



DR. NINA PSENICKA

**SPEAKERIN UND COACH
EXPERTIN FÜR ERFOLG**

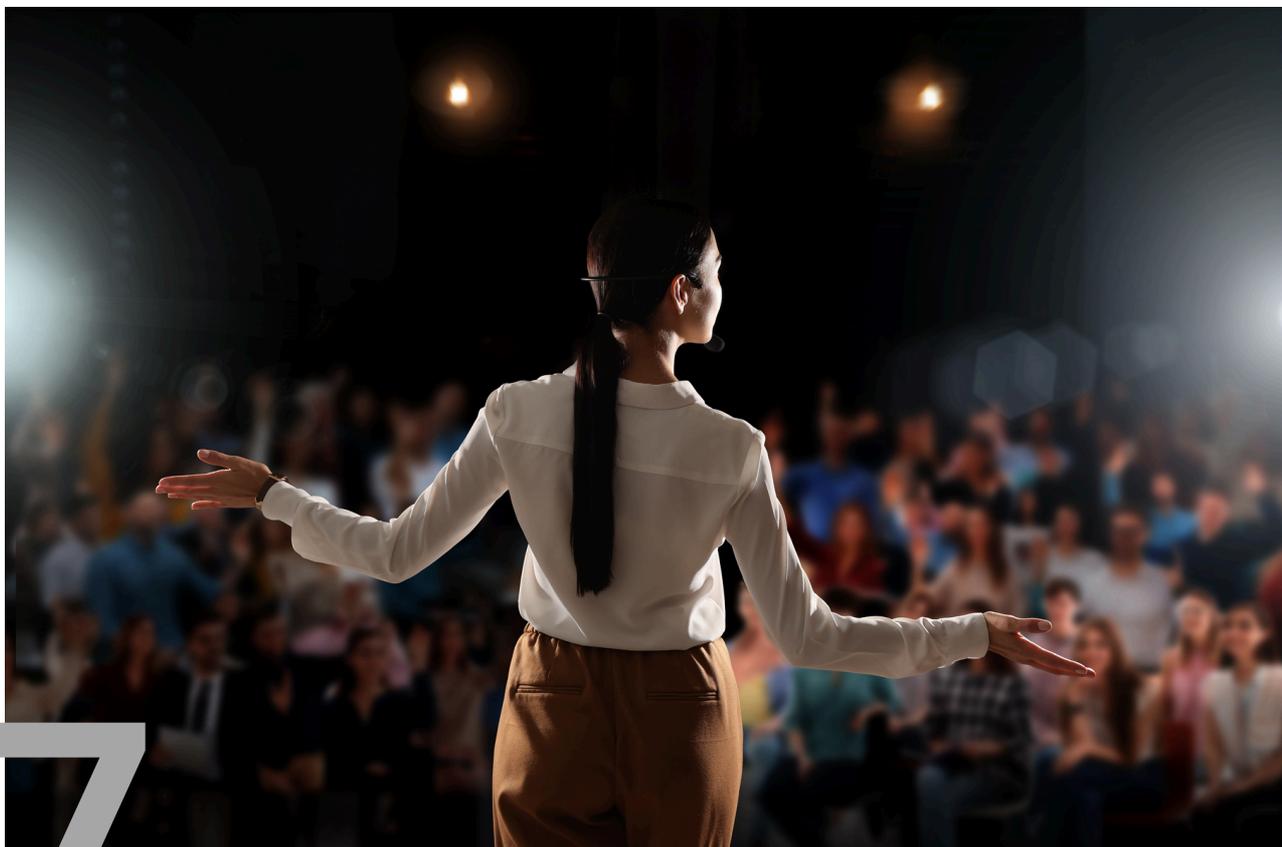
DR. NINA PSENICKA

PROFESSIONELLE SPEAKERIN & COACH

INHALT

Dr. Nina Psenicka in Stichpunkten	7
Werdegang	10
Lehraufträge	15
Sport	18
Bücher	20
Kund:innenstimmen	30
Q&A mit Dr. Nina Psenicka	32
Coaching	34
Entstehung von "Gesunde High Performance®"	36
Titelstory über Dr. Psenicka	40
Interview im Fernsehen als Expertin	46
Presse über Dr. Psenicka	49
Auszeichnungen	52
Speaking	55
Erlebnisbericht	56
Online Kurs "Gesunde high Performance®"	58
Dr. Nina Psenicka in den Medien	60
Newsletter	63
Impressum	65

DR. PSENICKA IN STICH- PUNKTEN



7

7 Hund



Lehre an Ärzte- &
Zahnärztekammern &
Universitäten

15

1 Bestsellerbuch

Dozierte
Vorträge, Kurse
& Seminare

1.000

Dr. Psenicka

WERDEGANG

DR. NINA PSENICKA HAT MIT IHRER VIELSEITIGEN KARRIERE ALS CHIRURGIN, SPEAKERIN, COACH, DOZENTIN UND EUROPAMEISTERIN IM FECHTEN FÜR ÄRZTE UND APOTHEKER DEN GRUNDSTEIN FÜR IHREN AUSSERGEWÖHNLICHEN ERFOLG GELEGT.

DR. PSENICKA WURDE 2024 MEHRFACH AUSGEZEICHNET: ALS ZERTIFIZIERTE SPEAKERIN, TRAINERIN UND COACH ERHIELT SIE DIE EHRUNG ALS EINE DER "100 TOP COACHES & BERATER" SOWIE ALS "TOP-EXPERTIN – DIE WICHTIGSTEN EXPERTEN IM D/A/CH-GEBIET". ZUSÄTZLICH WURDE SIE ALS "TOP-EXPERTIN FÜR GESUNDE HIGH PERFORMANCE IM D/A/CH-GEBIET" GEEHRT UND IM SELBEN JAHR IM EXPERTENPORTAL ALS "EXPERTE FÜR ERFOLG" AUFGEWÄHLT.

Bereits während ihres Studiums begann Dr. Psenicka ihre Tätigkeit als Dozentin. Kurz nach Abschluss ihrer Facharztausbildung wurde sie zur Oberärztin an einer Universität berufen. Gleichzeitig blieb sie ihrem Hobby, dem Fechten, treu. Diese einzigartige Kombination aus akademischer Laufbahn und sportlicher Leidenschaft half ihr, ein effektives Mindset sowie Techniken für Zeitmanagement und Produktivität zu entwickeln. Diese ermöglichten es ihr, sowohl ihre sportlichen Ziele zu verfolgen als auch ihre beruflichen Anforderungen zu meistern. Auf dieser soliden Grundlage baute Dr. Psenicka ihre Fähigkeiten weiter aus und konnte sich in verschiedenen Branchen etablieren, indem sie innovative Erfolgsstrategien entwickelte, die sie "Gesunde High Performance®" titulierte. Diese Strategien fanden zunächst in der Medizin Anwendung, bevor sie zunehmend auch in der Wirtschaft auf großes Interesse stießen. Um ihr Wissen weiterzugeben, gründete sie die "Dr. Nina Psenicka Akademie®" sowie die "Gesunde High Performance Akademie®".

Im Verlauf ihrer Karriere verfasste Dr. Psenicka mehrere Bücher, von denen eines zum Bestseller avancierte. Mit ihrer Online-Akademie für Erfolgscoaching "Gesunde High Performance®" – einem Programm zur Leistungssteigerung für mehr Effizienz und Zeit bei gleichzeitig besserer Gesundheit – setzte sie einen Meilenstein. Hier gelang es ihr, ihre medizinischen Fachkenntnisse mit ihrer Leidenschaft für Psychologie, Sport und Wirtschaft zu vereinen. Schon früh erkannte sie die Bedeutung, Menschen nicht nur strategisch zu beraten, sondern ihnen auch die mentalen Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie für das Erreichen ihrer beruflichen Ziele benötigen. Ihr Erfolg wurde mit mehreren Auszeichnungen gekrönt, darunter die Platzierung auf der Titelstory eines Wirtschaftsmagazins mit dem Titel "Spitzenleistung statt Dauerstress! Über den Weg zu langfristigem Erfolg" sowie Auftritte im Fernsehen als Expertin, unter anderem bei "Wirtschaft TV". Als Speakerin, Coach und Gründerin eines Coaching-Dienstes für Führungskräfte und Selbstständige unterstützte Dr. Nina Psenicka Entscheidungsträger dabei, Führungsstrategien zu optimieren und Teamstrukturen nachhaltig zu verbessern – sowohl im medizinischen als auch im wirtschaftlichen Kontext.



Mit jeder Station ihrer Karriere wuchsen nicht nur ihr Fachwissen über Märkte und Branchen, sondern auch ihre Kompetenz, Krisen zu bewältigen, Innovationen voranzutreiben und nachhaltige Geschäftsmodelle zu entwickeln. Diese wertvollen Erfahrungen machen Dr. Nina Psenicka heute zu einer Speakerin, die ihre Zuhörer nicht nur mit fundiertem Fachwissen, sondern auch mit praxisnahen und greifbaren Beispielen aus ihrer eigenen Laufbahn inspiriert.

DIE ENTSCHEIDUNG, ALS
SPEAKERIN UND COACH
MENSCHEN DABEI ZU
UNTERSTÜTZEN, IHR VOLLES
POTENZIAL ZU ENTFALTEN, WAR
FÜR SIE ZU EINER MISSION
GEWORDEN.

