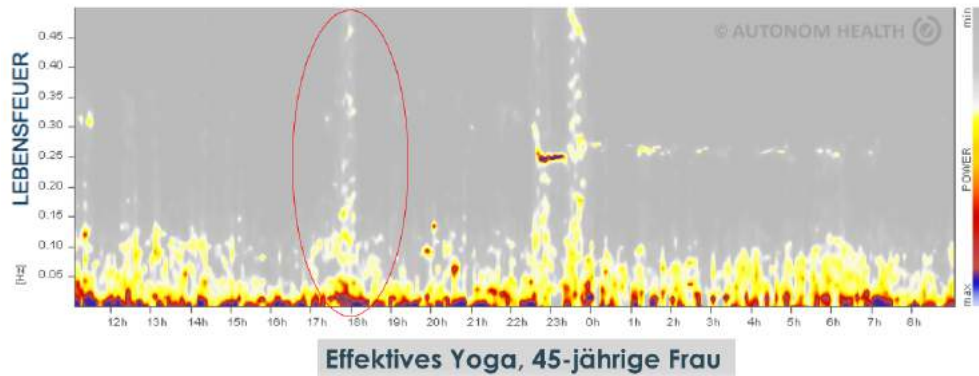


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



# Autonom Health HRV-News

## NEWSLETTER Februar 2019

### Die Themen im Überblick:

Zertifizierte HRV-Professionals

Neu im Autonom Health Team

Save the date: HRVadvanced vom 15. bis 16. Juni

Rückblick: Special Workshop HRVsport 2019

Best Practice Serie: HRV-Professionals berichten



## Zertifizierte HRV- Professionals

### Mit Bravour ins HRV-Leben

Und wieder eine Schweizerin, die sich in  
Österreich erfolgreich  
eine HRV-Professional Zertifizierung  
erarbeitet hat.

Wir wünschen dir, liebe Susanne, viel Erfolg  
bei deiner Arbeit mit der HRV!

**Dr. med. Susanne LÜSCHER**  
aus **Oberrohrdorf** in der Schweiz

Fachärztin FMH für Psychiatrie und  
Psychotherapie

Mail: **[susanne.luescher@hin.ch](mailto:susanne.luescher@hin.ch)**



---

**Neu im Autonom Health  
Team**

Es gibt Neuigkeiten im Autonom Health Team:



## **Andrea WINTER-KERBLER**

ist seit Anfang Februar als **Assistentin der Geschäftsleitung** für den Operating Bereich von Autonom Health zuständig.

Zu ihren Aufgabengebieten gehören die Verrechnung, die Vorbereitung der Buchhaltung, administrative Tätigkeiten und vor allem auch im Rahmen des Kundensupports bestmöglich zu betreuen.

## **Laura Sophie DOMINIK**

verstärkt seit Jänner als **Research & Development Assistant** das Autonom

Health Team im wissenschaftlichen Bereich bei der Recherche nach den neuesten Studien und Erkenntnissen im Bereich der HRV, unterstützt das Social Media Team und ist auch im Kundensupport tätig.



---

## Save the date: HRVadvanced vom 15. bis 16. Juni



## Special Workshop HRVadvanced 2019

Dieses Jahr erweitern wir den jährlichen Fortbildungs-Workshop für alle HRV Anwender inhaltlich mit der bis dahin fertig entwickelten App samt neuem Brustgurtsystem.

Das hat zwei Gründe: 1. um euch nicht nur, wie gewohnt, eine hochqualifizierte

Weiterbildung und Austausch mit Kollegen in Sachen HRV zu bieten, sondern auch  
2. die Gelegenheit zu nutzen, euch mit diesen neuen Entwicklungen vertraut zu machen und euch ein durchdachtes Vermarktungskonzept vorstellen.

Daher unser Aufruf an ALLE: Reserviert euch den Termin im Juni und kommt zum HRVadvanced zu uns nach Wien - es lohnt sich immer am Ball zu bleiben!

