

Tamara Schwab

Email: tamara-schwab@t-online.de

Website: www.tamaraschwab.com

Die Trainerin	3
Vita	5
Trainings	7
Zahlen, Daten, Fakten	15
Referenzen	17
Impressionen	21
Presse	23
Zufriedenheitsgarantie	25



2 Herzstillstände und 1 Herztransplantation

Zwei Herzstillstände und eine Herztransplantation haben mein Leben bereits in meinen Mitte Zwanzigern grundlegend verändert und mir gezeigt, wie man größte Veränderungen mental gesund und erfolgreich bewältigen kann. Diese einschneidenden Erlebnisse haben mir nicht nur eine zweite Chance geschenkt, sondern auch eine Mission: Andere Menschen in großen Veränderungsprozessen und Herausforderungen - ob beruflich oder privat - aufzuzeigen, wie diese Zeiten nicht nur mental gesund bewältigt, sondern gleichzeitig als einmalige Potenzialfelder für persönliches Wachstum angenommen werden können.

Wirtschaftspsychologie

Mein Studium hat mir die Werkzeuge an die Hand gegeben, um psychologischen Mechanismen während Veränderungsprozessen zu verstehen. Dieses Wissen verbinde ich heute mit meiner eigenen Geschichte, um zu zeigen, wie Herausforderungen - sowohl auf individueller als auch auf organisatorischer Ebene - mental gesund und erfolgreich bewältigt werden können. Unternehmen profitieren davon, dass ich ihren Mitarbeitenden Werkzeuge an die Hand gebe, die sie dazu befähigen Veränderungen und Herausforderungen mental gesund zu meistern.

Theorie meets Praxis

In meinen Vorträgen bringe ich Theorie und Praxis auf besondere Weise zusammen: Wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Wirtschaftspsychologie treffen auf meine persönlichen Erfahrungen im Umgang mit großen Veränderungen und Herausforderungen. Ich vermittele meinen Zuhörenden praxisnahe und sofort umsetzbare Strategien, wie sie mit innerer Stärke und Tatkraft berufliche und private Herausforderungen mental gesund meistern.

Wirtschaft meets Organspende

Meine Lebensgeschichte ist mehr als nur eine Erzählung über Herzerkrankungen und Organspende - sie ist ein greifbares Extrembeispiel für plötzliche Veränderungen, die zunächst große Angst machen aber bewältigt werden können und richtig genutzt die größten Hebel für Wachstum sein können. In meinen Trainings erhalten die Teilnehmenden wertvolle Tools und Übungen, die sie unterstützen und befähigen, Herausforderungen und Veränderungen zukünftig mental gesund zu meistern.

Menschen bewegen

Ich begeistere Menschen, weil ich selbst aus tiefster Überzeugung lebe, was ich weitergebe. Meine Trainings berühren, motivieren und inspirieren. Mit Authentizität und einem offenen Herzen zeige ich meinen Zuhörenden, wie sie ihre eigenen Herausforderungen meistern können und dabei nicht nur beruflich, sondern auch persönlich wachsen.





Vita

- 1993 geboren in Nürnberg
- 2016 B.A. Kommunikationswissenschaft, BWL und Soziologie
- 2017-2022 Personalentwicklerin bei TeamBank AG
- 2017-2018 Coaching Ausbildung an der Henley Business School
- 2018 2 plötzliche Herzstillstände
- 2019 M.Sc. Wirtschaftspsychologie
- 2020 Veröffentlichung 1. Autobiografie "Mein Speed-Dating mit dem Tod"
- 2021 Herztransplantation
- seit 2021 Selbstständige Speakerin und Trainerin für mentale Gesundheit
- 2024 Titel Vize Miss-Germany 2024 (für mein Engagement in Sachen Organspende)
- 2024 Veröffentlichung 2. Autobiografie und Spiegel-Bestseller "Dein Herz, mein Herz"
- 2024 Botschafterin der Deutschen Herzstiftung





“Nehme die Menschen mit Herz an die Hand und zeige wie es ihnen zukünftig besser geht. Dann hast du die volle Aufmerksamkeit.”