Nach mehreren Jahrzehnten, in denen Dr. Psenicka erfolgreich Vorträge gehalten, Kurse und Seminare geleitet hatte, erkannte sie, dass ihr wahres Anliegen nicht nur in der Entwicklung von Geschäftsmodellen, sondern vor allem in der Inspiration von Menschen lag. Die Erweiterung ihrer Tätigkeit zur professionellen Speakerin und eröffnete ihr die Möglichkeit, ihre Erfahrungen einem größeren Publikum zugänglich zu machen und andere dabei zu unterstützen, ihre beruflichen und privaten Träume zu verwirklichen.



Erfolg ist nicht der Schlüssel für
Gesundheit, sondern Gesundheit
ist der Schlüssel für Erfolg.



– *Dr. Nina Psenicka*

1996

BEGINN IHRER DOZENTENTÄTI GKEIT

Dr. Psenicka hat ihre Tätigkeit als Dozentin, die sie mit im Alter von 20 Jahren schon als Studentin begann, mit Leidenschaft kontinuierlich weiterentwickelt und bis heute erfolgreich ausgebaut.

2006

EUROPAMEISTERIN DER ÄRZTE UND APOTHEKER IM FECHTEN

Ihre Leidenschaft für das Fechten hat ihr Mindset auf Erfolg ausgerichtet und ihr gezeigt, wie sie auch in ihrem Hauptberuf als Chirurgin Spitzenleistungen erzielen kann.

2005

OBERÄRZTIN AN DER UNIVERSITÄT

Dr. Psenicka begann ihre Karriere als Chirurgin und schuf damit die Grundlage für ihren erfolgreichen Einstieg ins Coaching, n erzielen kann.

2007

CHIRURGIN IN LONDON & ZÜRICH

Dr. Psenicka führte Operationen in exklusiven Privatkliniken auf den prestigeträchtigsten Straßen Londons und Zürichs durch.

2016

LEITERIN DER CHIRURGISCHEN ABTEILUNG

Dr. Psenicka leitete die chirurgische Abteilung einer renommierten Klinik und vertieft dabei ihre Fähigkeiten in Analyse und strategischer Planung.

2024

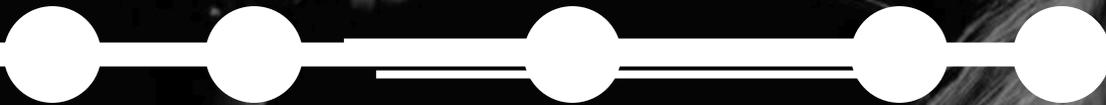
AUSZEICHNUNGEN ALS COACH & SPEAKER

- TOP 111 Public Speakers
- 100 TOP COACHES & BERATER - Auszeichnung im "Erfolg Magazin"
- TOP Experte - Die wichtigen Experten im D / A / CH - Gebiet
- TOP Experte "Gesunde High Performance" im D / A / CH - Gebiet
- "Experte für Erfolg" im Expertenportal

2024

BESTSELLERBUCH

Ihre Leidenschaft fürs Schreiben entfachte sich, als sie begann, ihre persönliche Geschichte und die Erfolgsstrategien der 'Gesunden High Performance®' festzuhalten.



2024

TITELSTORY "SPITZENLEISTUNG STATT DAUERSTRESS!"

Für ihr Engagement und ihre innovativen Projekte im Bereich der Erfolgsstrategien 'Gesunde High Performance®' wurde sie als Titelstory in einem renommierten Wirtschaftsmagazin vorgestellt.

2024

FERNSEHAUFTRITT IM "WIRTSCHAFT TV"

Als Expertin wurde sie von Wirtschaft TV eingeladen, um über das Thema 'Millionenverluste auf dem Arbeitsmarkt' zu sprechen.



” Mein Weg war selten geradlinig – doch genau das hat mich geformt. Jedes Projekt, jede Station meiner Karriere und jeder Rückschlag haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, immer wieder mit Mut nach vorn zu gehen. Dabei habe ich erkannt: Gesundheit ist die unverzichtbare Grundlage für alles.

– Dr. Psenicka über ihren Werdegang

“

LEHRAUFTRÄGE



23

IN DIESEN STÄDTEN HAT DR. PSENICKA AN ÄRZTE- UND ZAHNÄRZTEKAMMERN / UNIVERSITÄTEN DOZIERT & GELEHRT



Düsseldorf

München

Hannover

Berlin

Bonn

Freiburg

Frankfurt

Bremen

Hamburg

Münster

Frankfurt

Wien

Klagenfurt

Nürnberg

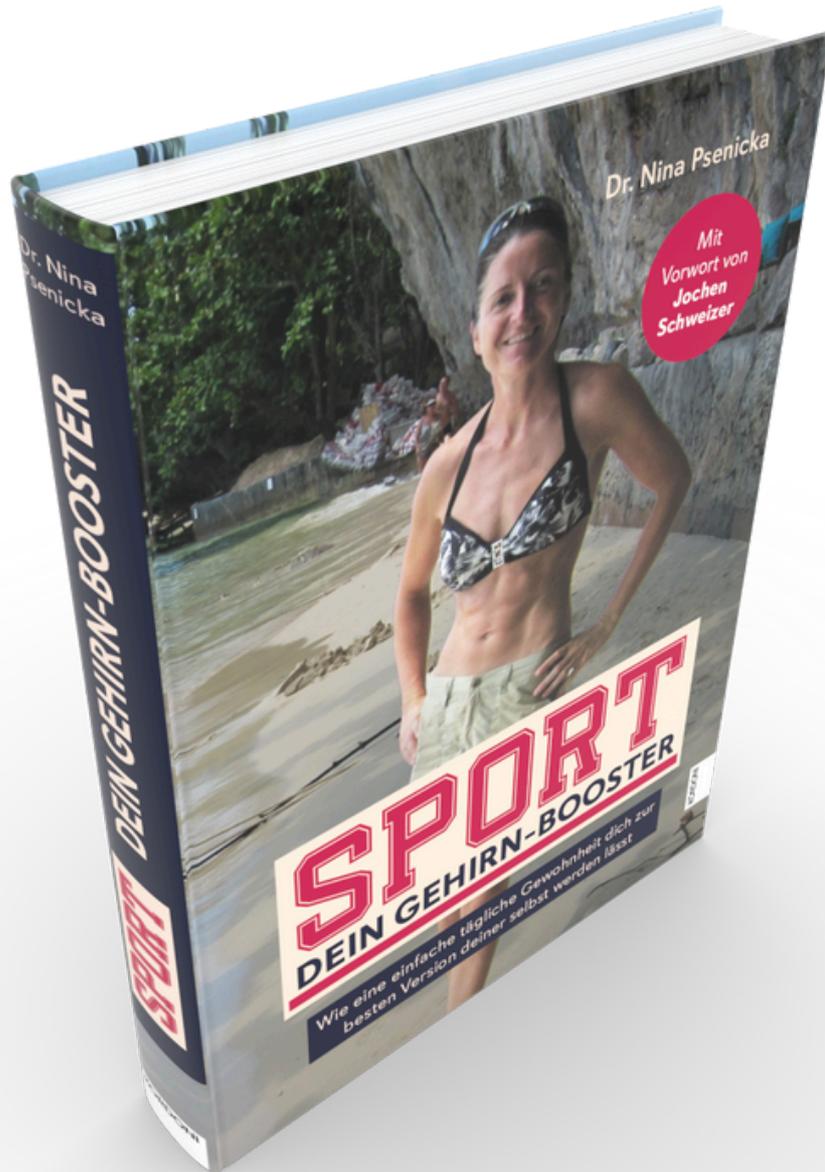
25

DR. NINA PSENICKA HAT IN DEN FOLGENDEN LÄNDERN OPERIERT



17

SPORT



21

EUROPAMEISTERIN DER ÄRZTE UND APOTHEKER IM FECHTEN & FECHTTRAINERIN

Eine Europameisterin im Fechten ist mehr als nur eine Sportlerin; sie verkörpert Eleganz, Disziplin und unerschütterlichen Willen. Ihre Bewegungen sind präzise und anmutig, das Ergebnis jahrelangen Trainings und unzähliger Wiederholungen.

Was sie besonders auszeichnet, ist ihre mentale Stärke. Unter immensem Druck bleibt sie ruhig und fokussiert, ihr Glaube an sich selbst treibt sie zu Höchstleistungen. Ihre Leidenschaft für den Sport inspiriert andere und macht sie zu einem Vorbild für junge Fechterinnen und Fechter.

Als Botschafterin des Sports repräsentiert sie Fairplay, Ehre und Respekt. Ihr Erfolg ist das Ergebnis harter Arbeit und Teamarbeit, die sie stets wertschätzt. Auf der Fechtbahn wird jeder Kampf zu einer dramatischen Aufführung, die das Publikum fesselt.

Es steht für Exzellenz und Durchhaltevermögen. Sie zeigt, was erreicht werden kann, wenn Talent, harte Arbeit und Leidenschaft aufeinandertreffen. Ihr Triumph ist ein Beweis für die Kraft des menschlichen Willens und die Möglichkeiten, die vor uns liegen, wenn wir unsere Träume verfolgen.



