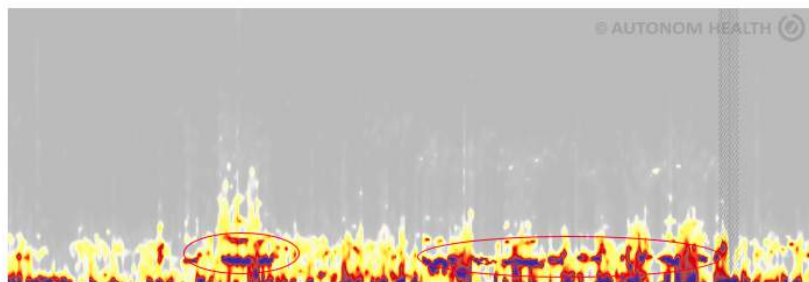


Besuchen Sie hier die [Webversion](#).



Intensives Schnarchen, 45-jähriger Mann

## Autonom Health HRV-News

### NEWSLETTER März 2019

#### Die Themen im Überblick:

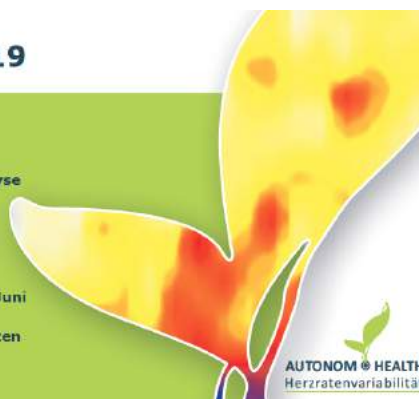
Portal News: Performance Leiste in Med-Analyse

Community News: Diskussionsplattform

Save the date: Symposium am 11. April

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

Best Practice Serie: HRV-Professionals berichten

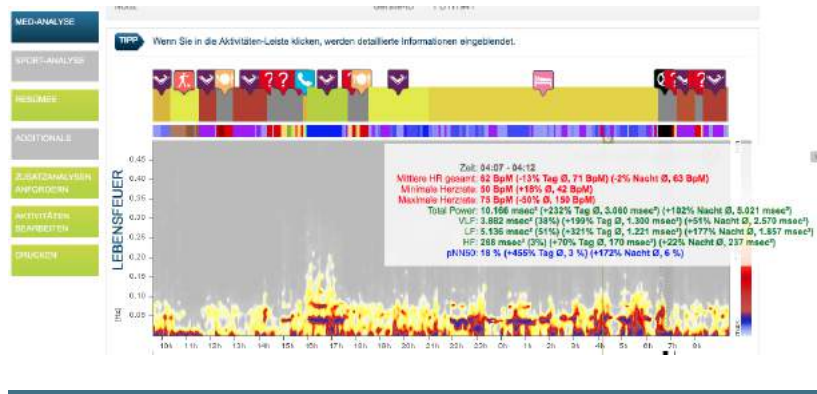


## Portal News: Performance Leiste in Med-Analyse

### Analyse auf einen Blick

Auf Anregung unserer Professionals wird die Performance Leiste nun auch in der **Med-Analyse** angezeigt.

Das erleichtert Detailanalyse und Coaching und erspart das lästige Hin- und Herklicken in die Vital-Analyse. So kann man im Spektrogramm z.B. bei "Verdacht auf Schnarchen" die Ergebnisse sofort in einer Linie mit dem angesprochenen Muster sehen.



## Community News: Diskussionsplattform

### Der Workshop HRVsport wirkt nach

Die Inputs am Workshop HRVsport im Februar haben eine eifrige Diskussion in der Community

(<https://community.autonomhealth.com>) ausgelöst.

Hier könnt ihr die aktuelle Diskussion verfolgen und selbstverständlich auch mitmachen:

<https://community.autonomhealth.com/forum/hrvsport-gedanken-zu-hrv-sport-themen>

Jeder eurer Beiträge freut uns sehr, denn gerade dafür haben wir die Autonom Health Community geschaffen! Sie lebt von eurer Teilnahme, eurer Meinung, euren Erfahrungen und euren Fragen und Antworten. 📧

Darüber hinaus bietet die Community mittlerweile jede Menge Information zu verschiedensten Themen rund um die HRV. Jeder kann davon profitieren und vieles lernen! 😊

Das "Baby" unserer Gesundheitspsychologin Patricia ist nämlich schon ganz schön groß geworden. 243 Mitglieder haben mittlerweile rund 1350 Beiträge zu mehr als 350 Themen verfasst. Außerdem findet jeder Interessierte ein Archiv zu unseren

Newslettern und zu Präsentationen unserer Fortbildungen.

