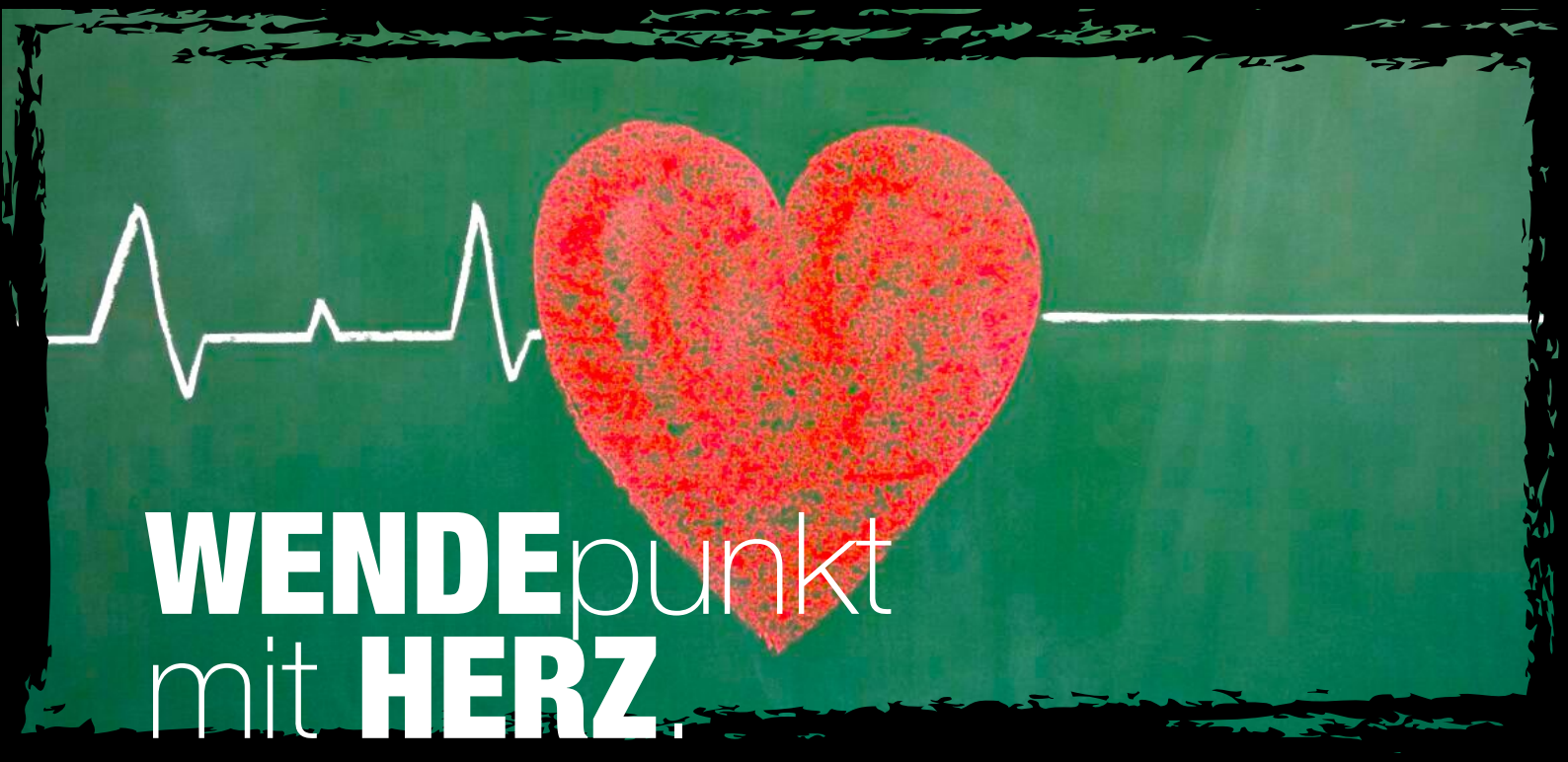
MenschenTrainer
MAGAZIN

Oktober 2025



WENDEpunkt mit HERZ.

Als das Herz fast stillstand begann das Leben neu.

patdippolito.com



Zwischen Leben und Tod liegt ein Augenblick der Wahrheit - dort, wo das Dunkel weicht und das Licht uns zeigt, was wirklich zählt.

INTRO



Als mein Herz fast stillstand begann das Leben neu

Mein Herzschlag fast verstummt. Mein Puls war kaum mehr spürbar. Mit Adrenalin fing mein Herz wieder an zu schlagen. Doch Adrenalin hält nur für den Moment. Es war eine Nahtoderfahrung, die mich erschütterte und gleichzeitig wachrüttelte: So kannst du nicht weitermachen. Etwas musste sich ändern.

