MenschenTrainer
MAGAZIN

September 2025



WENDEpunkt mit HERZ.

Ein Herzinfarkt als Chance zur Hoffnung.

patdippolito.com



Manchmal führt uns das dunkelste Tal direkt ins Licht – ein WENDEpunkt, der uns lehrt, dass Hoffnung stärker ist als Angst. Denn der Herzschlag des Lebens ist die Entscheidung: stehen bleiben, umkehren – oder mutig den neuen Weg ins Licht wählen.

INTRO



WendePunkt - Mein Herzinfarkt als Chance zur Hoffnung

Ein Herzinfarkt hat mein Leben gestoppt. Radikal und ohne Vorwarnung. Für mich war es mehr als nur ein medizinisches Ereignis. Ich habe es als göttliche Fügung erlebt, als ein Wirken, das mir klar machte: So kannst du nicht einfach weitermachen. Es war, als ob mir ein neuer Weg hingelegt wurde verbunden mit der Frage: *Was willst du im Grundsatz noch die nächsten Jahre tun? Wofür willst du deine verbleibende Energie einsetzen?*

In dieser Suche bin ich auf meinen Grundstein zurückgefallen – auf den, der mein Leben trägt, auch wenn vieles ins Wanken gerät. Und weil dieser Grundstein für mich Jesus Christus ist, führt kein Weg daran vorbei. Genau daraus entstand diese Ausgabe.

Mit diesem Magazin möchte ich dich mitnehmen auf eine Reise, die nicht nur von einem tiefen Einschnitt erzählt, sondern auch von einem Neubeginn. Jede Ausgabe zeigt Facetten dieses Weges - mal persönlich, mal inspirierend, mal herausfordernd. Regelmässig soll sie dir Mut machen, in deinem eigenen Leben aufmerksam hinzuhören und vielleicht auch deinen ganz persönlichen Wendepunkt zu entdecken.

Mein Wunsch ist, dass dich diese Zeilen ermutigen:
Hoffnung ist stärker als Angst und manchmal beginnt ein neues Leben genau dort, wo man meint, am Ende zu sein.

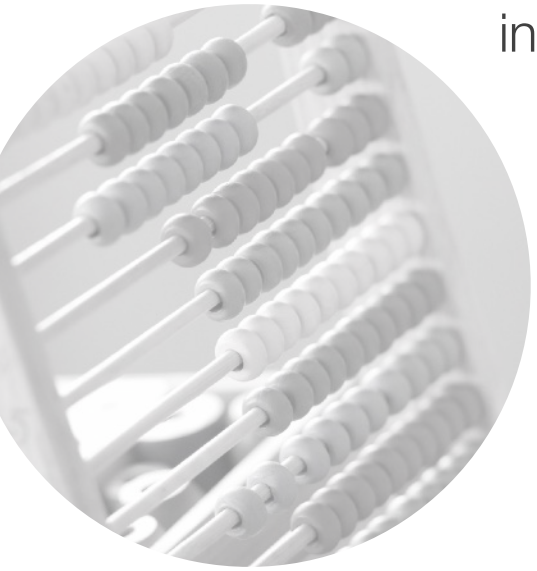
Herzlich
Pat D'Ippolito | MenschenTrainer

Zahlen&Fakten

Herzinfarkt - Bedeutung für Führungskräfte

Herzinfarkte zählen in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu den häufigsten Todesursachen. In Deutschland erleiden jährlich rund 300 000 Menschen einen Infarkt, in der Schweiz etwa 30 000, in Österreich ebenfalls rund 30 000 (davon ca. 10 000 akut). Zusammen verursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen 30–40% aller Todesfälle in der Region, obwohl die Mortalität seit Jahrzehnten sinkt.

Die wirtschaftliche Belastung ist enorm: In Deutschland liegen die Kosten bei über 28 Mrd. € jährlich, in der Schweiz und Österreich verhältnismässig ähnlich. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko um bis zu 50% senken, dennoch bleibt die



Versorgungslage kritisch: Nur ein Bruchteil der Patient:innen erhält nach einem Infarkt konsequente Sekundärprävention, und in der Schweiz finden über 280 000 Betroffene keinen Zugang zu strukturierter Rehabilitation.

Für Führungskräfte gilt

Stress, hohe Belastung und ständige Erreichbarkeit erhöhen das persönliche Risiko. Studien zeigen zugleich: Ein fairer, klarer Führungsstil senkt das Herzinfarktrisiko der Mitarbeitenden messbar. Männer im Top-Management gehen zudem seltener zum Arzt mit der Gefahr verspäteter Diagnosen.