BÜCHER

GESUNDES LEBEN: DER 12 SCHRITTE MASTRPLAN

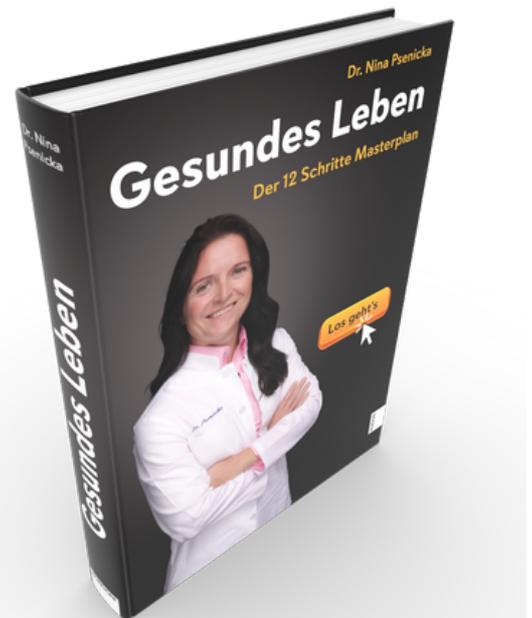
Das Buch „Gesundes Leben“ von Dr. Nina Psenicka behandelt ein inspirierendes und kraftvolles Thema:

Stell dir vor:

- Du fühlst dich voller Energie und Lebensfreude.
- Freiheit durchströmt dich, und trotz aller Herausforderungen lebst du deinen Traum.
- Du bist ausgeglichen, erreichst deine großen Ziele und fühlst dich rundum wohl in deiner Haut.

Ein solches Leben ist für jeden möglich, denn wir haben weit mehr Einfluss darauf, als wir oft glauben. Schon die Heiler im alten Rom wussten: „Mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Gesundheit ist nicht alles im Leben, aber sie ist die Grundlage, ohne die nichts anderes bestehen kann.

Kaufen bei: Amazon und anderen Buchhandlungen.



INSTRUMENTE FÜR ERFOLG UND GLÜCK: EINE BEDIENUNGSANLEITUNG



Das Buch "Instrumente für Erfolg und Glück" erzählt die persönliche Reise der Autorin, Dr. Nina Psenicka, von einem intensiven Burnout und schweren Depressionen hin zu einem neuen Verständnis von Erfolg, Glück und Lebenssinn. Es bietet den Leser:innen nicht nur eine emotionale Erzählung, sondern auch praktische Werkzeuge, um ähnliche Herausforderungen zu meistern.

Kaufen bei: Amazon und anderen Buchhandlungen.

BÜCHER

AMAZON BSTSELLER NR. 1

ANGST VOR SPRITZEN LOSWERDEN

Stellen Sie sich vor, Sie könnten ohne Angst und Panik zu Arztbesuchen gehen. Was wäre, wenn die bloße Vorstellung einer Spritze keine lähmende Angst mehr in Ihnen auslösen würde?

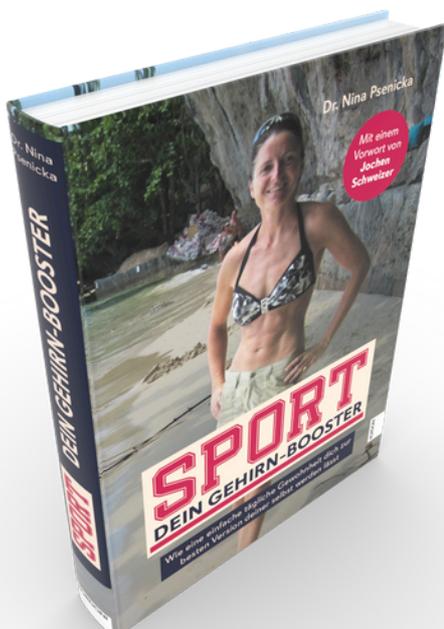
Millionen von Menschen teilen diese Angst - doch es gibt Hoffnung. Entdecken Sie effektive Methoden, um die Angst vor Spritzen für immer zu besiegen! In "Angst vor Spitzten loswerden" nimmt Sie Dr. Nina Psenicka, eine erfahrene Oralchirurgin und ehemalige Angstpatientin, an die Hand und zeigt Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Angst ein für alle Male überwinden können.

Kaufen bei: Amazon und anderen Buchhandlungen.



MIT VORWORT VON JOCHEN SCHWEIZER

SPORT - DEIN GEHIRN-BOOSTER:
WIE EINE EINFACHE TÄGLICHE GEWOHNHEIT DICH ZUR
BESTEN VERSION DEINER SELBST WERDEN LÄSST



15 Fakten über die Wirkung von Sport für Körper, Geist und Seele:

- Selbstbewusstsein und Körperbild
- Bessere Lebensqualität
- Gutes Gedächtnis
- Kardiovaskuläre Gesundheit
- Wunschgewicht
- Starke Muskeln, starker Knochen
- Gute Laune
- Mehr Energie
- Besserer Schlaf
- Starkes Immunsystem
- Geistige Flexibilität
- Soziale Interaktion
- Beweglichkeit und Flexibilität
- Weniger chronische Krankheiten

Vorsicht Nebenwirkungen: Sport macht süchtig!

Kaufen bei: Amazon und anderen Online-Buchhandlungen.

LESEPROBE

GESUNDES LEBEN: DR 12 SCHRITTE MASTERPLAN

Kapitel: Die umfassenden Vorteile eines gesunden Lebens

Das Kapitel beschreibt die zahlreichen Vorteile eines gesunden Lebensstils, der körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden umfasst. Gesundheit wird dabei nicht nur als Abwesenheit von Krankheit verstanden, sondern als ein ganzheitlicher Zustand von Vitalität und Lebensfreude. Ein gesunder Lebensstil trägt maßgeblich zu einem erfüllten Leben bei und bietet eine Vielzahl von positiven Effekten. Körperliche Gesundheit und Langlebigkeit werden durch regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf gefördert. Diese Gewohnheiten stärken die körperliche Fitness, unterstützen das Immunsystem und senken das Risiko für chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs. Gleichzeitig hat ein gesunder Lebensstil erhebliche Vorteile für die geistige Gesundheit. Bewegung und gesunde Ernährung reduzieren Stress, während Neuroplastizität und geistige Stimulation durch Lernen oder soziale Interaktionen die kognitiven Fähigkeiten verbessern und degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer vorbeugen.

Auch die emotionale Ausgeglichenheit profitiert von einem gesunden Lebensstil. Regelmäßige Bewegung und eine bewusste Ernährung fördern die Produktion von Neurotransmittern, die für eine stabile Stimmung sorgen. Zusätzliche Praktiken wie Achtsamkeit und Meditation stärken das emotionale Wohlbefinden. Darüber hinaus hat ein gesunder Lebensstil positive Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen. Gemeinsame Aktivitäten wie Sport oder Kochen fördern soziale Bindungen, während das gestärkte Selbstwertgefühl und die emotionale Stabilität zu besseren zwischenmenschlichen Beziehungen beitragen.

Letztendlich verbessern gesunde Gewohnheiten nicht nur die Lebensqualität im Alltag, sondern auch im Alter. Sie erhöhen Energie und Produktivität, verlängern die Lebensdauer und helfen dabei, ein erfülltes Leben zu führen. Das Kapitel ermutigt dazu, bewusste Entscheidungen für einen gesunden Lebensstil zu treffen, um von diesen physischen, mentalen und sozialen Vorteilen zu profitieren. Ein gesundes Leben wird dabei als fundamentale Grundlage für Glück, Erfolg und persönliche Erfüllung dargestellt.

Kapitel 5: Geistig aktiv bleiben

Das Kapitel hebt hervor, wie wichtig geistige Aktivität für ein gesundes und erfülltes Leben ist. Ein aktiver Geist trägt maßgeblich zur Förderung der kognitiven Leistungsfähigkeit bei, erhält die Gehirnfunktion und hilft, neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer vorzubeugen. Dabei spielt die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, sich durch neue Erfahrungen anzupassen, eine zentrale Rolle.

Um geistig aktiv zu bleiben, gibt es verschiedene wirksame Maßnahmen. Das Erlernen neuer Fähigkeiten, regelmäßiges Lesen oder das Lösen von Problemen regen die Gehirnaktivität an. Eine gesunde Ernährung, reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, unterstützt die Neuroplastizität und trägt somit zur geistigen Gesundheit bei. Auch der Umgang mit Stress ist entscheidend: Entspannungstechniken und ausreichend Schlaf fördern die geistige Regeneration. Darüber hinaus stärkt der Austausch mit anderen Menschen nicht nur das emotionale Wohlbefinden, sondern auch die mentale Fitness.

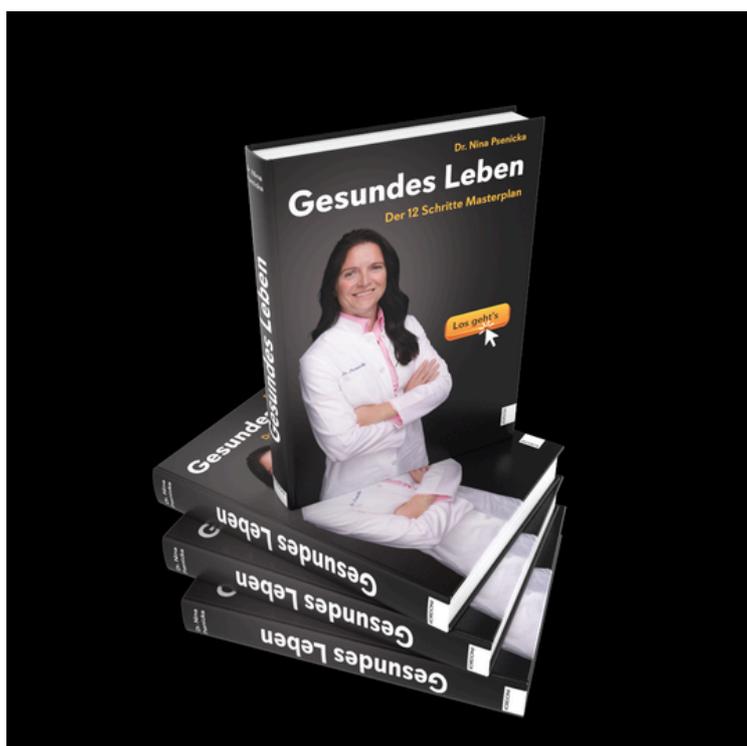
Regelmäßiges Training des Gehirns, eine ausgewogene Ernährung und ein bewusster Umgang mit Stress sind praktische Tipps, die dazu beitragen, die geistige Fitness langfristig zu bewahren und zu fördern.

