben.“

Plötzlich ging es nicht mehr um Unternehmenswachstum. Sondern um seinen eigenen Wert.

Sein Fazit: „Vielleicht brauche ich nicht zuerst ein grösseres Unternehmen. Vielleicht muss ich lernen, das bereits Erreichte überhaupt wahrzunehmen.“

Mini-Reflexion

Wo jagst du gerade einem MEHR hinterher – und was hoffst du eigentlich, dadurch zu bekommen?

OUTRO



Vielleicht hast du beim Lesen dieser dritten Ausgabe zum Thema **„Einfach SEIN“** gemerkt: Es geht längst nicht mehr nur darum, weniger zu tun.

Im ersten Teil ging es um das **Zur-Ruhe-Kommen**. Im zweiten um **Präsenz** – wirklich dort zu sein, wo wir gerade sind. Und diesmal um eine vielleicht noch unbequemere Frage: **Wann ist eigentlich genug?**

Wir leben in einer Welt, in der MEHR fast automatisch als Fortschritt gilt. Mehr Erfolg. Mehr Besitz. Mehr Möglichkeiten. Mehr Anerkennung. Mehr Wachstum. Und vieles davon ist gut.

Ich glaube nicht, dass wir unsere Ziele aufgeben, unsere Ambitionen kleinmachen oder Entwicklung stoppen sollten.

Aber vielleicht lohnt es sich, genauer hinzuschauen, **was uns antreibt**. Denn irgendwann kann aus einem Wunsch ein Muss werden. Aus Entwicklung wird Getriebenheit. Aus Freude wird Vergleich. Aus einem Ziel wird die Hoffnung, endlich irgendwo anzukommen.

Und genau dort beginnt das MEHR, uns zu führen. Vielleicht ist deshalb nicht die entscheidende Frage: **Was möchte ich als Nächstes erreichen?** Sondern: **Was verspreche ich mir eigentlich davon?** Sicherheit? Anerkennung? Bedeutung? Freiheit? Das Gefühl, endlich genug zu sein? Ich beschäftige mich selbst weiterhin intensiv mit diesen Fragen.

Und vielleicht ist genau das eine meiner wichtigsten Erkenntnisse der letzten Monate: **Einfach SEIN ist kein Zustand, den man einmal erreicht.** Es ist etwas, das wir immer wieder neu lernen. Zur Ruhe kommen. Wirklich da sein. Wahrnehmen, was bereits da ist. Dankbar sein. Und trotzdem weitergehen.

Nicht aus einem inneren Mangel heraus. Sondern weil wir uns bewusst dafür



entscheiden.

Vielleicht bedeutet GENUG deshalb auch nicht: **Ich will nichts mehr.** Vielleicht bedeutet es vielmehr: **Ich brauche nicht ständig mehr, um jemand zu sein.**

Und möglicherweise entsteht genau dort eine Freiheit, die wir im ständigen Streben nach dem Nächsten nie finden werden.

Vielleicht ist das dein nächster **WENDEpunkt**. Nicht stehen bleiben. Aber auch nicht mehr jedem **MEHR** hinterherlaufen.

Sondern immer wieder bewusst fragen:
Was ist für mich wirklich wesentlich?

Einfach SEIN.

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

