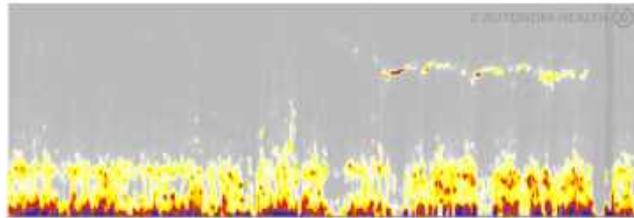


Besuchen Sie hier die **Webversion**.



30-jährige Frau, biologisch und kalendarisch gleich alt

Autonom Health HRV-News

NEWSLETTER Juli/August 2020

Die Themen im Überblick:

Wichtiger rechtlicher Hinweis für alle!

Zertifizierter HRV Professional

Was bringt eigentlich die HRV-Sommer-W Weiterbildung?

Save the date: HRV Sport 10, - 20. September 2020

Warum der Mittwoch bezeichnend sein kann

Mal Täter, mal Opfer: die erstaunliche Mutation einer Führungskraft



Wichtiger rechtlicher Hinweis für alle!

Achtung "Webinar"!

Der Begriff „Webinar“ ist seit 2003 beim Deutschen Patent- und Markenamt als Wortmarke eingetragen und bis 2023 geschützt:

<https://register.dpma.de/DPMAregister/marke/register/303160438/DE>

Wir wurden zudem von einer unserer Partnerinnen informiert, dass es bereits zu Abmahnungen gekommen sei!

Daher unsere Empfehlung an Euch alle: Durchforstet Eure (Online-) Veröffentlichungen, Websites etc. und wandelt entsprechende Einträge ab in Begriffe wie z.B. *Web-Seminar*, *Online-Seminar*.

Zertifizierter HRV Professional



**Wir sind mächtig stolz auf
dich 😊**

Er ist enorm vielseitig. Er machte eine elektrotechnische Ausbildung, ist

Rettungssanitäter, studierte Psychologie und ließ sich zum Heilmasseur ausbilden. Doch er will sein Wissen immer mehr erweitern. Klarer Fall, dass auch die Weiterbildung im HRV-Bereich dazugehörte.

Der Psychologe und Heilmasseur **Kurt Gilhofer, Msc**, hat die Corona-Zeit offensichtlich gut genutzt und sich in aller Ruhe auf die Prüfung zum zertifizierten HRV-Professional vorbereitet. Das hat sich gelohnt. Denn am 20. Juli hat er die HRV-Prüfung erfolgreich bestanden.

Herzlichen Glückwunsch, lieber Kurt, alles Gute und auf eine gute Zusammenarbeit!



Kurt GILHOFER, MSc

aus Graz in der Steiermark

Klinischer Psychologe (i.A.)
Gewerblicher Masseur
Med. & Heilmasseur
Schmerzbehandlung nach Liebscher und Bracht

www.kurtgilhofer.at

Was bringt eigentlich die HRV-Sommer-Weiterbildung?



v. l. Autonom Health CEO Dr. med. Alfred Lohninger, die TeilnehmerInnen aus den DACH-

Ländern sowie im Vordergrund Autonom Health
COO Mag. Andrea Lohninger mit Hund "Toffee"

HRV, Lernen und viel Spaß

Mittlerweile müsste es jedem klar sein: Wer sich im Arbeitsleben nicht weiterbildet, bleibt nicht nur stehen. Nein, er fällt sogar zurück. Schlimm, denn die Ansprüche im Beruf steigen ständig. Das Arbeitsleben ändert sich rasant. Es gilt mit Weiterbildung am Ball zu bleiben. Außerdem kann sie als Karrieresprosse dienen. Gezielte Zusatzqualifikationen auch im Gesundheitswesen steigern die beruflichen Chancen.

Doch merkwürdigerweise ist in der Gesundheitsbranche das Interesse an Weiterbildung nicht besonders hoch, wie eine Arbeitsmarktstudie der Boston Consulting Group 2019 herausfand.