Epilog

Im Epilog fasst Dr. Nina Psenicka die Kernbotschaft des Buches zusammen: Ein gesundes Leben ist die Basis für Glück, Erfolg und Erfüllung. Sie ermutigt die Leser, die im Buch vorgestellten Prinzipien und Strategien aktiv umzusetzen, um ihre körperliche, geistige und emotionale Gesundheit nachhaltig zu stärken.

Der Weg zu einem gesunden Leben wird als eine persönliche Reise beschrieben, die Engagement, Bewusstsein und kleine, kontinuierliche Schritte erfordert. Die Autorin betont, dass jeder Mensch die Kraft und Verantwortung hat, sein Wohlbefinden selbst in die Hand zu nehmen und damit sein Potenzial voll zu entfalten.

Abschließend lädt Dr. Psenicka die Leser ein, mit den gewonnenen Erkenntnissen ein erfüllteres, gesünderes und glücklicheres Leben zu gestalten.



LESEPROBE

INSTRUMENTE FÜR ERFOLG UND GLÜCK

Prolog

Der Prolog des Buches "Instrumente für Erfolg und Glück" beschreibt die tiefgreifende persönliche Erfahrung von Dr. Nina Psenicka, als sie sich in einem Zustand von Burnout und schwerer Depression befand. Die Geschichte beginnt mit einer einschneidenden Frage ihrer Ärztin: „Was ist der Sinn des Lebens?“ Inmitten von Überarbeitung, Perfektionismus und mangelnder Selbstreflexion führte diese Frage zu einer intensiven Auseinandersetzung mit ihrem Leben.

Dr. Psenicka beschreibt, wie sie durch die Unterstützung von Ärzten, Familie und Freunden eine Veränderung einleitete, die sie lehrte, ihr Leben bewusster und gesünder zu gestalten. Diese Transformation umfasste nicht nur die Bewältigung ihrer persönlichen Krise, sondern auch die Erkenntnis, wie wichtig es ist, Selbstfürsorge und Balance in den Alltag zu integrieren.

Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Erfahrungen und das gewonnene Wissen weiterzugeben – durch Bücher, Online-Kurse und Vorträge – um andere Menschen dabei zu unterstützen, ein gesundes und erfülltes Leben zu führen. Der Prolog endet mit einer positiven Perspektive: Dr. Psenicka lebt heute ein bewusstes Leben mit Freude, neuer Partnerschaft und persönlichem Wachstum.

Kapitel 2: Die Warnsignale

Das Kapitel "Die Warnsignale" schildert die ersten Symptome von Erschöpfung – Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit – und die Schwierigkeit, diese ernst zu nehmen. Dr. Nina Psenicka beschreibt, wie Perfektionismus und der Wunsch, alles alleine zu bewältigen, dazu führten, dass sie die Warnungen ihres Körpers ignorierte. Trotz Mahnungen von Freunden und Familie verstärkten sich die Beschwerden, bis die Erschöpfung unübersehbar wurde. Das Kapitel betont die Wichtigkeit, frühzeitig auf Warnsignale zu achten und Selbstfürsorge zu priorisieren, um schwerwiegende Folgen zu vermeiden.



Kapitel 5: Die Reise zur Heilung

In diesem Kapitel schildert Dr. Nina Psenicka ihren herausfordernden, aber zugleich transformierenden Prozess der persönlichen Genesung. Sie beschreibt, wie sie sich von einem Zustand der Überforderung und Erschöpfung befreien konnte, indem sie die Bedeutung von Hilfe und Selbstfürsorge erkannte. Der erste Schritt auf ihrem Weg zur Heilung war das Eingeständnis, dass sie Unterstützung benötigte. Dr. Psenicka lernte, die körperlichen und emotionalen Signale ihres Körpers ernst zu nehmen und darauf zu reagieren, anstatt sie zu ignorieren. Die Anerkennung ihrer eigenen Grenzen wurde zu einem entscheidenden Wendepunkt. Selbstfürsorge und Achtsamkeit nahmen eine zentrale Rolle in ihrem Alltag ein. Regelmäßige Pausen und Zeit für sich selbst halfen ihr, neue Energie zu schöpfen, während Achtsamkeitsübungen es ihr ermöglichten, die Bedürfnisse ihres Körpers besser wahrzunehmen und frühzeitig auf Warnsignale zu reagieren.

Professionelle Hilfe war ein weiterer wichtiger Bestandteil ihrer Genesung. Ärzte und Therapeuten unterstützten sie dabei, ihre körperliche und psychische Gesundheit wiederherzustellen. Besonders die psychologische Betreuung half ihr, Ängste zu bewältigen und sich selbst besser zu verstehen. Auch die Unterstützung durch Familie und Freunde gab ihr Kraft. Der Austausch mit ihren Liebsten sowie mit anderen Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht hatten, zeigte ihr, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein war.

Im Laufe dieses Prozesses lernte Dr. Psenicka, sich selbst mit all ihren Schwächen zu akzeptieren und ihre eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen. Durch die Entwicklung gesunder Gewohnheiten und das bewusste Neuentdecken von Freude und Erfüllung fand sie schließlich zu einem ausgeglichenen und glücklicheren Leben zurück. Dieses Kapitel vermittelt eine ermutigende Botschaft: Der Weg zur Heilung beginnt mit der Bereitschaft, Hilfe anzunehmen und sich selbst Priorität einzuräumen.

Epilog

Das Kapitel "Das Glücksprinzip" zeigt, dass Glück ein innerer Zustand ist, der aus Akzeptanz, Dankbarkeit und erfüllten Beziehungen entsteht. Es betont, dass die Weitergabe von Wissen die Gemeinschaft stärkt und persönliches Wachstum fördert. Selbstverwirklichung, Resilienz und Selbstfürsorge sind dabei zentrale Elemente. Glück wirkt sich positiv auf Gesundheit, Kreativität und Widerstandskraft aus. Der Aufruf des Kapitels: Teile Wissen und Erfahrungen, um gemeinsam eine bessere Welt zu gestalten.



LESEPROBE

AMAZON BESTSELLER NR. 1 ANGST VOR SPRITZEN LOSWERDEN

Vorwort

Das Vorwort des Buches „Die Angst vor Spritzen loswerden“ thematisiert die weit verbreitete Angst vor Spritzen, die als Trypanophobie bekannt ist. Die Autorin, selbst Oralchirurgin, teilt ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Angst und ihre erfolgreiche Bewältigung. Sie betont, dass es sich bei dieser Phobie um eine tief verwurzelte Angst handelt, die sowohl körperliche als auch emotionale Symptome hervorrufen kann, wie Zittern, Herzrasen oder Panikgefühle.

Die Vermeidung medizinischer Behandlungen aus Angst vor Spritzen birgt erhebliche Risiken für die Gesundheit. Daher stellt die Autorin in ihrem Buch Strategien und Techniken vor, um diese Angst zu überwinden. Ziel ist es, nicht nur kurzfristige Erleichterung, sondern auch langfristige Veränderungen in der Einstellung und im Verhalten zu fördern. Mit Geduld und der richtigen Herangehensweise kann die Angst bewältigt und das Selbstvertrauen in medizinischen Situationen gestärkt werden.

Kapitel 1: Warum es wichtig ist, die Angst vor Spritzen loszuwerden

Das Kapitel „Warum es wichtig ist, die Angst vor Spritzen loszuwerden“ beschreibt die gravierenden Auswirkungen, die Trypanophobie auf die Gesundheit und Lebensqualität der Betroffenen haben kann. Die Angst führt oft dazu, dass notwendige medizinische Behandlungen und Vorsorgeuntersuchungen vermieden werden, was schwerwiegende Folgen haben kann, wie die späte Diagnose von Krankheiten oder den Verzicht auf lebenswichtige Impfungen.

Die Autorin hebt hervor, dass diese Angst nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch die psychische Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Psychologische Auswirkungen wie chronischer Stress, Schlafstörungen und Angstzustände können langfristig die Lebensqualität mindern. Zudem können physische Symptome wie Herzrasen, Übelkeit oder Ohnmachtsanfälle auftreten.

Besondere Bedeutung wird der Prävention und Früherkennung von Krankheiten zugemessen.

Regelmäßige medizinische Kontrollen sind entscheidend für die Gesundheit, und die Angst vor Spritzen darf diesen Prozess nicht behindern. Auch im zahnmedizinischen Bereich ist es essenziell, Ängste abzubauen, da zahnärztliche Eingriffe oft schmerzhafter und komplizierter werden, wenn sie aufgeschoben werden.