Datum: **15. bis 16. Juni 2019**

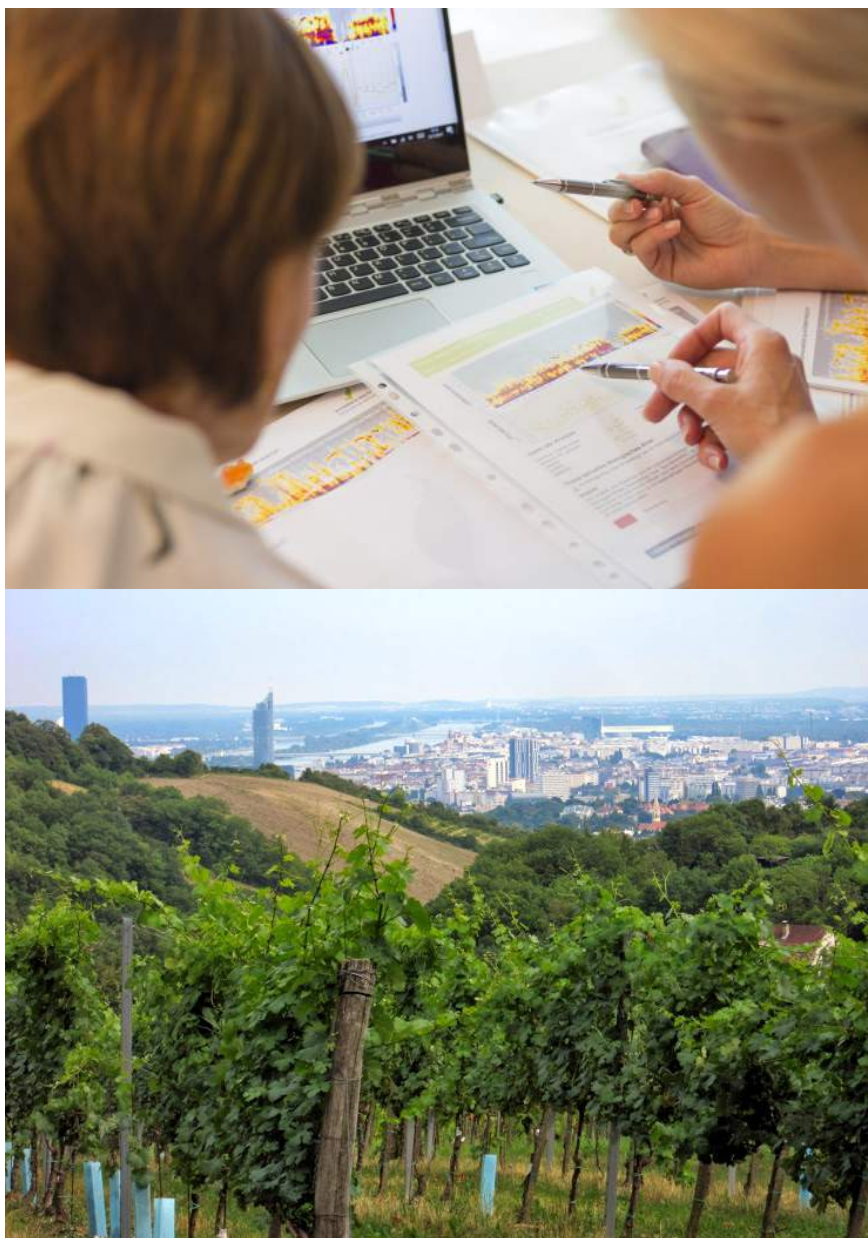
Seminarzeiten: **Samstag: 10 - 18 Uhr**  
**Sonntag: 10 - 14 Uhr**

Preis: **EUR 290,-**

Ort: **Autonom Health Zentrum, 1190 Wien**

**Wir freuen uns auf euch!** 🙌





---

## Rückblick: Special Workshop HRVsport 2019



**Es war einfach großartig!** 🏃 🏆 🏠 📊  
🏆 🚴

In unserem alljährliche **HRVsport** **Spezialseminar** zeigte **Seppi NEUHAUSER** - der "Großmeister" in Sachen HRV und Sport - wieder einmal aufs Neue seine Klasse.

Wie kein anderer kann er erläutern, was hinter der Spezialsoftware HRVsport steckt und wie deren speziell für den Sport entwickelten Parameter für Training und Wettkampfvorbereitung bestmöglich genutzt werden können.

Danke für diesen wunderbaren Workshop und deine beeindruckende Arbeit, lieber Seppi!

**Sarah WAGNER**, ehemalige Profi-Langläuferin und -Biathletin, hat von ihrer Zeit im Spitzensport erzählt und hat uns auf eindrucksvolle Art das Leben eines Profisportlers nahe gebracht. Sie zeigte anschaulich, wie sie die Messungen gerade in anspruchsvollen und intensiven Trainings- und Wettkampfphasen nicht nur als wertvolle Unterstützung sondern oftmals sogar als rechtzeitige Warnung vor Überbelastungen nutzen konnte.

Und für mögliche praktische Umsetzungen des Gelernten sorgte unser HRV-Professional und Atemexperte **Michael SCHMITZ** mit einer grandios angeleiteten Atemstunde am Sonntag Vormittag.