Nach diesem Motto halte ich als Trainerin meine Seminare. Dadurch schaffe ich eine besonders angenehme Lernatmosphäre, in welcher die Teilnehmenden kontinuierlich konzentriert mitarbeiten und am Ende regelmäßig das Resümee ziehen: “Schade, es war viel zu kurz!”

RESILIENZ 2.0

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, was sich hinter Resilienz versteckt und warum sie gerade in herausfordernden Zeiten unverzichtbar ist. Wir beleuchten den Unterschied zwischen theoretischen Konzepten und der praktischen Anwendung im Alltag und erarbeiten gemeinsam, wie Resilienz uns sowohl im Berufs- als auch im Privatleben unterstützt. Die Teilnehmenden lernen nicht nur, wie sie ihre eigene psychische Widerstandskraft stärken können, sondern erhalten auch nachhaltige Strategien, um langfristig stressresistenter zu werden. Dieses Seminar bietet praxisnahe Ansätze, die sofort im Alltag umsetzbar sind!

Dauer

Verstehen: 3 Stunden

Können: 1 Tag

RESILIENZ

STRESSMANAGEMENT & BURNOUT PRÄVENTION

In diesem Seminar gehen wir den Ursachen von Stress auf den Grund: Wie entsteht er, und ab wann wird er eine Gefahr für unsere Gesundheit? Die Teilnehmenden lernen, die frühen Anzeichen von Stress bei sich selbst zu erkennen und zu verstehen, wie Stress uns langfristig krank machen kann. Mit praktischen Techniken und bewährten Methoden erfahren sie, wie sie ihren persönlichen Stress besser bewältigen, ihre innere Balance wiederfinden und auch in hektischen Zeiten gelassen bleiben. Dieses Seminar bietet hilfreiche Werkzeuge, um gesünder und nachhaltiger mit Stress umzugehen – im Berufs- aber auch im Privatleben.

Dauer

Verstehen: 3 Stunden

Können: 1 Tag

STRESS

ERSTE HILFE KOFFER GEGEN STRESS

In diesem praxisnahen Seminar erhalten die Teilnehmenden ihren ganz persönlichen „Erste-Hilfe-Koffer“ voller wirksamer Tools, um Stress schnell und effektiv abzubauen. Egal, ob unerwartete Aufgaben, berufliche oder private Herausforderungen oder enge Deadlines, die auf sie zukommen – sie lernen Techniken, mit denen sie sofort reagieren können und mental gesund bleiben. Mit diesen Methoden sind die Teilnehmenden bestens gerüstet, um auch in stressigen Zeiten gelassen und handlungsfähig zu bleiben.

Dauer

Verstehen: 3 Stunden

Können: 1 Tag

STRESS

CHANGEPROZESSE ERFOLGREICH MEISTERN

IDieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter von Unternehmen, die sich inmitten von Changeprozessen und Transformationen befinden. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, warum uns Change-Prozesse so oft verunsichern, Abneigung in uns hervorrufen und wie wir dennoch das Gefühl von Sicherheit in unsicheren Zeiten aufrechterhalten können. Die Teilnehmer lernen, wie sie Veränderungsprozesse nicht mehr als Bedrohung, sondern als persönliche und berufliche Chance wahrnehmen und aktiv mitgestalten können. Mit praxisnahen Ansätzen und hilfreichen Tools unterstütze ich die Teilnehmer dabei, Veränderungen offen und positiv zu begegnen.

Dauer

Verstehen: 3 Stunden

Können: 1 Tag

CHANGE

EMOTIONSMANAGEMENT

In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden mit der Entstehung und Wirkung negativer Emotionen: Wann und warum spüren wir sie, und wie beeinflussen sie unseren Alltag, unser Umfeld und unser Wohlbefinden? Die Teilnehmenden lernen, die Auswirkungen negativer Gefühle auf Körper und Geist zu verstehen und erhalten konkrete Strategien, um auf die eigenen Gefühle Einfluss zu nehmen und besser mit ihnen umzugehen. Mit praxisnahen Ansätzen erfahren sie, wie sie emotionale Herausforderungen besser meistern und wieder mehr innere Stabilität und Gelassenheit finden.