Dieser Augenblick hat mir gezeigt, wie zerbrechlich das Leben ist und wie unwichtig vieles wird, wenn es auf einmal ums Ganze geht. Was bleibt, wenn alles andere zur Nebensache wird? Für mich ist es einzig der Glaube. Und dieser Glaube wurde in der Tiefe gestärkt, weil ich erfahren habe, dass Jesus Christus mich gerade in den dunkelsten Stunden nicht loslässt.

Aus der Schwäche erwuchs eine neue Kraft. Aus dem Fast-Ende ein neuer Anfang. Plötzlich öffneten sich Fragen, die ich lange verdrängt hatte: *Wofür will ich leben? Was darf durch mein Leben sichtbar werden?*

Über diese Nahtoderfahrung, ihre Folgen und meinen Weg erzähle ich in dieser Ausgabe. Denn eines ist gewiss:

Wo alles zu Ende scheint, beginnt oft ein unsichtbarer Anfang.

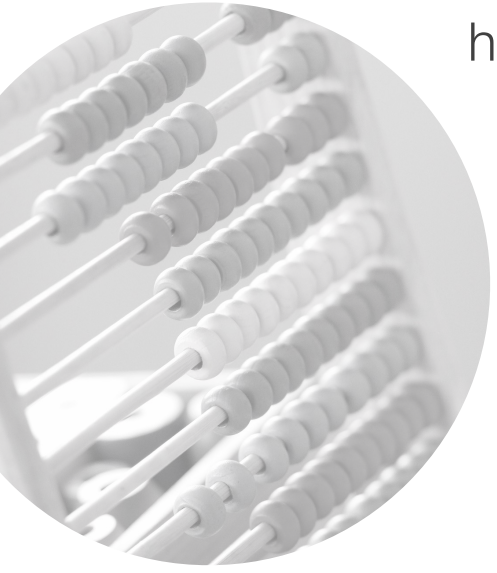
Herzlich
Pat D'Ippolito | MenschenTrainer

Zahlen&Fakten

Herzstillstand - Bedeutung für Führungskräfte

In Deutschland erleiden jährlich rund 65’000 Menschen einen Herzstillstand ausserhalb des Krankenhauses, in der Schweiz 8’000 bis 10’000 und in Österreich 12’000 bis 15’000. Nur 10–15% überleben - entscheidend ist die schnelle Reanimation. Nahtoderfahrungen berichten 10–20% der Überlebenden. Sie prägen Haltung, Werte und führen oft zu einem neuen Lebensfokus.

Die gesellschaftliche Belastung ist hoch: Jeder Herzstillstand bedeutet Intensivmedizin, Rehabilitation und Arbeitsausfälle. Laien-Reanimation kann die Überlebenschancen verdoppeln bis verdreifachen, dennoch wird nur bei jedem dritten Betroffenen sofort geholfen.



Für Führungskräfte gilt

Stress, Dauerbelastung und fehlende Erholung erhöhen das Risiko deutlich. Überlebende berichten von neuer Gewichtung: Sinn, Balance und Menschlichkeit rücken in den Vordergrund.

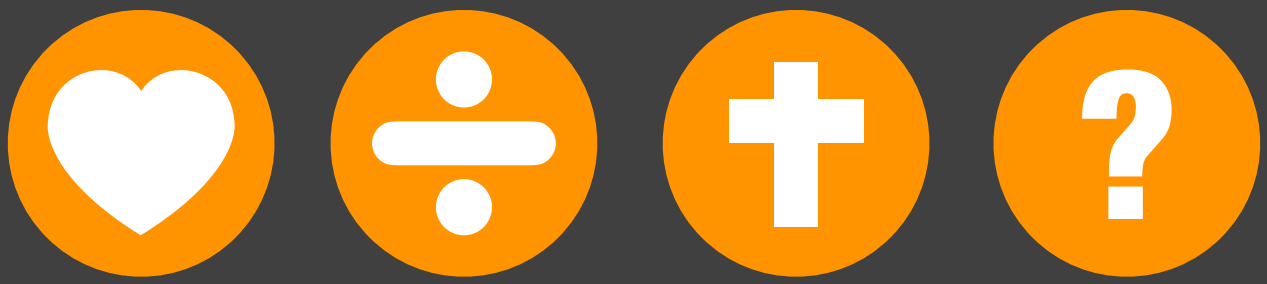
Fazit

Herzstillstände sind plötzlich, lebensbedrohlich aber durch Prävention und schnelle Hilfe beeinflussbar. Führungskräfte tragen Verantwortung für ihre eigene Herzgesundheit und die ihrer Teams.