Alle Teilnehmer waren sich einig: Dieser Workshop bot nicht nur eine hochklassige HRV-Intensivfortbildung sondern war ein echtes Erlebnis 😊!

Achtung: Der Termin für den nächsten **Special Workshop HRVsport** steht auch schon fest:

🔊 **22. - 23. Februar 2020** 🗣️

Bitte tragt den Termin jetzt schon im Kalender ein und seid nächstes Jahr (wieder) mit dabei!



**Seppi Neuhauser** am Ziel





**Sarah Wagner** in action

---

## Best Practice Serie: HRV-Professionals berichten



### **HRV in der Praxis**

Wir wollen in dieser neuen Best Practice Serie unseren HRV-Professionals und Partnern ein wenig über die Schulter blicken, um euch einen kleinen Einblick in die praktische Arbeit mit der HRV zu geben. Dieses Mal stellen wir euch folgende drei HRV-Experten vor:



## **Karin ERNE-SIDING**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Zertifizierte Stress- und Burnoutberaterin  
Systemischer Coach  
Kooperationspartnerin der SVA  
Krisenintervention beim Roten Kreuz

9535 Schiefing am See, Österreich

Mail: **[karin.siding@gmail.com](mailto:karin.siding@gmail.com)**

Website: **<https://erne-siding.at/>**

**Karin, warum hast du dich dazu  
entschieden, mit der HRV zu  
arbeiten?**

*"Die HRV-Messung bietet mir die optimale  
Möglichkeit, Daten und Fakten zur  
physischen und psychischen Gesundheit*

*zu erhalten. Somit habe ich ein Messgerät und eindeutige Fakten zur Hand, um auch mögliche Thesen zu untermauern."*

### **Wie lange arbeitest du schon mit der HRV?**

*"Seit einem dreiviertel Jahr."*

### **Wie setzt du die HRV in deiner Arbeit ein?**

*"Die HRV nimmt einen großen Stellenwert in der Stress- und Burnout-Prävention ein. Durch die Messung erfahre ich in kurzer Zeit, wo ich beim Klienten ansetzen kann."*

### **Wie reagieren deine Klienten auf die Messungen und Ergebnisse?**

*"In der Regel ist es ein "Wow"-Effekt. Die Klienten sind immer wieder erstaunt, was aus der Messung herauszulesen ist. Das ist dann wie eine Art „Türöffner“. Denn die nachvollziehbaren Messergebnisse motivieren meine Klienten, ihren Lebensstil zu optimieren."*

### **Dein schönstes Erlebnis mit der HRV:**

*"Die Messung bei einem Arzt. Diesem Klienten fehlten wirklich die Worte, was man alles herauslesen konnte. Er sagte, er habe zwar gewusst, dass die Messung gut sei, da er sich informiert habe. Doch dass es in der Praxis dann so genau sei, hätte er niemals erwartet. Auch er konnte anschließend die Empfehlungen zur Aktivierung umsetzen, wodurch er sich im Gesamten besser fühlte."*



## **Lothar LECHLER**

Trainer, Mediator und Coach  
Mentaltraining und Coaching im  
Leistungssport

91286 Obertrubach, Deutschland

Mail: **[lothar.lechler@fels-training.de](mailto:lothar.lechler@fels-training.de)**

Website: **<http://www.fels-training.de/>**

### **Lothar, warum hast du dich dazu entschieden, mit der HRV zu arbeiten?**

*"Ich habe die HRV über die Leistungsdiagnostik im Spitzensport kennengelernt und war fasziniert von der Idee, diese Methode auch auf (Höchst-) Leister in anderen Berufen übertragen zu können. So kam ich von regelmäßigen Kurzzeitmessungen, wie ich es in der Basketball Bundesliga gesehen hatte zu den viel aussagekräftigeren 24h Messungen."*

### **Wie lange arbeitest du schon mit der HRV?**

*"Seit 2013 - ich arbeitete anfangs hauptsächlich mit Kurzzeitmessungen, seit*

*2017 mache ich auch viele 24h Messungen."*

### **Wie setzt du die HRV in deiner Arbeit ein?**

*"A) Als Coach in Wirtschafts- und Industriebetrieben hilft mir die HRV dann, wenn es um das Thema 'Life-Balance' geht, wenn Coachees nach längeren Absenkszeiten (z.B. wegen Burnout) versuchen, wieder Fuß im Arbeitsalltag zu fassen und/oder wenn ein Coachingthema Regeneration, Entspannung oder Abschalten-Können ist.*

*B) Als Trainer für Resilienz, 'Fit bleiben im Leben' im Rahmen von Seminaren mit anschließendem Individualcoaching bezüglich einer HRV-Messung.*