**Daher rufen wir ALLE HRV-Nutzer und -Interessierte auf: Macht mit!**

## Save the date: Symposium am 11. April

### Sind resiliente Unternehmen erfolgreichere Unternehmen?

Die Fachhochschule Burgenland lädt zum Symposium zum Fond Gesundes Österreich-Projekt „**Gesunde MitarbeiterInnen - Gesunder Betrieb!**“ am **Donnerstag, 11. April 2019** an der Fachhochschule Burgenland in Pinkafeld ein.

Anmeldung und Fragen: Katharina Hauer, M.A.

E-Mail: [katharina.hauer@forschung-burgenland.at](mailto:katharina.hauer@forschung-burgenland.at)

Tel: 05/7705 5430

[http://public-health.medunigraz.at/news/Einladung\\_Symposium.pdf](http://public-health.medunigraz.at/news/Einladung_Symposium.pdf)

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

**DONNERSTAG | 11APRIL2019**

Symposium

**Sind resiliente Unternehmen erfolgreichere Unternehmen?**

Psychische Belastungen stellen mittlerweile eine der häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit, Krankenstände und Frühpensionierungen dar. Im Rahmen des dreijährigen Projektes „Gesunde MitarbeiterInnen - Gesunder Betrieb!“ widmet sich die Forschung Burgenland eine Tochterunternehmen der FH Burgenland, dem Thema der Betrieblichen Gesundheitsförderung und begleitete fünf burgenländische Unternehmen bei deren Umsetzung. Im Rahmen des Symposiums werden die gewonnenen Erkenntnisse aus Wissenschafts- und Praxisperspektive vorgestellt und diskutiert.

**Registrierung, Come together 12:30 Uhr**

**Begrüßung 13:00 Uhr**

**Vorträge aus Wissenschaft und Praxis I 13:30 Uhr**

Das Projekt „Gesunde MitarbeiterInnen - Gesunder Betrieb!“  
*Prof.(FH) Mag. Dr. Edwin Göllner MPH, MBA, Fachhochschule Burgenland GmbH  
 Katharina Hauer, MA, Forschung Burgenland GmbH*

Die Bedeutung von Evaluation und Nachhaltigkeit von verhaltens- und verhältnisorientierten Maßnahmen im Setting Betrieb  
*Prof.(FH) Mag. Florian Schnöbel MPH, Fachhochschule Burgenland GmbH*

Möglichkeiten und Grenzen von digitalen Instrumenten in der BGF  
*Carmen Braun, BA, Fachhochschule Burgenland GmbH*

MultiplikatorInnenschulung im Rahmen der BGF – Erkenntnisse und Erfahrungswerte der Umsetzung  
*Katharina Hauer, MA, Forschung Burgenland GmbH*

Emotionen am Arbeitsplatz: Mentales Online-Coaching als Erfolgsformel für Unternehmen und MitarbeiterInnen  
*Dr. Bernadette Frech, Wsba Carmen Kalkfens GmbH*

**Kaffeepause 14:35 Uhr**

**Vorträge aus Wissenschaft und Praxis II 14:35 Uhr**

Ein einfaches Instrument mit dreifachem Nutzen? HRV-Messungen im Screening als Maßnahme und zur Evaluierung in der BGF  
*Dr. med. Alfred Lehninger, Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH*

Pausengestaltung am Arbeitsplatz: Bedeutung und Möglichkeiten der Erholung und Pausengestaltung im Rahmen der BGF  
*Dr. Catharina Bianchi, Medizinische Universität Wien*

Transformation der Erkenntnis des Projektes „Gesunde MitarbeiterInnen - Gesunder Betrieb!“ in die BGF-Praxis  
*Prof.(FH) Mag. Dr. Edwin Göllner MPH, MBA, Fachhochschule Burgenland GmbH*

**Podiumsdiskussion 15:40 Uhr**

Dr. Gerl Lang, Fonds Gesundes Österreich  
 Dipl.-Ing. Werner Bichmann, Vossen GmbH & Co. KG  
 Sabina Schlotter, Schlotter GmbH  
 Thomas Buzanich, BSc MA, KRAGES – Krankenhaus Oberpullendorf  
 Mag. Tobias Mindler, Rotes Kreuz Burgenland  
 Katharina Graf, vamos - Verein zur Integration