Die Überwindung der Spritzenangst wird als entscheidender Schritt für die langfristige körperliche und mentale Gesundheit beschrieben. Dies kann helfen, die Lebensqualität zu steigern und ein angstfreieres Leben zu führen.

Kapitel 11: Das gute Gefühl, die Angst vor Spritzen verloren zu haben

Das Kapitel „Das gute Gefühl, die Angst vor Spritzen verloren zu haben“ beschreibt die tiefgreifenden positiven Auswirkungen der Überwindung dieser spezifischen Angst. Es hebt hervor, dass das Besiegen der Spritzenangst nicht nur Erleichterung und Freiheit bringt, sondern auch ein gesteigertes Selbstvertrauen und ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben.

Die Überwindung der Angst ermöglicht es, angstfrei medizinische Vorsorgemaßnahmen zu treffen, ohne von Stress und Panik belastet zu werden. Dies führt zu einer verbesserten Lebensqualität, sowohl im täglichen Leben als auch bei sozialen Aktivitäten. Zudem stärkt die erfolgreiche Angstbewältigung das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, auch andere Herausforderungen zu meistern.

Das Kapitel vermittelt, dass diese Errungenschaft weit über die spezifische Situation hinausgeht: Sie transformiert das Leben, reduziert Stress und eröffnet neue Möglichkeiten für persönliche und berufliche Entfaltung. Es endet mit der Botschaft, dass Mut und Entschlossenheit belohnt werden, da das Leben ohne die Fesseln der Angst deutlich freier und erfüllter ist.

Kapitel 12: Positive Folgen durch den Verlust seiner großen Angst

Das Kapitel „Positive Folgen durch den Verlust seiner großen Angst“ zeigt, wie das Überwinden der Spritzenangst das Leben umfassend verbessert. Es stärkt das Selbstbewusstsein, erleichtert soziale Interaktionen und eröffnet neue Möglichkeiten in Beruf und Privatleben. Die regelmäßige Wahrnehmung medizinischer Untersuchungen fördert die Gesundheit, und das Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben führt zu mehr innerer Freiheit und Zufriedenheit.



LESEPROBE

MIT VORWORT VON JOCHEN SCHWEIZER SPORT - DEIN GEHIRN-BOOSTER

Vorwort von Jochen Schweizer

Im Kapitel „Mens sana in corpore sano“ betont das Buch die enge Verbindung zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit. Ein gesunder Körper bildet die Grundlage für einen klaren Geist, und körperliche Aktivität hat weitreichende positive Effekte auf das Gehirn. Bewegung fördert die Durchblutung, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen und steigert die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen. Diese Stoffe verbessern die Stimmung, reduzieren Stress und fördern emotionales Wohlbefinden.

Regelmäßige Bewegung unterstützt zudem die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen) und stärkt die kognitive Flexibilität sowie die Kreativität. Auch die Schlafqualität profitiert von Sport, was wiederum die Regeneration des Gehirns und die Gedächtnisleistung verbessert. Das Kapitel zeigt auf, wie Sport nicht nur die körperliche Fitness steigert, sondern auch dazu beiträgt, geistig fit, kreativ und emotional stabil zu bleiben – eine harmonische Einheit von Körper und Geist.

Kapitel 3: Mens sana in corpore sano

Im Kapitel „Mens sana in corpore sano“ betont das Buch die enge Verbindung zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit. Ein gesunder Körper bildet die Grundlage für einen klaren Geist, und körperliche Aktivität hat weitreichende positive Effekte auf das Gehirn. Bewegung fördert die Durchblutung, versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und Nährstoffen und steigert die Freisetzung von Neurotransmittern wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen. Diese Stoffe verbessern die Stimmung, reduzieren Stress und fördern emotionales Wohlbefinden.

Regelmäßige Bewegung unterstützt zudem die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen) und stärkt die kognitive Flexibilität sowie die Kreativität. Auch die Schlafqualität profitiert von Sport, was wiederum die Regeneration des Gehirns und die Gedächtnisleistung verbessert. Das Kapitel zeigt auf, wie Sport nicht nur die körperliche Fitness steigert, sondern auch dazu beiträgt, geistig fit, kreativ und emotional stabil zu bleiben – eine harmonische Einheit von Körper und Geist.

Kapitel 6: Psychologische Vorteile: Stress abbauen, Stimmung verbessern

Finanzierung ist ein großes Thema – und ein Grund, warum viele Gründer:innen sich oft unsicher fühlen. Doch keine Sorge: Der Finanzierungsplan muss kein überkompliziertes Dokument sein, sondern nur klar aufzeigen, was nötig ist, um die ersten Schritte umzusetzen.

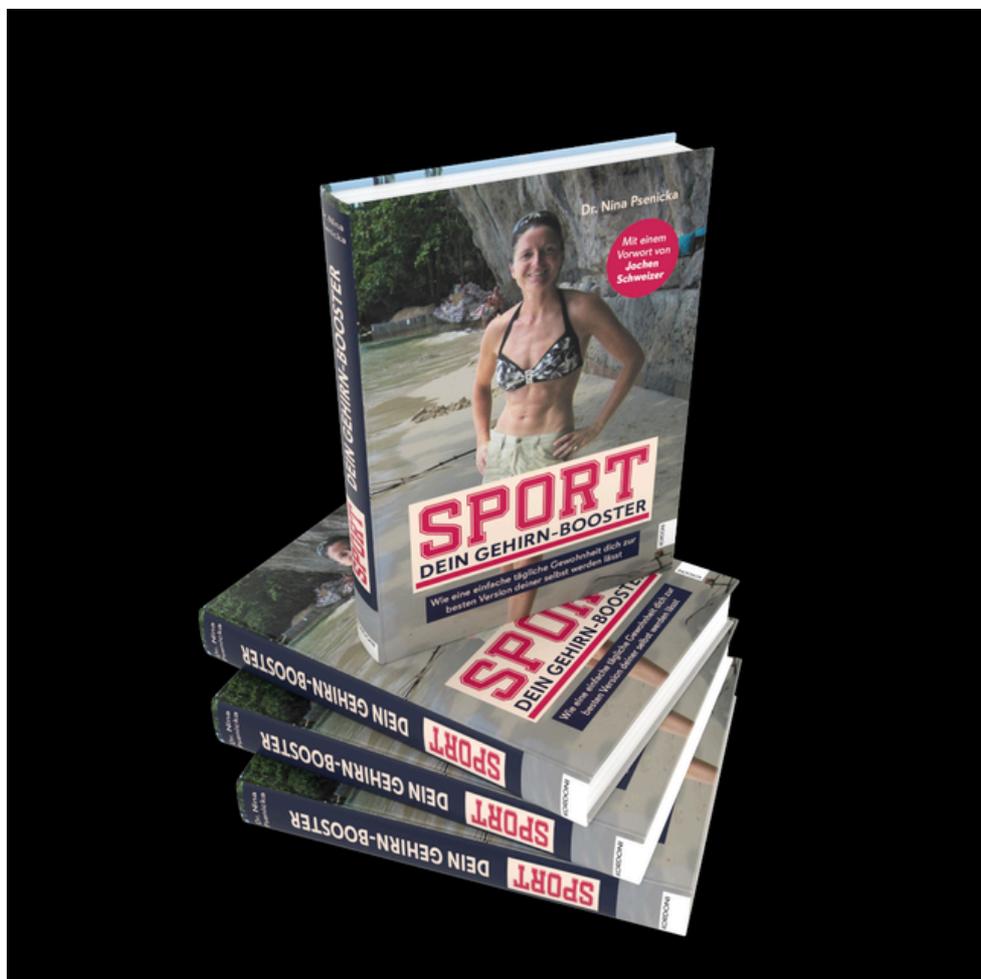
Eine oft vergessene Möglichkeit ist das Crowdfunding – eine Art Markttest, der auch zeigt, wie gut Ihre Idee ankommt.

Wenn Sie Investoren ansprechen, legen Sie klare Ziele vor und zeigen Sie, dass Sie das nötige Engagement und die Planung haben. Ich habe oft die Erfahrung gemacht, dass auch Förderprogramme oder Kooperationen viel bewirken können – es lohnt sich, nach neuen Wegen der Unterstützung zu suchen.

Kapitel 7: Neurogenese: Wie Sport dein Gehirn wachsen lässt.

In diesem Kapitel wird erklärt, wie Bewegung die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn fördert – ein Prozess, der als Neurogenese bekannt ist. Besonders der Hippocampus, ein Bereich des Gehirns, der für Gedächtnis und Lernen verantwortlich ist, profitiert davon. Regelmäßige Bewegung steigert die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), der als eine Art „Dünger“ für das Gehirn dient und die Bildung sowie die Verbindung neuer Nervenzellen unterstützt.

Die Neurogenese trägt nicht nur zur Verbesserung von Gedächtnis und Lernfähigkeit bei, sondern auch zur emotionalen Stabilität, Stressbewältigung und Resilienz. Darüber hinaus hilft Bewegung, das Gehirn vor altersbedingtem Abbau und neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer zu schützen. Sport wird damit zu einem wichtigen Werkzeug, um geistige Gesundheit, Anpassungsfähigkeit und kognitive Leistungsfähigkeit zu fördern.