*C) Als Mentalcoach in der Arbeit mit Leistungssportlern, u.a. um zu sehen, welche Regenerationsmaßnahmen wann und intensiv wirken*

*D) Zur 'Leistungssteuerung' in (Arbeits-) Team, um zu verhindern, dass Einzelne über ihre Grenzen gehen, einen längerfristigen Ausfall haben und so im Dominoeffekt andere so stark belastet werden, dass auch sie krank werden. Oder einfacher ausgedrückt: Dass alle im Team gesund bleiben trotz oder gerade bei höchster Belastung."*

### **Wie reagieren deine Klienten auf die Messungen und Ergebnisse?**

*"Einsichtig - das Wort reicht, um alles zu beschreiben."*

### **Dein schönstes Erlebnis mit der HRV:**

*"In der (langjährigen und bis zu diesem Zeitpunkt HRV-losen) Zusammenarbeit mit einer Führungskraft fiel von mir irgendwann der Satz: "Wenn Du so*

*weitermachst, besuche ich Dich bei unserem nächsten Termin in der Klinik". "Quatsch, es geht schon noch und da muss ich jetzt durch!" Wir haben eine Messung vereinbart, die so eindrücklich war, dass mein Coachee schnell die Notbremse gezogen hat und mir zwei Monate später eine Mail schrieb: "Das hat mir das Leben gerettet!" -vielleicht ein wenig überzogen, aber..."*



## **Nicole TRADEL**

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin  
Psychologische Beraterin  
Zertifizierte Expertin für  
Stressmanagement und Burnout-  
Prävention

9523 Villach-Landskron, Österreich

Mail: **[nicole@tradel.de](mailto:nicole@tradel.de)**

Website: **<https://www.tradel.at/>**

**Nicole, warum hast du dich dazu entschieden, mit der HRV zu arbeiten?**

*"Ich habe nach einer Möglichkeit gesucht,*

*mit der ich mein Wissen aus Medizin und Beratungstätigkeit verbinden kann. Dies habe ich mit der HRV gefunden."*

### **Wie lange arbeitest du schon mit der HRV?**

*"Seit ca.9 Monaten."*

### **Wie setzt du die HRV in deiner Arbeit ein?**

*"Ich nutze die HRV Messung für Klienten, die mich zum Thema Stressmanagement & Burnout-Prävention aufsuchen. So ist ein Ist-Zustand messbar und ein erster Schritt in Veränderungsprozesse gegeben."*

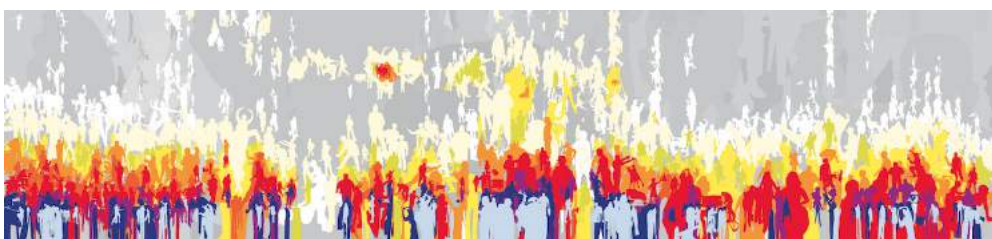
### **Wie reagieren deine Klienten auf die Messungen und Ergebnisse?**

*"Meist sind sie sehr überrascht, was alles messbar und auch sichtbar ist. Gleichzeitig konzentriert sich ein Großteil der Klienten auf mögliche positive Veränderungen und sucht sofort Wege!"*

### **Dein schönstes Erlebnis mit der HRV:**

*"Ein Klient kurz vor der Pension, der nah am Burnout war. Nach der HRV-Messung und dem Coaching hat er sein Leben komplett umgekrempelt. Er ist von einem "öden" Finanzjob zu einem Studium im Musik-Management gewechselt und hat heute wieder Frische und Lebensfreude.*

*😊"*



Periodisch werden wir Sie auf diesem Weg über Neuigkeiten und wichtige Informationen rund um die HRV und das Lebensfeuer informieren.

Sollten Sie keine Zusendung unseres Newsletters wünschen oder den Newsletter aus Versehen mehrfach erhalten, ersuchen wir Sie um Nachricht an **office@autonomhealth.com** bzw. nutzen Sie den *Link in der Fußzeile*.

Die Weiterleitung dieses Newsletters an Interessierte ist ausdrücklich erwünscht!

---

**Autonom Health GesundheitsbildungsGmbH  
Cobenzlgasse 74-76 | 1190 Wien |  
Österreich**

*Newsletter abbestellen*