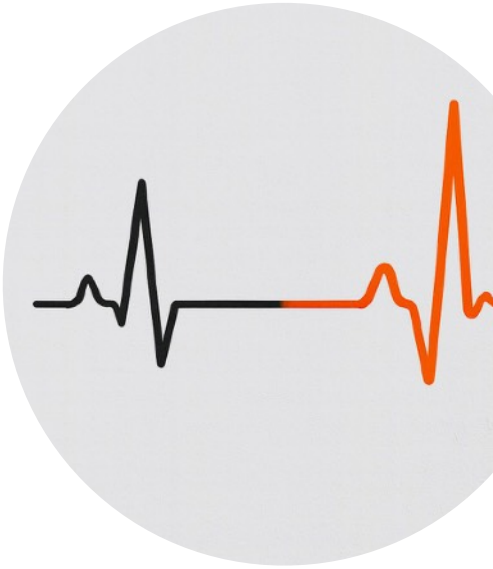
Fazit

Herzinfarkte sind häufig, teuer und tödlich - aber stark beeinflussbar. Führungskräfte tragen Verantwortung für die eigene Gesundheit und die Herzgesundheit ihrer Teams.

HerzschlagSTORY

Überhörte Signale bis das Herz stoppte

Über ein Jahr lang schlief ich schlecht. Kein Durchschlafen und Schweiss in der Nacht.



Heute weiss ich: Es war mein Bluthochdruck. Doch damals habe ich diese Warnsignale überhört.

Immer wieder hatte ich einen Druck in der Speiseröhre verspürt, Mühe mit Aufstossen. Mein Kopf malte Schreckensszenarien: Geschwür? Krebs? Ich schob diese Gedanken weg - aus Angst, dass es wahr sein könnte.

Dann kam dieser Dienstagabend, 20.30 Uhr. Plötzlich ein massiver Druck auf der Brust, der in beide Arme zog. Schmerzpegel: 9 von 10. Ich versuchte alles – Trinken, Bewegung, Dehnübungen.



Nach 20 Minuten war der Schmerz verschwunden. Für mich damals Erleichterung. In Wahrheit: ein Warnschuss.

Mittwoch, gleiche Zeit. Wieder Schmerzen. Weniger intensiv, dafür die ganze Nacht.

Donnerstag, 20.30 Uhr. Ich wollte meinen Magen entlasten - doch wieder dieselben Schmerzen, diesmal unerträglich. Wir fuhren sofort in den Notfall.

Die Diagnose: Herzinfarkt.
Das war mein Wendepunkt. Von einem Moment zum anderen wurde mir bewusst, wie zerbrechlich mein Leben ist und wie lange ich Signale überhört hatte, die eigentlich schon laut genug waren.

Welche Warnsignale überhöre ich in meinem Alltag sei es in meiner Gesundheit, in meinem Team oder in meiner Führung und was könnte es mich kosten, wenn ich sie weiterhin ignoriere?



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**

Ich: Die Ärzte gaben mir eine Liste: Medikamente, Zielwerte, Kontrollen. Herzfrequenz, Blutdruck, LDL, EKG. Alles Zahlen und Fachbegriffe. Ich verstand sie und doch nicht. Denn was bedeutet das wirklich für mein Leben?

Mein Herz: Ich habe lange gerufen. Mit Müdigkeit, Druck, schlaflosen Nächten. Du hast mich überhört aus Angst, aus Bequemlichkeit. Jetzt bin ich schwach geworden. Aber ich schlage noch. Nicht, weil ich stark bin, sondern weil dir eine neue Chance geschenkt wurde.



Gott: Mein Kind, sieh die Berichte nicht nur als Diagnose. Sie sind ein Spiegel. Ein Spiegel, dass dein Leben zerbrechlich ist und zugleich wertvoll.

Jeder Schlag deines Herzens ist ein Geschenk von mir. Ich habe dich nicht nur gerettet, damit du weitermachst wie bisher. Ich habe dich zurückgerufen, damit du erkennst: Deine Zeit ist begrenzt. Dein Auftrag ist grösser als deine Angst. Dein Leben soll Frucht bringen.

Ich: Also ist dieser Infarkt nicht nur eine Krise, sondern ein Ruf. Der Ruf, mein Leben neu auszurichten?

Gott: Genau. Kümmere dich um dein Herz - das Organ und das Innere. Denn aus ihm fliesst das Leben.