KUND:INNEN STIMMEN



19

”

Dr. Nina Psenicka beeindruckte mich als inspirierende Speakerin mit ihrem tiefgründigen Wissen und praxisnahen Ansätzen zu gesunder High Performance. Ihr Vortrag hat mir klar aufgezeigt, wie ich meine Leistungsfähigkeit steigern kann, ohne meine Gesundheit zu gefährden – ein wertvoller Perspektivwechsel. Den ich auf jeden Fall probieren würde. Ihre authentische Art und die motivierenden Botschaften bleiben definitiv im Gedächtnis! Vielen Dank für deine Zeit.

– *Timm Grimmer*

“

”

Äußerst faszinierende Speakerin! Die gesamte Keynote war inspirierend und hat umfassende Impulse zu High Performance, jedoch auf eine gesunde Art geliefert, die man sonst nicht bekommt.

– *SDaniela Patricia Stadler*

“

”

Hervorragende Fachkompetenz, langjährige Erfahrung und maßgeschneiderte Lösungen – hier trifft Professionalität auf echtes Engagement. Die ganzheitliche Herangehensweise und die Liebe zum Detail machen den Unterschied spürbar. Wer Wert auf höchste Qualität und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit legt, ist hier bestens aufgehoben. Uneingeschränkte Weiterempfehlung!

– *Dr. Lüttmann*

“



Q&A MIT DR. PSENICKA

IMPULSE UND TIPPS FÜR ERFOLG UND FÜHRUNGSSTÄRKE

WAS IST FÜR SIE DAS
WICHTIGSTE, DAS
FÜHRUNGSKRÄFTE AUS
IHREM VORTRAG
MITNEHMEN SOLLTEN?

”

Das Wichtigste, das Führungskräfte aus meinem Vortrag mitnehmen sollten, ist die Erkenntnis, dass Höchstleistungen und Gesundheit keine Gegensätze sind, sondern sich gegenseitig bedingen. Nachhaltiger Erfolg entsteht nur, wenn sie nicht nur ihre eigene körperliche und mentale Stärke fördern, sondern auch ein Umfeld schaffen, in dem ihre Teams gesund, motiviert und leistungsfähig bleiben. Meine Strategien der "Gesunden High Performance®" zeigen, wie sie ihre Produktivität steigern, Stress reduzieren und gleichzeitig langfristig leistungsstark und resilient bleiben – für sich selbst und ihr Unternehmen.

“

WIE SCHAFFEN ES
FÜHRUNGSKRÄFTE, EINE
POSITIVE UND PRODUK-
TIVE TEAMKULTUR
AUFZUBAUEN?



Führungskräfte schaffen eine positive und produktive Teamkultur, indem sie eine klare Vision vorgeben, die ihre Mitarbeitenden inspiriert und Orientierung bietet. Authentizität und Vertrauen sind entscheidend, denn ein Team funktioniert nur dann wirklich gut, wenn Führungskräfte Verantwortung übernehmen, Wertschätzung zeigen und eine offene Kommunikation fördern.

Eine produktive Kultur entsteht, wenn Mitarbeitende ihre individuellen Stärken entfalten können und ihre Arbeit als sinnstiftend erleben. Dazu gehört auch, klare Ziele zu setzen und den Teams die Autonomie zu geben, diese eigenverantwortlich zu erreichen. Gleichzeitig sind regelmäßige Feedbackgespräche wichtig, um Potenziale zu fördern und Herausforderungen frühzeitig zu erkennen. Gesundheit und Wohlbefinden sollten ebenfalls im Fokus stehen. Teams, die sich körperlich und mental gestärkt fühlen, arbeiten nicht nur effizienter, sondern bleiben auch motivierter und engagierter. Führungskräfte, die diese Prinzipien vorleben und ein Umfeld schaffen, das Entwicklung, Respekt und Resilienz fördert, legen den Grundstein für eine langfristig erfolgreiche Teamkultur.

WAS KÖNNEN ZUHÖRER
KONKRET UMSETZEN, UM
NEUE PERSPEKTIVEN IN
IHRE TÄGLICHE ARBEIT ZU
INTEGRIEREN?

Zuhörer können konkrete Ansätze aus meinem Vortrag nutzen, um sofort neue Perspektiven in ihre tägliche Arbeit zu integrieren. Der erste Schritt ist, bewusste Reflexion in den Alltag einzubauen: Sich regelmäßig die Fragen zu stellen, „Was ist mein Ziel? Was treibt mich an? Und wie unterstütze ich meine eigene Leistungsfähigkeit?“ schafft Klarheit und Fokus.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, kleine, effektive Gewohnheiten zu etablieren, die langfristig einen großen Unterschied machen. Dazu gehört beispielsweise, regelmäßige Pausen gezielt für mentale Regeneration zu nutzen, klare Prioritäten zu setzen und auf eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Erholung zu achten. Zuhörer lernen außerdem, wie wichtig es ist, ihren Körper als Basis für geistige Stärke zu betrachten. Mit ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung können sie ihre Energie und Konzentrationsfähigkeit steigern. Durch diese bewussten Veränderungen wird nicht nur die persönliche Leistungsfähigkeit gestärkt, sondern auch ein klarer, produktiver Blick auf Herausforderungen und neue Möglichkeiten gefördert.

Diese einfachen, aber wirkungsvollen Schritte helfen, eingefahrene Denkmuster aufzubrechen und neue Perspektiven im Berufsalltag zu integrieren – für nachhaltigen Erfolg und ein erfülltes Arbeiten.



WELCHE ROLLE SPIELT
SELBSTBEWUSSTSEIN FÜR
DEN ERFOLG?



Selbstbewusstsein ist eine der entscheidenden Grundlagen für Erfolg, denn es ermöglicht Führungskräften und Mitarbeitenden, ihre Stärken zu erkennen, authentisch zu handeln und Herausforderungen mit Zuversicht zu meistern. Wer selbstbewusst ist, trifft klarere Entscheidungen, bleibt auch unter Druck fokussiert und kann andere durch seine Ausstrahlung inspirieren und motivieren.

Selbstbewusstsein schafft die Basis, um Verantwortung zu übernehmen und konstruktiv mit Fehlern oder Rückschlägen umzugehen. Es hilft, Kritik als Chance zur Weiterentwicklung zu sehen, anstatt sie als Bedrohung wahrzunehmen. Menschen mit einem starken Selbstbewusstsein setzen sich ambitionierte Ziele, weil sie an ihre Fähigkeiten glauben, und sind bereit, aus ihrer Komfortzone herauszutreten, um Neues zu erreichen. Für den Erfolg ist jedoch nicht nur wichtig, selbstbewusst aufzutreten, sondern auch ein gesundes Gleichgewicht zwischen Selbstsicherheit und Selbstreflexion zu bewahren. Dieses Gleichgewicht stellt sicher, dass man einerseits überzeugt vorangeht und andererseits offen bleibt, aus Erfahrungen und Feedback zu lernen.

Selbstbewusstsein fördert zudem Resilienz, denn wer an sich selbst glaubt, bleibt auch in schwierigen Situationen handlungsfähig und lässt sich nicht leicht entmutigen. Es ist somit nicht nur ein persönlicher Erfolgsfaktor, sondern wirkt sich auch positiv auf Teams und Organisationen aus, indem es eine Kultur des Vertrauens und der Zuversicht schafft.

WIE KÖNNEN
FÜHRUNGSKRÄFTE
GERADE IN SCHWIERIGEN
ZEITEN MOTIVATION IN
IHREN TEAMS
AUFRECHTERHALTEN?

In schwierigen Zeiten ist es für Führungskräfte entscheidend, Stabilität, Orientierung und Inspiration zu bieten, um die Motivation im Team zu erhalten. Klare Kommunikation schafft Vertrauen, indem sie Herausforderungen, Chancen und Lösungen transparent macht und das Team auf gemeinsame Ziele ausrichtet. Führungskräfte sollten aktiv zuhören und empathisch auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden eingehen. Emotionale Unterstützung und offene Gespräche helfen, Blockaden zu lösen und neue Perspektiven zu schaffen. Das bewusste Hervorheben von kleinen Erfolgen stärkt zudem Selbstbewusstsein und Zuversicht, während Wertschätzung die Moral hebt.

Eine Kultur der Resilienz und Flexibilität hält Mitarbeitende engagiert und kreativ. Indem Führungskräfte als Vorbilder im Umgang mit Druck und Unsicherheiten agieren, stärken sie den Zusammenhalt im Team und fördern die Motivation, auch in schwierigen Zeiten an einer positiven Zukunft zu arbeiten.



COACHING



23

COACHING

MASSGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

In Dr. Psenicka´s 1:1-Coachings arbeiten Führungskräfte und CEOs an individuellen Zielen und Herausforderungen.

Diese diskreten Sessions finden online oder persönlich statt und sind speziell auf die Bedürfnisse jeder Führungskraft zugeschnitten.

INTENSIV-COACHING IN EXKLUSIVER ATMOSPHÄRE

Dr. Psenicka bietet regelmäßig exklusive Präsenzworkshops zu Themen wie Führung, Teamdynamik und Change Management in inspirierenden Locations an.

Diese intensiven Wochenenden in kleiner Runde ermöglichen gezielte Reflexion und persönliche Weiterentwicklung.

STRATEGIE UND SUPPORT FÜR GRÜNDER

Das VIP-Mentoring-Programm bietet gezielte Unterstützung für Startups in Bereichen wie Businessstrategie, Finanzplanung und Teamaufbau.

Dr. Psenicka´s strukturierte Begleitung richtet sich an alle, die ihr Unternehmen erfolgreich aufbauen wollen.