**Gesundheitskabarett 16:10 Uhr**

„Mit dem inneren Schweinehund Gassi gehen“  
 Martin Koch

**Überreichung Antrag für das BGF-Gütesiegel und Nachhaltigkeits-Charta an die teilnehmenden Betriebe 16:40 Uhr**

**Abschlussworte 16:50 Uhr**

**Come together, Snacks und Getränke 17:00 Uhr**

**ANMELDUNG & KONTAKT**

Bitte um Anmeldung unter Bekanntgabe von Name und Organisation bis 15. März 2019 an:

Katharina Hauer, MA  
 Forschung Burgenland GmbH  
 Steinmangenerstraße 21 | A-7423 Pinkafeld  
 Tel.: +43 (0)5 7705-5430  
 E-Mail: [katharina.hauer@forschung-burgenland.at](mailto:katharina.hauer@forschung-burgenland.at)

## Save the date: HRVadvanced vom 22. bis 23. Juni



### Special Workshop HRVadvanced 2019

Bis Juni werden die Entwicklungsarbeiten der App samt neuem Brustgurtsystem abgeschlossen sein. Grund für eine notwendige, inhaltliche Erweiterung unseres jährlichen Fortbildungs-Workshop für alle HRV Anwender.

Denn: Ein neues Produkt erfordert nicht nur die detaillierte Kenntnis, um sein Potenzial voll ausreizen zu können. Wir stellen euch darüber hinaus ein strategisches, kundenorientiertes Vermarktungskonzept mit integrierter Kundenbindung vor.

Wir sind überzeugt, dass dieses neue Produkt viele von Euch interessiert.

Deshalb: Reserviert euch rasch euren Platz für den HRVadvanced Juni-Termin in Wien: Es lohnt sich immer, am Ball zu bleiben!

Datum: **22. bis 23. 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!** 



---

## Best Practice Serie: Die HRV in der Praxis





## Unsere HRV-Professionals berichten 😊

Und weiter geht es mit unserer neuen Best Practice Serie, in der wir unseren HRV-Professionals und Partner ein wenig über die Schulter blicken, um euch einen kleinen Einblick in die praktische Arbeit mit der HRV zu geben!

Dieses Mal berichten zwei langjährige und in der HRV sehr erfahrene Professionals:



### **Erich SCHWARZ**

Dipl. Mentaltrainer

6020 Innsbruck, Österreich

Mail: [erich.schwarz@hotmail.com](mailto:erich.schwarz@hotmail.com)

Website: [www.powerscout.cc](http://www.powerscout.cc)

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

*Einer der Hauptgründe ist die Erfahrung, dass Gesundheit immer sehr subjektiv erfahren wird, im Sinne von „Mir geht es ...“, „Ich fühle mich...“. Bereits bevor ich die HRV gekannt habe, hatte ich das Gefühl, dass es etwas braucht, das Menschen emotionalisiert und motiviert, einen gesünderen Weg einzuschlagen. Ein komplettes Blutbild ist selbstverständlich wichtig, aber letztendlich oft nicht befriedigend: „Ist eh alles ok! Alle Werte im grünen Bereich!“ ist zu wenig und spiegelt leider oft nicht wirklich, wie es einem geht.*

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

*Ich kam erstmals im Jänner 2008 in Kontakt. Ein Ö3-Moderator hat im Radio berichtet, dass er nun nach einer Messung sein „Lebensfeuer“ kennt. Das hat mich so interessiert, dass ich mich noch am selben Tag für das 1. Modul im Februar angemeldet habe.*

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

*Neben den Selbstmessungen, die ich nun schon seit 11 Jahren regelmäßig durchführe, wende ich die HRV in der Betrieblichen Gesundheitsförderung, bei Sportlern und „ganz normalen“ Menschen an, die ich als „Helden des Alltags“ bezeichne, weil sie die Verantwortung für sich und ihre Gesundheit in die Hand nehmen und nicht nur großartige Reden darüber schwingen.*

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

*Die meisten Klienten sehen sich durch die Messung in ihrer gefühlten Wahrnehmung bestätigt. Nicht nur, was ihren gesundheitlichen Allgemeinzustand betrifft, sondern erst recht, wenn es ins Detail geht. Wenn man im Spektrogramm sehen kann, wie die Konzentrationsfähigkeit am PC während*

*der Arbeit nachlässt und sich Müdigkeit einschleicht, das leichte Mittagessen zu keinem Leistungseinbruch am Nachmittag führt, oder dass das Lauftraining tatsächlich den Schlaf verbessert, dann ist das sehr vertrauenserweckend und befriedigend. Erfahrungsgemäß stimmt das subjektiv Gefühlte mit dem objektiv Gemessenen aber bei einem Viertel nicht überein. Da gilt es genauer hinzuschauen, warum nicht. Das sind dann meistens besonders herausfordernde, aber auch spannende Messungen.*