Dauer

Verstehen: 3 Stunden

Können: 1 Tag

EMOTIONEN

41 Seminare & Workshops

319 Minuten TV-Produktion

15 Defibrillatorschocks

2 Bücher

131 Minuten Lernvideos

weit über 1.000 ausgefüllte Organspendeausweise

1 Herztransplantation

53 Vorträge

2 Herzstillstände

45 Minuten Reanimation

72 Medienkontakte



„Frau Schwab ist eine fachliche und menschliche Wucht.

Authentisch, charmant und mit Fachexpertise teilt sie ihr Wissen über die Superkraft Resilienz und trainiert sie erfolgreich mit den Seminarteilnehmern, deren Feedback zum Seminar durchweg sehr positiv ausfällt. Sie zeigt den Menschen nicht nur den Weg zu neuen Denkmustern, nein. Durch ihre Art, ihre Geschichte und ihre Ausstrahlung begleitet sie alle auf diesem Weg noch eine ganze Weile mit.

SAMANTHA HERRENKNECHT
HR Development Europapark

„Drei Stunden Seminar waren einfach viel zu kurz!
Anfangs dachte ich, dass sich die Zeit sicher ziehen
würde, aber sie verging wie im Flug!“

SEMINARTEILNEHMERIN
Resilienz 2.0

„Für unsere Regionalgruppe hat Tamara einen Workshop zum Thema „Resilienz“ gehalten. Dieses Thema ist gerade für uns Eltern mit herzkranken Kindern besonders wichtig. Tamara hat es mit ihrer offenen Art geschafft, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen, so dass die einzelnen Teilnehmer sich öffnen und auf das Thema einlassen konnten. Mit ihrer positiven Ausstrahlung reißt sie die Teilnehmer mit und man merkt gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.“

ATHINA ZIEFLE
Regionalgruppenleitung Herzkinder Bodensee

„Wir haben mit Tamara einen mehrteiligen Onlinekurs zum Thema Resilienz gedreht. Sie hat eine tolle Präsenz vor der Kamera und schafft es, den Zuschauer sowohl mit ihrer Kompetenz als auch mit ihrer persönlichen Geschichte zu beeindrucken. Ihre Inhalte haben Hand und Fuß, sie verzahnt gekonnt Theorie und Praxis, sodass es nie langweilig wird. Tamara ist mit ihrer Geschichte eine Inspiration für viele, wir können von ihr und ihrer positiven Einstellung alle nur lernen.“

SANDRA ESCHHOLZ,
Teamleiterin Content und Kampagnen bei der AOK Rheinland/Hamburg