Anders bei den TeilnehmerInnen unseres **HRV-Summer Special** Blockseminars 2020. Sie kamen aus der Schweiz, Deutschland sowie Österreich und absolvierten als Allererste das Blockseminar in unseren neuen Räumen von Klosterneuburg.

Alle mussten die Voraussetzung für unsere HRV-Weiterbildungsreihe erfüllen: eine abgeschlossene Berufsausbildung und Berufserfahrung in den Bereichen Gesundheit, Beratung oder Coaching. Das hat seine volle Berechtigung. Denn das Summer Special baut darauf auf: Bei **Modul 1** geht es um „Vermittlung des HRV-Grundwissens“ und bei **Modul 3** um „Das HRV Coaching“.

Auf dem Stundenplan stand u.a. fundiertes, praxisorientiertes HRV-Wissen, praktische Fallbeispiele, Modelle und Methoden für das HRV-Coaching sowie Kommunikation in interdisziplinären Teams.

Letzteres wurde abends in geselliger Runde gleich praktisch erprobt. Dadurch erweiterten die TeilnehmerInnen so ganz nebenbei noch ihr internationales Netzwerk. Wir gratulieren allen TeilnehmerInnen zu ihrer hohen Lernbereitschaft sowie zu ihren erbrachten Leistungen und freuen uns, euch in unserer **Autonom Health Community** begrüßen zu dürfen!



Save the date: HRVsport 19. - 20. September 2020



Special Workshop: HRVsport

Er war für den Februar 2020 geplant. Doch Corona machte uns einen Strich durch die Rechnung. Aber kein Problem: Ihr könnt den **HRVsport Workshop** nun im Herbst genießen!

Genießen? Ja, denn in dieser Intensiv-

Weiterbildung für HRV-AnwenderInnen, SportlerInnen im Amateur- und Leistungsbereich, TrainerInnen und alle HRV-Interessierten wird die Anwendung der HRV im Sport zum Erlebnis.

Unter anderen werden wir uns folgenden Themen widmen:

- Die Basics der HRVsport (STEP-Wert, NPB, Dynamik C etc.) an Beispielmessungen erklärt
- RUHE (Regelmäßigkeit, Umfang, HIT, Erholung)
- DIE Eckpfeiler einer gelungenen Trainingsarbeit
- Die Zutaten zum Erfolg mit der HRVsport als Würzmischung: Trainingsprinzipien mit den Daten der Spezialsoftware aufgearbeitet und sichtbar gemacht
- Beispielmessungen von Sportlern
- Reha-Training

Referent: Seppi NEUHAUSER

ehem. Ausdauersportler und Trainer im Spitzensport

Termin: 19. - 20. September 2020

Seminarzeiten: **Samstag 10.00 - 18.00 Uhr**

👉 mit anschließendem gemeinsamen Heurigenbesuch in Klosterneuburg!

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr

Ort: Autonom Health Zentrum
Babenberggasse 24-26, 3400 Klosterneuburg,
Österreich

Preis: EUR 290,-

Anmeldung: per Mail
unter office@autonomhealth.com bzw.
direkt im [Analyseportal](#)

Lasst euch diese Gelegenheit, von **Seppi NEUHAUSER** aus erster Hand lernen zu dürfen, nicht entgehen und sichert euch so rasch wie möglich euren Platz für diesen Workshop.

Wir freuen uns auf ein hochinteressantes sportliches Wochenende!



**Warum der Mittwoch
lehrreich sein kann**



Jour Fixe in Sachen HRV

Seit dem Frühjahr bieten wir am **Mittwoch Online-Seminare** rund um die Themen HRV und Gesundheit an. Unser hochwertiges Kursangebot als neue Form der konstanten Weiterbildung wird von unseren HRV-Professionals und Partnern sehr gerne genutzt. Denn damit haben sie Zugriff auf Top-Experten zu unterschiedlichen Themen und Know-how. Die TeilnehmerInnen schätzen bei unseren Online-Seminaren besonders den direkten Kontakt mit den Referenten, vor allem dass sie nach jeder Präsentation ihre Fragen sofort an sie stellen können.