**INFOS UND ANMELDUNG UNTER:
WWW.DR-PSENICKA.COM**

DIE GESCHICHTE ZUR ENTWICKLUNG DER “GESUNDEN HIGH PERFORMANCE®”

Story



25

ENTSTEHUNG

„SIE STEHEN KURZ VOR EINEM HERZINFARKT.“ DIE WORTE MEINER ÄRZTIN TRAFEN MICH WIE EIN SCHLAG.

„Sie stehen kurz vor einem Herzinfarkt.“ Die Worte meiner Ärztin trafen mich wie ein Schlag. Ich saß erschöpft auf dem Stuhl in ihrer Praxis und konnte kaum richtig reagieren, als ich die Wörter hörte. Mein Körper hatte längst aufgegeben, doch mein Kopf wollte das nicht akzeptieren. Wochen-, vielleicht monatelang ignorierte ich Warnsignale, die immer häufiger in mein Leben kamen. Immer machte ich weiter und funktionierte, überzeugt davon, dass alles gutgehen würde – denn genau so kannte ich es. Doch nun war der Moment gekommen, an dem nichts mehr ging. Herzinfarkt. Das Wort stand drohend im Raum. Doch noch hatte ich das Ruder in der Hand. Und langsam sackte in mir die Erkenntnis, dass ich es noch herumreißen konnte. Und genau das tat ich.

Meine Arbeit an der "Gesunden High Performance®" begann mit meiner eigenen Erfahrung. Als Chirurgin, jahrelange Leiterin der chirurgischen Abteilung einer berühmten Klinik, Dozentin der Ärzte- und Zahnärztekammern in Deutschland und Österreich, TOP-Erfolgscoach, Beraterin, Keynote-Speakerin und Bestsellerautorin hatte ich es geschafft, laut meiner Ärztin kurz vor dem Herzinfarkt zu stehen und sie diagnostizierte Burnout und schwere Depression bei mir. Ich habe selbst erlebt, wie schnell die Gesundheit in den Hintergrund tritt, wenn der Fokus dauerhaft nur auf Spitzenleistungen liegt. Diese Erfahrung hat mich dazu gebracht, die Frage zu erforschen, wie nachhaltiger, langfristiger Erfolg möglich ist, ohne dabei auszubrennen.

“DIESE ERFAHRUNG HAT MICH DAZU GEBRACHT, DIE FRAGE ZU ERFORSCHEN, WIE NACHHALTIGER, LANGFRISTIGER ERFOLG MÖGLICH IST, OHNE DABEI AUSZUBRENNEN.”

Die Strategien, die ich dabei entwickelt habe, fanden zunächst in der Medizin Anwendung, bevor sie zunehmend auch in der Wirtschaft Beachtung fanden. Dazu habe ich die "Gesunde High Performance Akademie®" gegründet. Es geht darum, innerhalb kurzer Zeit Produktivität und Gewinne zu steigern, Kosten zu senken und mehr Zeit bei besserer Gesundheit mit meinen Erfolgsprinzipien aus Medizin, Psychologie, Sport und Wirtschaftswissenschaften zu gewinnen.

"Gesunde High Performance®" ist ein Konzept, das auf 4 Beinen steht. Es hat ja einen Grund, warum ich als Chirurgin, mich selbst mit meinen medizinischen Kenntnissen in Burnout und schwere Depression geritten habe. Ich habe mir ein Expertenwissen aus über 700 Büchern, Fortbildungen und Kursen angeeignet und daraus das optimale System der "Gesunden High Performance®" entwickelt, um in allen Lebensbereichen die Erfolgsstrategien ein Leben lang anzuwenden und dabei gesund zu bleiben. Es bedarf individueller Konzepte, diese 4 Beine bei Bewegung in den eigenen Alltag zu integrieren. "Gesunde High Performance®" ist kein starrer Plan, sondern ein flexibles Konzept, das sich an die individuellen Bedürfnisse und Lebensumstände anpasst. Jeder Mensch hat unterschiedliche Ziele, Herausforderungen und Ressourcen. Der Schlüssel liegt darin, damit die persönlichen Strategien zu entwickeln – Ernährung, Bewegung und mentale Gewohnheiten auf die individuellen Voraussetzungen abzustimmen.

**DAS HUNDE-MODELL =
ERFOLGSSTRATEGIEN
"GESUNDE HIGH
PERFORMANCE®":**

- ZIELSETZUNG
- VITALITÄT
- EFFIZIENZ
- STABILITÄT

DAMIT DIES IM ALLTAG
UMSETZBAR IST, BEDARF ES,
DASS DIESE THEMEN WIE EIN
PUZZLE ZUSAMMENPASSEN.

MOTIVATION BILDET DEN
AUSGANGSPUNKT, UM
VERÄNDERUNGSPROZESSE IN
GANG ZU SETZEN. NACH
ZUMEIST 4 WOCHEN
WERDEN MASSGEBLICHE
ERFOLGE ERZIELT, WENN
SICH DURCH MOTIVATION
ROUTINE ETABLIERT HAT.

Das Hunde-Modell = Erfolgsstrategien "Gesunde High Performance®"

Der Hund hat 4 Beine. Und jedes dieser 4 Beine steht in dem Modell für ein wichtigen Lebensbereich der "Gesunden High Performance®":

1. Zielsetzung
2. Vitalität
3. Effizienz
4. Stabilität

Wenn man sich einfach nur Wissen bzgl. Zeitmanagement, Ernährung, Schlaf etc. aneignen will, dann ist meine Methode überflüssig. Denn das Wissen darüber kann man in Büchern, YouTube und Internet bekommen. Aber wenn man den Weg wissen will, wie diese Themen endlich erfolgreich im eigenen Leben Einklang finden, weil du sie miteinander zeitgleich kombinierst und es somit leicht und einfach umsetzbar ist, dann verrate ich dir das Konzept der "Gesunden High Performance®". Das ist die Kunst. Und das sieht man in den meisten Fällen nicht selber, das ist meistens der blinde Fleck, weil sonst hätte man es ja schon gelöst. Dazu bedarf es mich als externen Experten mit Spezialwissen auf dem Gebiet der Medizin, Psychologie, Sport und Wirtschaftswissenschaften. Damit ist es möglich, Spitzenleistungen nachhaltig und gesund zu erreichen.

Wissen allein genügt nicht – erst angewandtes Wissen entfaltet seine volle Macht. Meine „Gesunde High Performance®“ ist das Ergebnis praktischer Strategien, um mehr Erfolg mit weniger Aufwand und bei besserer Gesundheit zu etablieren. Motivation bildet den Ausgangspunkt, um Veränderungsprozesse in Gang zu setzen. Nach zumeist 4 Wochen werden maßgebliche Erfolge erzielt, wenn sich durch Motivation Routine etabliert hat. Der Grund dafür ist, dass neue neuronale Verknüpfungen im Gehirn verankert wurden, die langfristig positive Gewohnheiten fördern. Durch die Anwendung von Erfolgsprinzipien aus Medizin, Psychologie, Sport und Wirtschaftswissenschaften ist es möglich, Spitzenleistungen nachhaltig und gesund zu erreichen.

Wenn man im Leben nicht auf seine Gesundheit achtet - gerade als high Performer - zahlt man definitiv irgendwann einen hohen Preis dafür. Ich bin diesen Weg schon gegangen und habe einen hohen Preis dafür gezahlt. Deshalb habe ich sehr tief die Erfolgsformel der "Gesunden High Performance®" entwickelt und zeige dir, wie du diese einfach und schnell im Alltag umsetzen kannst.

DIE GESUNDHEIT JEDES
EINZELNEN IST DER
ENTSCHEIDENDE
ERFOLGSFAKTOR FÜR TEAMS
UND ORGANISATIONEN.

Für mich ist es eine Mission, Unternehmen und Führungspersönlichkeiten und allen anderen, die "Gesunde High Performer®" werden wollen, zu zeigen, wie sie langfristig erfolgreich sein können, indem sie körperliche Fitness, mentale Stärke und einen gesunden Lebensstil in den Mittelpunkt stellen. Die Gesundheit jedes Einzelnen ist der entscheidende Erfolgsfaktor für Teams und Organisationen. Mein Wissen aus der Medizin und meine Erfahrungen aus über 1.000 Vorträgen, Kursen und Seminaren und meine Kenntnisse als Europameisterin der Ärzte und Apotheker im Fechten, verbinde ich heute, um Menschen in unterschiedlichen Lebensbereichen zu inspirieren und zu befähigen. Diese Kombination aus wissenschaftlicher Fundierung, praktischer Anwendung und Führungsexpertise macht meine Arbeit wirkungsvoll und einzigartig. Dies ermöglicht es mir, maßgeschneiderte Strategien für Spitzenleistung zu entwickeln, die nicht nur theoretisch, sondern auch in der Praxis bewährt sind.

”

Meine „Gesunde High Performance®“ ist das Ergebnis praktischer Strategien, um mehr Erfolg mit weniger Aufwand und bei besserer Gesundheit zu etablieren.