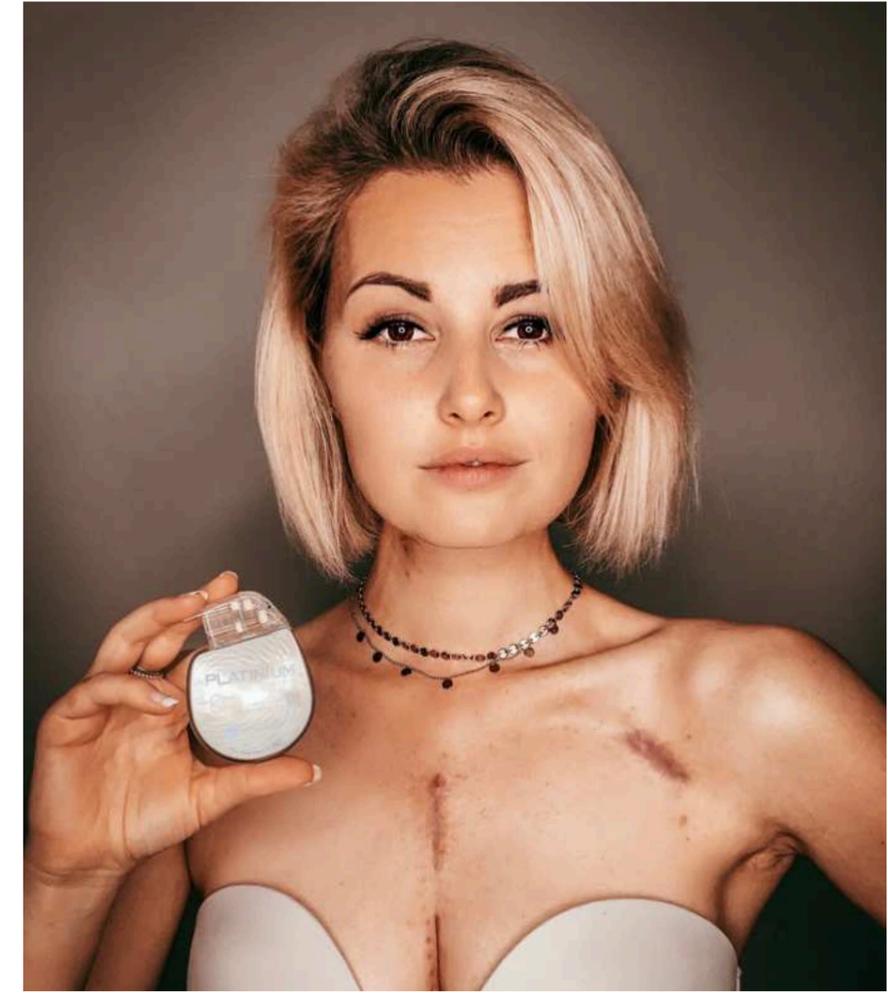
„Wir hatten Tamara Schwab zu unserem Customer Service & Sales-Kick-off mit rund 380 Gästen eingeladen. Sie schaffte es auf bemerkenswerte Art und Weise, die persönlichen Erfahrungen aus ihrer bewegenden Lebensgeschichte auf die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen unserer Teams zu übersetzen – und dies kurzweilig, intensiv und authentisch. In einer sich ständig verändernden Welt mit einer Vielzahl an Herausforderungen und Krisen bot dieser Vortrag eine Möglichkeit, um einfache Methoden und Denkanstöße für die Bewältigung komplexer Situationen zu erhalten.“

ULF MICHAELIS
Director Customer Service & Sales bei O2 Telefónica

„Wie das Schicksal es wollte, durfte ich Teil eines Resilienzseminars von Tamara Schwab sein. Dabei war ich selten so begeistert und beeindruckt von einem Menschen. Ich befand mich zu der Zeit selbst in einer sehr schwierigen Lebenslage (sowohl gesundheitlich als auch mental), doch Tamara konnte mir so viel Kraft und Zuversicht geben, sodass ich für eine Zeit lang all meine Sorgen vergessen und mit neugewonnener Stärke aus dem Seminar gehen konnte. Ich bin unglaublich dankbar für diese wertvollen Stunden, die mir immens weitergeholfen haben. Danke!“

LUKAS SCHÜTTLER
Teilnehmer Resilienzseminar







KÖRPER & SEELE

ICH HAB EIN NEUES HERZ!



Foto: M. Berger

„Wie kann man das alles aushalten?“, fragt man sich, wenn man Tamara Schwabs Buch liest. Die 31-jährige schildert darin ihre Geschichte VOM PLÖTZLICHEN HERZTOD BIS ZU IHREM ZWEITEN LEBEN, das durch das Organ einer Spenderin ermöglicht wurde. Ihr Fazit: Heute ist sie glücklicher als je zuvor.



SEHR INNIG: Tamara Schwab mit Freundin Alina. Sie lernte sich im Spital kennen, als beide auf ein neues Herz warteten, und wurden inzwischen erfolgreich operiert. Sie sind weiterhin eng verbunden.