Und hier die Termine für die geplanten Online-Seminare im Herbst 2020:

- Mittwoch, 23. September 2020, 19.00 Uhr: **Corporate Health: Gesundheit macht leistungsstark**
Referentin: **Mag. Monika HERBSTRITH-LAPPE**
mehrfach ausgezeichnete Keynote Speakerin, Top-Trainerin, Autorin, High Performance Coach
<https://www.monikaherbstrith-lappe.com/>
- Mittwoch, 28. Oktober 2020, 19.00 Uhr: **Mythos Prävention – Was hat die Lebenserwartung mit der Postleitzahl zu tun?**
Referent: **Erich SCHWARZ**
HRV-Professional und HRV-Dozent, Dipl. Mentaltrainer
<http://www.powerscout.cc>
- Mittwoch, 18. November 2020, 19.00 Uhr: **How to lie with data?**
Referent: **Dr. scient. med. Matthias SCHERER , MSc**
Hochschullektor und Forschungsspezialist im Fachgebiet der Rehabilitationstechnik
<https://www.technikum-wien.at/personal/matthias-scherer/>

- Mittwoch, 16. Dezember 2020, 19.00 Uhr: **Persönlichkeitsdiagnostik mit der HRV**
Referent: **Dr. med. Alfred LOHNINGER**
Chronomediziner, Gynäkologe, CEO
Autonom Health

Wenn ihr bei den Online-Seminaren **live** dabei sein wollt, meldet euch bitte direkt in eurem Account des **Analyseportals** (<https://portal.lebensfeuer.com>) auf der Bestellseite oder im **Webshop** (<https://shop.autonomhealth.com/product-category/hrv-theek/>) an.

Selbstverständlich zeichnen wir alle diese Online-Seminare auch für euch auf. Ihr könnt sie als Konserven im Nachhinein sowohl im Analyseportal als auch im Webshop erwerben!

Wir freuen uns auf euer Dabeisein bei unseren Mittwoch-Meetings 😊

Mal Täter, mal Opfer: die erstaunliche Mutation einer Führungskraft

Am 24. Juni 2020 fand vor der Sommerpause das Online-Seminar unseres langjährigen HRV-Professionals **Mag. Antony KURZ** statt.

Wieder hat unsere PR-Expertin **Dr. Marion SOCEANU** dieses hochinteressante Online-Seminar zusammengefasst, um euch einen Einblick in das aktuelle Thema zu geben.
Vielen Dank dafür, liebe Marion 🙏



Jede Führungskraft <FK> sollte souverän führen können, will sie die

besten Leistungen aus ihrem Team herausholen. Doch wie schaut das in der Praxis aus? Das Online-Seminar des Sparringpartners Antony Kurz „HVR als Spiegel der Führung im Unternehmen“ deckt eine bisher verschlossene Welt der zwiespältigen „Dreifaltigkeit“ von FK auf, ausgehend von Kopf, Emotion und Körper. Kurz fragt, woran man (un-)fähige FK erkennt und verrät Tipps, was HRV-Auswertungen bei erstarrtem, destruktivem oder von Angst überlagerten Führungsverhalten bewirken können.

Wer tragfähige Argumente erbringen will, muss Beweise erbringen. Deshalb untermauert **Mag. Antony Kurz**, Coach und Unternehmensberater, in seinem Online-Seminar konsequent alles mit Zahlen aus internationalen Studien gewürzt mit humoriger Bebilderung.

Führungskräfte als Täter

So behaupten z.B. drei Viertel aller Führungskräfte im Brustton der Überzeugung, mit Begeisterung und Motivation zu führen. Bedauerlicherweise nimmt jedoch nur ein Viertel aller Mitarbeiter diese sicherlich positive Intention wahr. 86 Prozent aller FK sind der Meinung, ihren MA klare Ziele zu vermitteln. Ebenfalls weit gefehlt! Nur ein Drittel der MA ist sich klarer Ziele bewusst.