Wo überhöre ich Gottes Stimme in meinem Leben und was könnte sich ändern, wenn ich sie endlich ernst nehme?



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



WendePunktSTORY

Der Sturz - Teil#1

Tom nannte sich selbst einen „Kilometer-Sammler“. Ob auf dem Rennrad oder Mountainbike - Hauptsache Leistung. Tempo, Zahlen, Vergleiche mit anderen. Doch an jenem Wintermorgen lag er plötzlich auf der Strasse. Das Rad verbogen, die Luft aus der Lunge gepresst, die Welt für einen Moment still.



Es war kein dramatischer Unfall, eher ein Sturz ohne grosse Verletzung. Aber tief in ihm passierte etwas: *Wohin fahre ich eigentlich? Und wozu?*

Fragen, die er sonst verdrängte, wurden laut. Tom entschied, eine Auszeit zu nehmen. Kein Rennen, kein Wettbewerb, nur Zeit für sich.

Die ersten Wochen fühlten sich leer an. Doch in dieser Leere entdeckte er etwas: Ruhe. Und je länger er innehielt, desto deutlicher spürte er, dass da mehr sein musste als Leistung, Erfolg und Geschwindigkeit. Etwas, das trägt, wenn der Asphalt bricht.

Das war der Beginn seines Sabbaticals (Reflexionszeit). Ein Weg nach innen, der ihn Schritt für Schritt zu neuen Antworten führen sollte.

Doch noch ahnte Tom nicht, dass diese Antworten ihn an einen Ort führen würden, den er bisher nie gesucht hatte…

Wenn dein Tempo plötzlich stoppt – was bleibt dann übrig, und was trägt dich wirklich weiter?


MANAGEMENT
SALES
SALES
SERVICE
BEST
PRACTICE
ORGANATION
ORGANIZATION

HopeHack**STORY**

Zu sich finden - dein BestPractice-Plan

Viele Führungskräfte kennen das: Entscheidungen, Zahlen, Verantwortung und dazwischen das Gefühl, sich selbst zu verlieren. Der erste Schritt zurück zu dir ist oft kleiner, als du denkst.

Nimm dir 10 Minuten pro Tag

Ohne Handy, ohne Termine. Schreib spontan auf: *Wie geht es mir gerade wirklich?*

Erkenne deine Warnsignale



Müdigkeit, Gereiztheit, Druck auf der Brust? Sie sind keine Schwäche, sondern Botschaften deines Körpers und deiner Seele.

Finde dein Kraftfenster

Das ist ein Moment oder eine Tätigkeit, die dir Energie schenkt: Ein Spaziergang, ein ehrliches Gespräch, ein stilles Gebet. Plane es bewusst ein.

Übe das „Nein“

Jede bewusste Grenze schenkt dir Raum für das, was wirklich zählt.

Reflektiere wöchentlich

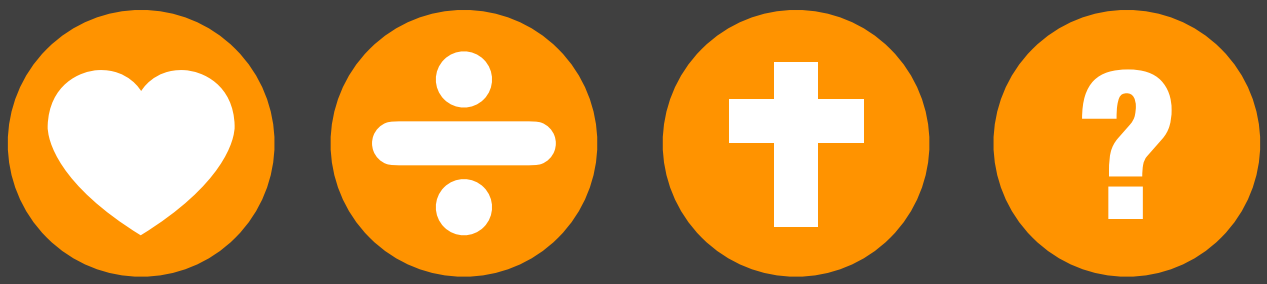
Was hat dir gutgetan? Was hat dich ausgesaugt? Passe deine Woche entsprechend an.

Das ist kein Luxus, sondern Führungskompetenz: Nur wer sich selbst führen kann, kann andere nachhaltig führen.

Wenn du spürst, dass du mehr Sinn und Klarheit suchst, nutze MenschenTrainerPLUS – hier geht es nicht um mehr Druck, sondern um den Weg zu echter Stärke aus der Tiefe.



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