Genau am 28. Jänner 2018 fiel sie im Fitnessstudio vom Rad. Plötzlicher Herztod. „Ich hab nur überlebt, weil fünf fremde Männer, darunter zwei Medizinstudenten, mich 45 Minuten lang reanimiert haben“, erzählt Tamara Schwab, 31. Und das ganz ohne kognitive Schäden, was mit nur fünf Prozent Wahrscheinlichkeit einhergeht. Im Spital wurde der jungen Frau, die als Personalentwicklerin in einer großen Bank arbeitet, ein Defibrillator eingepflanzt. Er rettete ihr mehrmals, wenn auch unter großen Schmerzen, das Leben. Trotzdem war er machtlos, als Tamara während eines Urlaubs auf Ibiza im Frühstücksraum eines Hotels den zweiten Herztod erlitt. Und wieder reanimiert werden musste. „Rein ins Spital, wieder raus. 13 OPs, ärgste Herzrhythmusstörungen, Panikattacken“, so fasst die Patientin aus Bayern ihre Geschichte zusammen. Finale Diagnose: ein Gendefekt. Einzige Chance: ein neues Herz. Am 1. August 2021 war es tatsächlich so weit: Das Organ einer anonymen Spenderin wurde Tamara eingepflanzt. „Mein Heldemann. Meine Lebensstretterin. Meine Momentchenkerin. Mein Engel“, überschrieben sie die Worte der Beschenkten in ihrem neuen Buch. „Dein Herz, mein Herz“ ist ihr zweites Werk über ihre bewegenden Erfahrungen. Sie will damit andere in schwierigen Lebensphasen unterstützen und gleichzeitig

zu mehr Organspenden motivieren. In Deutschland muss man sich zu Lebzeiten aktiv dafür oder dagegen entscheiden. In Österreich gilt die sogenannte Widerspruchslösung. Man gibt potenziell als Organspender an, außer man spricht sich rechtzeitig dagegen aus. Wir wollten von Tamara Schwab, die auch als Resilienztrainerin arbeitet, wissen, wie sie ihr Schicksal heute sieht.

„ICH WEISS JETZT, DASS NICHTS SELBSTVERSTÄNDLICH IST.“ Sie leben seit bald drei Jahren mit einem fremden Herz. Wie geht es Ihnen?
SCHWAB: Sehr gut, danke. Ich kann alles machen, ein ganz normales Leben führen. Sogar bergsteigen war ich wieder. Rückblickend muss ich sagen: Es ist für mich okay, dass ich das alles erlebt habe. Ich hadere in keiner Weise mit dem Schicksal. Ich bin heute ein glücklicherer und zufriedenerer Mensch als früher. Und voller Dankbarkeit. Die Krankheit hat auch positive Seiten? SCHWAB: Ohne Frage. Ich wurde ergriffen, an mir selbst zu arbeiten, unerschütterlich an mich und das gute Ende zu glauben, in meinen Kampfgeist zu verlieren. Sozusagen eine besondere Version meiner selbst zu werden. Wundert Sie sich oft, über welche Kleinigkeiten sich manche aufregen können?
SCHWAB: Ja, schon. Aber das hab auch ich früher getan, und auch heute habe ich noch meine Trigger-Punkte. Zum Beispiel im Stau stehen. Da denke ich

mir dann selber, wie unnötig es ist, mich darüber zu ärgern. In den schweren Zeiten war es ganz wichtig, darauf zu achten, was mich gerade Energie kostet und was mir Kraft gibt. Letzteres konnte alles Mögliche sein: der tägliche Spaziergang, das regelmäßige Treffen mit einer besonders positiv eingestellten Freundin oder der intensive Kontakt zur Familie.