### **Was war dein schönstes Erlebnis mit der HRV?**

*An interessanten Erlebnissen mit der HRV-Messung mangelt es wahrlich nicht! Nur zwei markante davon:*

*Einem neuen Formel-1-Fahrer ist die Kinnlade völlig entglitten, als ich ihm zeigen konnte, dass er zwar ganz passable HRV-Werte hat, sobald er in seiner (fast) fliegenden Kiste sitzt, aber dass ihn Presse- und Sponsorentermine bei den Rennen dermaßen stressen, dass das Spektrogramm aussah, wie beim einem Burnout-Betroffenen. Er hatte nie ein Medientraining absolviert und war damit psychisch völlig überfordert. Nach der Messung hat er die belastende Situation offen und ehrlich mit seinem Rennstall besprochen, wurde seither gut gebrieft und für Medienauftritte trainiert. Inzwischen macht ihm der Kontakt mit Journalisten richtig Spaß.*

*Ein kurz vor der Pension stehender Versicherungssachbearbeiter hat im Zuge eines BGF-Projektes eine Messung gemacht, bei der seine zermürende berufliche Lustlosigkeit im Spektrogramm unmissverständlich ans Tageslicht kam. „Dienst nach Vorschrift“ war noch weit übertrieben... Aber nach der Arbeit hat er HRV-Werte entwickelt, die einfach sensationell waren! Was war da los? Schmunzelnd meinte er: „Sagt Ihnen der Begriff ‚Heraldik‘ etwas?“ Nicht wirklich. Und dann begann er mit dem Feuer in den Augen zu erzählen, dass er einer der*



*führenden Experten Österreichs in Sachen ‚Wappenkunde‘ war, der hochkarätige Vorträge darüber hält und auf Uni-Niveau unterrichtet. Er, der kleine, frustrierte Sachbearbeiter! Über das durch die Messung nun sichtbar gewordene, zwiespältige berufliche Leben haben wir noch ziemlich viel lachen müssen. Und haben es natürlich für uns behalten.*



## **Karin WARBINEK**

Dipl.tsar(r) Trainerin  
Dipl.Mental- und Motivationstrainerin  
Bankangestellte

9954 Schlaiten, Österreich

Mail: [karin.warbinek@gmx.at](mailto:karin.warbinek@gmx.at)  
Website: [www.karin-warbinek.at](http://www.karin-warbinek.at)

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

*Zuerst Eigeninteresse, meinen Körper besser kennen zu lernen. Als visueller Typ hilft mir das Lebensfeuerbild zu erkennen,*

*was mir gut tut und was nicht.  
Klingt vielleicht banal, aber wenn man als "Kopfmensch" gelernt hat in vielen Situationen "zu funktionieren", hat man gleichzeitig verlernt, auf die Signale des eigenen Körpers zu achten.  
Die sind nach wie vor da und dank der HRV höre ich immer öfter auf diese Signale, was meiner Vitalität gut tut. Auf der einen Seite die eigenen Potentiale und Stärken erkennen und ausbauen - Erfolge sichtbar machen zB die Erholungsfähigkeit des Körpers in einem Urlaub oder bei einer Ayurvedakur.  
Man sieht auf der anderen Seite auch sehr gut, wie sich Stress oder zu viel Alkohol bei einer Party auf den Körper auswirkt. Es fasziniert mich, wie sensibel der Körper auf die diversen Herausforderungen des Alltags reagiert.  
Als Detail-Mensch wollte ich viel mehr darüber erfahren, habe die Ausbildungen absolviert und gebe dieses Wissen nun an mein Umfeld weiter.  
Ich kann damit meine jahrelange Erfahrung in der Beratung von Menschen und die Analyse von Kennzahlen nutzen. In der Bank analysiere ich nahezu täglich Bilanzkennzahlen und suche nach den Potentialen bzw. Ansatzpunkten, um den Unternehmern einen Mehrwert zu geben. Im Grunde ist das sehr ähnlich der HRV-Analyse. Nachdem ich bei meinen eigenen HRV-Auswertungen immer wieder "Flow-Zustände" habe, wenn ich interessante Gespräche führe, kann ich auch diese Stärke optimal nutzen.  
Mit meinen Klienten über ihre HRV-Ergebnisse zu sprechen, macht mir große Freude und gibt mir viel Energie.*