Was folgt daraus? Am Anfang von kompetenter Führung steht eindeutige Kommunikation. Erst wenn eine FK Projekte, Ziele und Strategien so erläutert, dass MA sie umfassend verstehen, können diese sie erfolversprechend realisieren. Kommunikationsdefizite der FK sind zudem einer der entscheidenden Faktoren, die zu täglichem Stress führen. Und der Stress-Level in Unternehmen ist hoch. Wobei keiner behauptet, dass es leicht sei, Chef zu sein. Überraschenderweise bejahen übrigens 52 Prozent aller FK selbst, dass die Falschen FK werden bzw. sind.



Führungskräfte als Opfer

Und wie es die Ironie des Schicksals will: Für nicht wenige ist es eine enorme Belastung, FK zu sein. Denn auch sie werden wiederum von ihren Chefs in eine Stress-Situation versetzt. Damit befinden sie sich in einer extrem misslichen „Sandwich-Lage“: MA und FK, Druck von oben, Druck von unten. Das kann Stress ohne Ende bedeuten: Angst zu versagen sowohl im Unternehmen als auch privat, Angst vor Machtverlust, Angst zu scheitern, Überstunden und Arbeitsüberlastung bis hin zur Angst wegen Arbeitsplatzverlust. Alles das, so Kurz, habe logischerweise Auswirkungen auf das Führungsverhalten.

So ein psychischer, emotionaler und körperlicher Anspannungszustand kann FK wie MA in den gefürchteten unengagierten Zustand bringen. Da sind jene darunter, die teilweise schon innerlich gekündigt haben. Laut Gallup waren das 2019 in der Schweiz 8 Prozent der Arbeitnehmer und in Österreich sogar 12 Prozent. Mit satten 24 Prozent nimmt Deutschland hierbei eine traurige Spitzenposition ein. Den volkswirtschaftlichen Schaden dieses mangelnden Engagements beziffert dasselbe renommierte US-amerikanische Meinungsforschungsunternehmen für Deutschland auf bis zu 122 Milliarden Euro. Das ist rund zweimal soviel wie das Bruttosozialprodukt von Kroatien.

Die Angst vor Arbeitsplatzverlust kann möglicherweise einhergehen mit Präsentismus, einem bisher ebenfalls unterschätzten Kostentreiber in Unternehmen. Wenn FK bzw. MA um ihren Arbeitsplatz fürchten, gehen sie ins Büro, egal wie krank sie sind. Die Folge? Spürbare Reduzierung der Arbeitsproduktivität.



HRV als Selbstreflexions-Werkzeug

Und hier kommt die HRV ins Spiel. Denn solche Anspannungszustände lassen sich zweifelsfrei am Herz „ablesen“, wie Kurz mit einigen HRV-Schaubildern von gemessenen FK detailliert aufzeigt. Um die HRV in Unternehmen einzuführen, beginnt er jedes Coaching mit Hilfe der HRV immer „von oben“. Erst wenn eine FK sich messen und analysieren lasse, lasse sich die HRV-Messung breit gestreut und nachhaltig ins Betriebliche Gesundheitsmanagement einbauen. Damit stünde der Selbst-Analyse und Selbst-Reflexion nichts mehr im Wege. Diese wiederum führe maßgeblich zu einer positiveren Einstellung zur Arbeit und zu einer gesünderen Leistungs- und damit Lebensqualitätssteigerung.

Unglaublich, aber wahr: FK kennen sich aufgrund von wissenschaftlichen Studien bestens aus über die Befindlichkeit von MA. So sind z.B. über 70 Prozent besorgt über die Konstitution ihrer MA. Doch merkwürdigerweise tun gerade mal 30 Prozent von ihnen etwas strukturiert dagegen.