Und was kostete Energie?
SCHWAB: Zum Beispiel die Frage: Warum gerade ich? Ich hab sie mir auch gestellt. Aber keine Antwort bekommen. Ich kam dann zu dem Schluss: Okay, es hat mich erwischt, weil das Leben etwas Besonderes mit mir hatte. Etwas, was man nicht lernt, wenn man nur so durch die Tage spaziert. Ich weiß jetzt, dass nichts selbstverständlich ist. Nicht unsere Gesundheit und nicht unser ganz normaler Alltag mit den Menschen, die wir lieben. Und Sie helfen mit Ihren Erfahrungen auch anderen. Als Resilienztrainerin vermitteln Sie Wege zur mentalen Stärke.
SCHWAB: Ja, in Resilienzworkshops und Vorträgen möchte ich weitergeben, wie man herausfordernde Situationen

KÖRPER & SEELE

„Ich hadere in keiner Weise mit dem Schicksal. Ich bin voller Dankbarkeit.“

TAMARA SCHWAB, 31, LEBT MIT EINEM SPENDERHERZ



ENGAGEMENT: Die Wahl zur Miss Germany 2021, letzten Februar war für Tamara Schwab auch eine Gelegenheit, ihre Geschichte zu erzählen und für Organspenden zu werben. tamaraschwab.com

am besten meistern kann. Es ist möglich, zu lernen, mental widerstandsfähiger zu werden.

Ganz wichtig ist, das betonen Sie immer wieder im Buch, zu erkennen: Das, was ich nicht beeinflussen oder verändern kann, muss ich akzeptieren. Wie kann man sich noch psychisch stärken?
SCHWAB: Essenziell ist, zu wissen, warum ich überhaupt durchhalten möchte. Sicht seine eigenen Wünsche, Ziele, Träume klar vor Augen zu führen. Was war für Sie der Hauptgrund?

SCHWAB: Mir wurde erzählt, wie die Polizei nach meinem ersten Herztillstand vor der Tür meines Vaters stand, um ihm das Geschehene mitzuteilen. Dass ich im Koma liege und die Ärzte nicht wissen, ob ich noch mal aufwachen werde. Meine Mutter saß gerade nach einem Urlaub im Flugzeug, das Handy auf Flugmodus. Als sie es wieder aufdrehte, hatte sie die furchtbare Nachricht auf dem Display. Für mich war klar, ich muss durchhalten. Ich möchte das meiner Familie auf keinen Fall antun, dass sie an meinem Sterbebett stehen muss. Oder an meinem Grab. Das wollte ich nicht zulassen!

Sie haben lange gekämpft, bis Sie das neue Herz bekamen. Was ist Ihre schlimmste Erinnerung?

SCHWAB: Ich hatte einen Defibrillator eingepflanzt. Der schockte mein Herz automatisch, wenn es notwendig war, um es wieder zum Schlagen zu bringen. In einer Nacht schockte der Defi sogar acht Mal. Das sind furchtbare Schmerzen. Begleitet vom Gefühl des Ausgeliefertseins. Es hat sich wie eine Vergewaltigung der Seele angefühlt. Man kann nicht raus, man kann keinen Pausenknopf drücken, man muss es ertragen. Das war wahnsinnig traumatisierend. Und woran denken Sie gerne zurück?
SCHWAB: An die Situation mit einem Arzt, der mich aus dem Spital wieder nach Hause schicken wollte. Er meinte, ich hätte keine Chance auf ein Spenderherz, obwohl es mir schon so schlecht ging. Mein Puls raste bei der kleinsten Anstrengung, ich konnte kaum zwei Schritte gehen. Schwerste Herzrhythmusstörungen waren an der Tagesordnung. Da hab ich mich geweert und mich geweigert, das Krankenhaus zu verlassen, mit einem anderen Arzt gesucht, der die gegenteilige Meinung vertrat: dass ich sehr wohl Chancen auf ein neues Herz hätte. 33 lange Tage später es so weit. Ich sage lange, aber in Wahrheit hatte ich Glück. Da ich die seltene Blutgruppe B habe, gab es nicht so viel Nachträge wie bei anderen.