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

*Eigene Messungen mache ich seit April 2017 - mittlerweile rund 180 Messungen, bei denen ich gerne neue Dinge ausprobieren und die Auswirkungen in der HRV ablese.  
Das bringt jede Menge Abwechslung in meinen Alltag.*

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

*Eigene Messungen zur Beurteilung neuer Situationen/Personen/Hobbys wie zuletzt das Bogenschießen - eine neue Leidenschaft erkennbar in meiner HRV Sportanalyse und Erkennung von Mustern zur Steigerung der eigenen Vitalität Angebot tsar(r)-Gruppen-Training in der Gemeinde mit Hinweis auf die HRV und die Wichtigkeit aktiver Regeneration zur Steigerung der Leistungsfähigkeit egal ob im Alltag oder beim Sport.*

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

*Meine Klienten reagieren oftmals dankbar für neue Sichtweisen und Hinweise zur Optimierung. Eine Klientin hat am nächsten Tag begonnen, einem lange nicht mehr ausgeübten Hobby, Garteln, nachzugehen und hat ihrer Familie erklärt, dass alle künftig im Haushalt mithelfen müssen, weil auch sie Zeit für ihr Hobby braucht. Die Fotos von einem wunderschön angelegten Garten haben mich staunen lassen. Sie sehen eine Bestätigung im Abgleich mit dem eigenen Körperempfinden. Oft sind sie überrascht, wenn ich ihnen etwas über ihren Typ erzähle und staunen, dass man "so viel aus einer Lebensfeurmessung" herauslesen kann. Die Aktivitäten über 24 Stunden zu protokollieren ist für viele etwas Neues und sie sind anschließend selbst überrascht, wie ihr Alltag gestaltet ist... leider oftmals mit vielen Aktivitäten und zu wenig Pausen.*

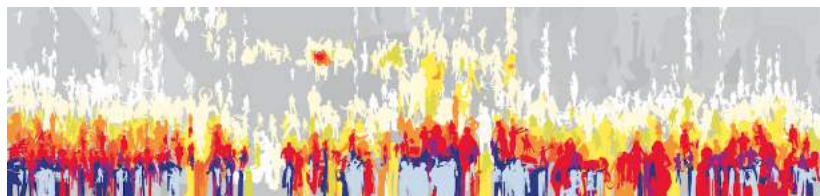
## **Was war dein schönstes Erlebnis mit der HRV?**

*In einem Bankgespräch kam ich mit einem Kunden irgendwie auf das Thema Gesundheit/Worklife-Balance und damit zur HRV. Er erzählte mir, dass er erst letzte Woche bei seinem Internist eine HRV-Messung gemacht hatte, weil er sich erschöpft fühle. Wir vereinbarten, dass er mir die Auswertung seines Arztes zeigen*

*würde. Schließlich wollte ich wissen, wie und was ihm erzählt wurde. Der Arzt arbeitete mit einem anderen Analyse-System, nicht dem vom Autonom Health, und der Kunde schickte mir lediglich sein Lebensfeuerbild ohne Aktivitätenprotokoll oder weiteren Erklärungen. Eine Herausforderung für mich, da ich die sehr umfangreiche Aufbereitung der Autonom Health Auswertung zu schätzen weiß! Also musste ich anhand des Lebensfeuerbildes ein Resumé erstellen. Dank der klar erkennbaren Typologie konnte ich ihm überraschenderweise recht viele Inputs liefern und er meinte anschließend, dass das wesentlich aussagekräftiger war als das Gespräch mit seinem Arzt, dass nach 5 Minuten erledigt war. Er war überrascht, was man alles aus dem Lebensfeuerbild herauslesen konnte und war darin bestätigt, seinen überaus stressigen Job zu kündigen und sich eine neue berufliche Herausforderung zu suchen, die ihm weniger Energien abverlangt.*

### **Und dann gab es noch ein AHA-Erlebnis?**

*Ja, Ich dachte immer, wenn ich nachts schlafe "wie ein Stein", dann wäre es eine gute, erholsame Nacht gewesen. Mit Hilfe der HRV-Messungen habe ich nun erkannt, was wirklich guter Schlaf ist und wieviel vitaler man sich am nächsten Tag fühlt. Zellregeneration und Heilung ist nur bei gutem Schlaf möglich. Damit ist mir bewusst geworden, wie wichtig dieser Faktor für ein gesundes Leben ist. Leider wissen viel zu wenige über die eigene Schlafqualität Bescheid... kein Wunder, dass es so viele Zivilisationskrankheiten gibt.*



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*