Im Zentrum der höchstspannenden Kurz' Tipps steht deshalb ein revolutionär klingender Denkanstoß. Er stammt aus dem Erfahrungsschatz des Milliardärs Sir Richard Branson, den Königin Elisabeth II. für seine außerordentlichen Unternehmerleistungen 1999 zum Ritter schlug: „Nicht der Kunde sollte zuerst kommen, sondern der Mitarbeiter.“ Verkehrte Welt? Nein, denn Branson legte nach: „Kümmern Sie sich um Ihre Mitarbeiter, kümmern sich diese um Ihre Kunden.“

FK-Nachwuchs in 9 Monaten?

Als Sparringspartner warnt Kurz zudem vor dem Trugschluss, FK könne man einfach schnell mal von intern „ernennen“ oder von außen einstellen. Ein oft folgenschwerer Irrtum! Zumal FK nicht umfassend auf ihre Rolle vorbereitet würden. Denn das sei außerordentlich zeitintensiv. Zwar gebe es

ein breitgefächertes Ausbildungsangebot. Allerdings, kritisiert Kurz, sei das defizitär und schramme oft völlig am Kern der FK-Realitäten vorbei. Auch hier, so ist der HRV-Professional aufgrund seiner langjährigen Erfahrung felsenfest überzeugt, komme der HRV als Selbstreflexions-Tool ein unschätzbare Stellenwert zu.

Die neue FK-Z-Generation

Abschließend wirft Kurz die Frage auf, wie die FK-Rolle der Zukunft aussehen könne. Stichwörter: Digitalisierung, Home Office, Führung auf Distanz. Damit stehe, welche Überraschung, das Kommunikationsverhalten an einem drastischen Wendepunkt.

Kurz erwartet sogar einen regelrechten Generationen-Konflikt. Schwer zu schlucken, da schon jetzt Arbeit für die Z-Generation eine völlig andere Wertigkeit habe. Mit Blick auf die Erfahrung aus seinem eigenen Arbeitsumfeld berichtet er, dass bereits in Interviews potentielle junge FK kompromisslos klarstellten: Sie beabsichtigten nur 70 Prozent zu arbeiten, um genügend Zeit für Freizeit und Familie zu haben.

Bei seinem Fazit schließt sich Kurz der Erkenntnis von **Peter F. Drucker** an, dem vor 111 Jahren in Wien geborenen Begründer der modernen Managementlehre mit auch heute immer noch „globaler Zugkraft“. Menschen müssten endlich einsehen, „dass sie letztendlich nur eine einzige Person führen können und auch müssen. Diese Person sind sie selbst.“

Deshalb sei es unumgänglich, so Autonom Health CEO **Dr. Alfred Lohninger** bei der anschließenden Gesprächsrunde, „die HRV als Selbsterkenntnis-Tool nicht nur in das BGM, sondern sogar in die Unternehmens-Kultur zu integrieren.“

Für diejenigen, die diesen mit aufschlussreichen Zahlen, Fakten und Erfahrungswerten angereicherten, einstündigen Vortrag verpasst haben: kein Problem!

Er ist erhältlich auf

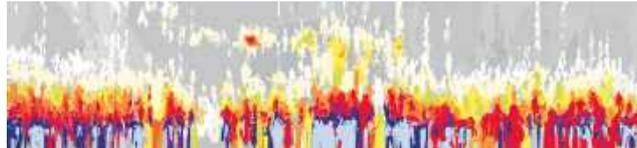
- der Bestellseite im **Analyseportal**:
<https://portal.lebensfeuer.com/>
- bzw.
- im **Webshop**
<https://shop.autonomhealth.com/product/aufgezeichnetes-seminar-hrv-als-spiegel-der-fuehrung-in-unternehmen/>



AUFZEICHNUNG

**„HRV ALS SPIEGEL DER FÜHRUNG
IN UNTERNEHMEN“**

Referent: Mag. Antony Kurz



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
Babenberggasse 24-26 | 3400
Klosterneuburg | Österreich

[Newsletter abbestellen](#)