Sie wissen nichts über die Spenderin, konnten der Familie ihres „Heldemanns“ aber anonym einen Dankesbrief schreiben. Wie gehen Sie mit dem Gedanken um, dass jemand anderer sterben muss?
SCHWAB: Mir ist das ganz wichtig, zu sagen: Ich habe nicht darauf gewartet, dass ein Mensch stirbt. Ich habe darauf gewartet, dass jemand bereit ist, seine Organe zu spenden. Dass dieser gehen musste, hat das Schicksal entschieden, aber er wollte, dass mit seinen Organen noch etwas Sinnvolles geschieht. So komme ich damit auch zurecht. Dieses Herz ist ein Geschenk, aber auch eine Aufgabe. Ich habe die Verantwortung dafür, dass es gesund bleibt und ich mit ihm jetzt ganz viel erleben werde.

Was sind Ihre größten Ziele und Wünsche?
SCHWAB: Als ich auf ein Spenderherz wartete, halten mir meine Träume beim Durchhalten. Nicht viel von der Welt sehen, also fremde Länder bereisen, mich beruflich verwirklichen, irgendwann einen Partner an meiner Seite haben. Nein, lieber Tod, war meine Parole, jetzt noch nicht. Und ich

habe mir schon einige Wünsche erfüllt. Mein Job als Resilienztrainerin begeistert mich. Ich bin viel unterwegs und lerne so viele neue Menschen kennen. **War der richtige Partner auch schon dabei?**
SCHWAB: Nein. Ich genieße gerade mein Singleleben, ohne Kompromisse machen zu müssen. Wenn es passt, möchte ich auch mal Kinder haben. Ich lass aber alles auf mich zukommen. **Machen Sie sich Sorgen darüber, wie lange Ihr neues Herz halten wird?**
SCHWAB: Nein. Die Statistik geht von durchschnittlich zehn Jahren aus. Aber ich orientiere mich an Menschen, die seit 30 oder 40 Jahren mit einem neuen Herz leben und denen es gut geht. Ich habe die besten Voraussetzungen, bin noch jung, meine anderen Organe sind in einem Top-Zustand. Ich nehme meine Medikamente wie Immunsuppressiva regelmäßig, gehe zu allen Vorsorgeuntersuchungen, lebe gesund. Ich hab nie geraucht, trinke fast nie Alkohol,

machte Sport, etwa Fitnessboxen. Den jahrelangen Kampf führe ich jetzt auf körperlicher Ebene weiter. (lacht) **Gut geschlagen haben Sie sich mit einem Vizetitel auch bei der Wahl zur Miss Germany im vergangenen Februar. Warum haben Sie mitgemacht?**
SCHWAB: Weil es bei dem Bewerb nicht mehr nur ums Aussehen geht, sondern um Frauen, die etwas bewirken, gesellschaftliche Verantwortung übernehmen. Das hat mich angesprochen. Das Event hat doch eine große Reichweite, ich konnte meine Geschichte erzählen und für die Organspende werben. Das Schönste war, als die Moderatorin mit mir gemeinsam das Publikum dazu aufgerufen hat, jetzt das Smartphone rauszuholen und sich einen Organspendeausweis zu bestellen. Von den 1.000 Menschen im Saal hatte wirklich jeder sein Handy in der Hand. Ein Glücksmoment.

MIRIAM BERGER



ZWEIFELTES LEBEN. Die Autorin erzählt ihre bewegende Geschichte zwischen Todesangst und Hoffnung. Tamara Schwab, „Dein Herz, mein Herz“, Moskau Verlag, € 16,50.





Mein Anspruch als Trainerin ist es, meinen Teilnehmenden mit meinem theoretischen und praktischen Wissen nicht nur Inhalte zu vermitteln, sie zu inspirieren und zu motivieren. Ich gebe ihnen gleichzeitig konkrete Werkzeuge an die Hand, die sie dazu befähigen, ihre mentale Gesundheit zu erhalten und nachhaltig zu verbessern.

Ich garantiere Ihnen, dass Sie und ihre Mitarbeiter mit meinen Trainings mehr als nur zufrieden sein werden.

T. Schwab

Tamara Schwab