Was du machen kannst

Nimm Warnsignale wie Müdigkeit, Druck oder Atemprobleme ernst. Plane echte Pausen ohne Handy und Termine, damit dein Herz zur Ruhe kommt. Vorsorge-Checks für Blutdruck und Belastbarkeit geben Sicherheit. Lerne einfache Erste Hilfe - im Notfall rettet sie Leben. Und: Achte als Führungskraft auf Balance. Dein eigener Rhythmus bestimmt auch die Gesundheit deines Teams.

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

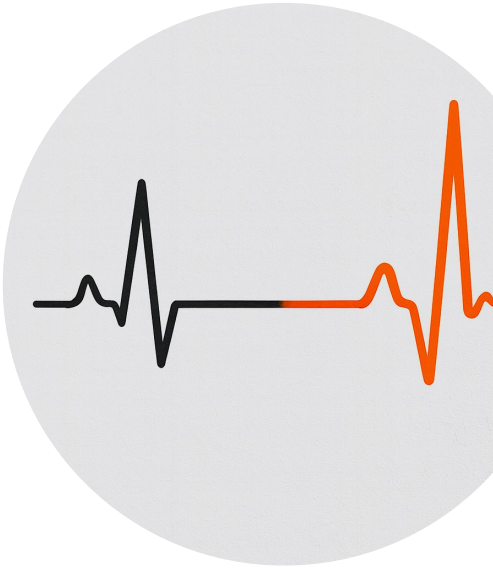


MenschenTrainerPLUS.org

HerzschlagSTORY

Ein Puls fast bei Null und doch zurück im Leben

Mai 2025. Zweiter Eingriff, eigentlich Routine. Die Operation verläuft gut, ich liege entspannt auf dem OP-Tisch, sogar begleitet von Musik – „Skandal im Sperrbezirk“ von Spider Murphy Gang. Plötzlich ändert sich alles: Ich spüre ein Drücken, Stimmen werden hektisch, ein Kampf um mich herum beginnt. Ärzte und Schwestern hantieren, ich höre Worte wie Herzschrittmacher, Adrenalin.



Ich sinke tiefer, spüre Dunkelheit. Alles in mir sagt: „Es ist gut, ich lasse los.“ Ein seltsamer Frieden breitet sich aus. Doch im nächsten Moment bin ich hellwach und schweissgebadet. Zwei OP-Schwestern haben mich zurückgeholt. Später erfahre ich: Mein Puls lag unter 20, fast bei Null. Ich war am Limit.

In dieser Extremsituation wurde mir klar: Mein Leben hing buchstäblich an einem seidenen Faden. Was ich zuvor über Herzinfarkte gelernt hatte, vertiefte sich mit dieser Nahtoderfahrung noch mehr. Sie prägte meine Sichtweise auf Gesundheit, auf Sinn und auf das, was wirklich trägt.

Heute weiss ich: Nicht nur mein Herz, auch meine Haltung braucht Schutz und Pflege. Stress, Druck und Tempo waren jahrelang meine Begleiter. Doch erst das Erleben der eigenen Grenze hat mich gelehrt, bewusster auf die Signale zu achten und rechtzeitig innezuhalten.

Welche Anzeichen von Überlastung oder innere Warnsignale blende ich im Alltag aus und was könnte passieren, wenn ich sie weiterhin ignoriere?



DialogMitGott**STORY**

Ich: Während der OP hörte ich plötzlich Stimmen, Chaos, ein Drücken in meiner Brust. Dann Dunkelheit. Mein Puls fast bei Null. Für einen Moment liess ich los und dachte: „Es ist gut so.“ Aber dann kam ich zurück, schweissgebadet. Warum, Gott? Warum hast du mich nicht gehen lassen?

Mein Herz: Ich war am Limit. Schon lange habe ich dir Signale gesendet: Müdigkeit, Druck, Stress. Du hast sie überhört, weil du immer weitergemacht hast. Diesmal stand ich still. Doch statt endgültig zu schweigen, durfte ich neu anfangen. Nicht aus eigener Kraft, sondern weil dir Zeit geschenkt wurde.



Gott: Mein Kind, du warst an der Schwelle zwischen Leben und Ewigkeit. Ich habe dich nicht

zurückgerufen, damit du so weitermachst wie bisher. Ich habe dich zurückgerufen, damit du erkennst: Dein Auftrag ist grösser als dein Kalender. Dein Leben soll Frucht bringen, nicht nur Leistung. Jeder Herzschlag ist ein Geschenk, das dich erinnert: Du bist noch hier, weil ich es so will.

Ich: Also war dieser Fast-Herzstillstand nicht nur Zufall, sondern ein Ruf, mein Leben neu zu ordnen?

Gott: Genau. Dein Herz schlägt, weil ich es will. Sorge dich um deine Gesundheit, aber noch mehr um dein Inneres. Denn aus ihm fliesst das wahre Leben.

Wo hält Gott mich im Alltag an, innezuhalten und was würde sich ändern, wenn ich seinen Ruf endlich ernst nehme?





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

WendePunktSTORY

Der Sturz - Teil#2



Die Monate nach dem Fahrradsturz waren geprägt von Nachdenken. Tom hatte gelernt, sein Tempo zu drosseln. Doch wenig später kam die nächste Zäsur: Ein Eingriff am Herzen, Routine eigentlich - bis plötzlich alles stillstand. Puls fast bei Null. Stimmen, Chaos, Adrenalin. Ein Moment zwischen Loslassen und Zurückkehren.

Für Tom war es, als ob die Welt ein zweites Mal angehalten wurde. Erst der Sturz, jetzt das Herz. Zwei Stoppsignale, die lauter nicht hätten sein können. Er erkannte: Manchmal schenkt das Leben keine dritte Chance.

Im Aufwachen spürte er nicht nur Angst, sondern auch Dankbarkeit. Sein Herz schlug noch nicht aus eigener Kraft, sondern weil es bewahrt wurde. Und mitten in diesem Erleben wurde die Sinnfrage noch dringlicher: *Wofür lebe ich eigentlich?*

Dieser Fast-Herzstillstand machte aus einer vagen Ahnung eine klare Botschaft: Leistung und Tempo können zerbrechen. Doch Sinn, Beziehungen und innere Ausrichtung tragen auch dann, wenn der Puls fast verstummt.

Tom begann, konsequenter loszulassen: weniger Rennen, mehr Gespräche; weniger Vergleiche, mehr Nähe; weniger Angst, mehr Vertrauen. Es war nicht der Sturz oder die Diagnose, die sein Leben veränderten, sondern der Moment, in dem er das Geschenk eines neuen Herzschlags bewusst annahm.

Doch Tom ahnte nicht, dass diese Erfahrung erst der Beginn war…

Der Sturz - Teil#3 (Teaser)

Nach Sturz und Fast-Herzstillstand hätte Tom meinen können, die Lektion sei gelernt: weniger Tempo, mehr Achtsamkeit. Doch tief in ihm wuchs die Ahnung, dass ein echter Wendepunkt mehr braucht als kurze Pausen.

Ein erster Gedanke entstand: Raum für Stille, Nachdenken, vielleicht sogar eine längere Auszeit. Nicht als Flucht, sondern als Chance, neu zu sehen: Wohin führt mein Weg wirklich?

Wenn dein Herz plötzlich fast stillsteht - was würdest du ändern, und was würde wirklich bleiben?




MANAGEMENT
SALES
MANAGEMENT
SALES
SERVICE
BEST
PRACTICE
SELICS
ORGANATION
ORGANIZATION

HopeHack**STORY**

Herzschlag bewahren - dein BestPractice-Plan

Ein Herzstillstand kommt plötzlich. Doch viele Schritte davor kannst du beeinflussen. Es geht nicht um Angst, sondern um Achtsamkeit und darum, dein Herz stark zu machen.

Nimm dir Atempausen

Mehrmals täglich bewusst tief ein- und ausatmen. Dein Herz liebt Sauerstoff und Ruhe.

Höre auf dein Herz



Druck, Stolpern, Unruhe sind Signale.
Ignorier sie nicht, lass sie abklären.
Je früher, desto besser.

Stärke deine Schutzengel

Lerne die Basics der Ersten Hilfe

und sprich im Team darüber. Jede/r kann Leben retten, wenn Sekunden zählen.

Finde dein Kraftfenster

Ein Spaziergang, Musik, Gebet oder ein Gespräch, das dich stärkt. Plane bewusst kleine Inseln ein.

Reduziere dein Dauerfeuer

Ständige Erreichbarkeit schwächt Herz und Seele. Setze klare Grenzen – zum Schutz deiner Lebensenergie.

Reflektiere wöchentlich

Was hat dein Herz belastet, was hat es gestärkt? Richte deine Woche danach aus.

Das ist kein Luxus

Es ist Herzkompetenz. Jeder Schlag ist ein Geschenk – und du kannst viel dafür tun, dass er dir lange erhalten bleibt.

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