“

– *Dr. Nina Psenicka*

TITELSTORY

ÜBER

DR. NINA

PSENICKA

25



DIE GRÜNDER-ELITE MAGAZIN

founders

Deutschland, Österreich, Schweiz

Ausgabe 68

**PROF. DR.
JÖRG
KUPJETZ**
»Später!«

**MARTIN
LIMBECK**
Herausforderung
**Unternehmens-
nachfolge**
Früher planen,
klüger handeln!

**JAMIE
KERN LIMA**
Als **Unternehmerin**
bloß **nicht**
bescheiden sein!

Dr. Nina Psenicka

**SPITZENLEISTUNG
statt Dauerstress!**

Über den Weg zu langfristigem Erfolg

Dr. Psenicka

Bilder: Nina Psenicka, Depictopix/everettimages



Erfolg

A portrait of Dr. Nina Psenicka, a woman with long dark hair, smiling and wearing a dark blue V-neck top. She has her arms crossed. The background is a plain, light-colored wall.

Spitzenleistung statt Dauerstress!

Dr. Nina Psenicka über den Weg zu langfristigem Erfolg

Ein Trainer mit Burnout zeigt Schwäche und scheint dann plötzlich nicht mehr in der Lage, ein Team zu führen« – so beschrieb der ehemalige Fußballstar und -trainer Ottmar Hitzfeld bereits im Jahr 2014 die Beweggründe, die ihn sein Burnout verschweigen ließen. Wie sehr körperliches und geistiges Wohlbefinden die eigene Leistung beeinflussen kann, hat auch Dr. Nina Psenicka erfahren müssen. Inmitten ihrer erfolgreichen Karriere wurde die Chirurgin von einer gesundheitlichen Krise überrascht. Wie sie lernte, den Erfolgsdruck als hilfreichen Partner anzunehmen und warum sie heute überzeugte Gegnerin der Hustle Culture ist, hat uns die Expertin im Interview erzählt.

Frau Dr. Psenicka, wie kam es, dass Sie als Chirurgin nicht nur im Operationssaal, sondern auch in Vorstandsetagen referieren?

Im Operationssaal und in den Vorstandsetagen ist Führungsstärke gefragt. Drucksituationen sind ein gemeinsames Element beider Welten, und die Fähigkeit, unter diesen Bedingungen ruhig, klar und lösungsorientiert zu bleiben, ist unverzichtbar. Als Chirurgin habe ich erkannt, dass Gesundheit und Erfolg untrennbar miteinander verbunden sind. Trotz meiner Erfolge stand ich, laut meiner Ärztin, kurz vor dem Herzinfarkt. Sie diagnostizierte zudem ein Burnout und eine schwere Depression. Diese Erfahrung hat mich dazu gebracht, die Frage zu erforschen, wie nachhaltiger Erfolg möglich ist, ohne dabei auszubrennen. Ohne eine stabile physische und mentale Basis sind Höchstleistungen weder im Operationssaal noch in der Führungsetage möglich. Während die Medizin über präzise Strategien verfügt, um den Körper gesund zu halten, fehlt es in der Unternehmenswelt häufig an einem vergleichbaren Bewusstsein. Genau hier setze ich mit meinen Erfolgsprinzipien der Gesunden High Performance* an. Es geht darum, innerhalb

kurzer Zeit Produktivität und Gewinne zu steigern, Kosten zu senken und mehr Zeit bei besserer Gesundheit mit meinen Erfolgsprinzipien aus Medizin, Psychologie, Sport und Wirtschaftswissenschaften zu gewinnen. Für mich ist es eine Mission, Unternehmen und Führungspersönlichkeiten zu zeigen, dass sie langfristig erfolgreich sein können, wenn sie körperliche Fitness, mentale Stärke und einen gesunden Lebensstil in den Mittelpunkt stellen.

Wenn Sie persönlich im Operationssaal stehen, ist auch die Konzentration wichtig. Gibt es da Regeln, wie man mit dem Druck umgeht?

Absolut! Der Operationssaal ist ein Ort, an dem jede Entscheidung und Handlung mit höchster Präzision und Überlegung getroffen werden muss. In dieser Umgebung vereinen sich körperliche Ausdauer, mentale Leistungsfähigkeit und emotionale Stabilität zu einem harmonischen Zusammenspiel, das wahre Höchstleistungen er-

»Trotz meiner Erfolge stand ich, laut meiner Ärztin, kurz vor dem Herzinfarkt.«

– Dr. Nina Psenicka

möglicht. Um in stressreichen Situationen gute Entscheidungen zu treffen, ist es ausschlaggebend, körperlich und geistig fit zu sein sowie die eigenen Emotionen gezielt regulieren zu können. Vor einer Operation verinnerliche ich jeden Schritt, gleiche potenzielle Risiken ab und visualisiere den

gesamten Ablauf. Diese umfassende Vorbereitung schafft Sicherheit und reduziert Unsicherheiten, sodass ich mich voll auf das Wesentliche konzentrieren kann. Eine sorgfältige Vorbereitung ist der Schlüssel, um unter Druck nicht nur ruhig, sondern auch effizient zu bleiben. Stress im Operationssaal kann die Herzfrequenz erhöhen und sowohl die Konzentration als auch die Feinmotorik beeinträchtigen. Mit bewährten Techniken, wie die von den Navy Seals eingesetzte Atemmethode »Box Breathing«, lässt sich auch in Drucksituationen die Konzentration bewahren. Diese Methode hat sich auch in anderen Bereichen bewährt, in denen Präzision und Ruhe gefragt sind. Mentaltraining unterstützt dabei, emotional fit zu bleiben und Hindernisse als Wachstumschancen zu sehen. Pausen spielen ebenfalls eine zentrale Rolle für die Konzentration. Für mich ist Druck kein Gegner, sondern ein wertvoller Partner. Er signalisiert, dass es um etwas Bedeutendes geht. Der Fokus auf das Hier und Jetzt ist eine wesentliche Voraussetzung, um unter Druck die bestmögliche Leistung zu erbringen. Ein gesundes Fundament ist die Grundlage für jede Spitzenleistung!

Ob Unternehmer oder junger Gründer: Es bedarf großer Anstrengung, Erfolg zu haben. Wie holt man das Maximum aus sich heraus?

Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines klugen Systems, das Körper und Geist in Einklang bringt. Harte Arbeit allein reicht nicht aus. Es ist entscheidend, gezielt daran zu arbeiten, das Beste aus sich herauszuholen, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden. Genau hier setzt mein Konzept an. Wenn es um langfristige Leistungsfähigkeit geht, ist körperliche Fitness ein Booster. Bewegung verbessert die Durchblutung des Gehirns und sorgt für optimale Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen, was Konzentration und Kreativität steigert. Bewegung stärkt das Immunsystem, reduziert Stress und fördert die Resilienz. Durch regelmäßige ▶





»Ohne eine stabile physische und mentale Basis sind Höchstleistungen weder im Operationssaal noch in der Führungsetage möglich.«

– Dr. Nina Psenicka

Aktivität wird die körperliche und mentale Belastbarkeit verbessert, was sich positiv auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirkt. Regelmäßige Bewegung bringt zahlreiche Vorteile mit sich, wie gesteigerte Energie, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und eine stärkere Entscheidungsfähigkeit. Gleichzeitig stärkt sie das Immunsystem und macht den Körper widerstandsfähiger. Drei essenzielle Säulen – Schlaf, Ernährung und Bewegung – bilden die Basis für geistige Klarheit, mentale Belastbarkeit und körperliches Wohlbefinden. Schon kleine Veränderungen, wie eine verbesserte Schlafqualität, können große Effekte erzielen. Bereits eine Nacht mit nur fünf bis sechs Stunden Schlaf kann die kognitive Leistungsfähigkeit um bis zu 30 Prozent beeinträchtigen. Wahre Spitzenleistung entsteht, wenn

ausreichend Raum für Familie, Hobbys und Ruhe bleibt. Sie werden zu Verbündeten für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Niemand ist immun gegen die Konsequenzen eines unausgeglichene Lebensstils. Der Unternehmer, der Schlaf und Erholung opfert, wird irgendwann die Rechnung dafür zahlen – ebenso wie der Gründer, der nur in eine Richtung arbeitet und dabei seine körperlichen oder geistigen Ressourcen ausschöpft. Die Regeln lassen sich kurzfristig brechen, aber die Naturgesetze von Gesundheit und Leistung werden Sie auf lange Sicht immer einholen. Finden Sie also Ihren Weg innerhalb eines bewährten Rahmens. Es gibt keine Ausnahmen, wenn es darum geht, auf die eigene Gesundheit und Energie zu achten – aber es gibt unendlich viele Wege, dies auf die eigene Weise zu tun.

Bis zu welchem Punkt kann man Mitarbeiter zu Höchstleistungen antreiben?

Es gibt keinen universellen Punkt, bis zu dem man Mitarbeitende antreiben kann, denn jeder Mensch hat individuelle Grenzen. Mein Ansatz zeigt jedoch, dass die höchste Produktivität und Effizienz erreicht wird, wenn Mitarbeitende aus eigenem Antrieb handeln und gleichzeitig körperlich sowie mental in Bestform sind. Druck kann kurzfristig Ergebnisse liefern, doch nachhaltiger Erfolg entsteht nur durch ein System, das Gesundheit und Leistung miteinander verbindet. Spitzenleistung ohne Gesundheit ist ein Pyrrhussieg. Die Devise lautet: Prävention statt Reaktion! Gesunde Mitarbeiter sind die Grundlage jeder erfolgreichen Firma. Dies hat prägnante Vorteile für das Unternehmen. Es gibt weniger Krankentage, wodurch jedes Unternehmen direkt Kosten spart. Forschungen zeigen, dass gesunde Mitarbeitende bis zu 20 Prozent produktiver sind. Die Mitarbeiterbindung ist besser, was Recruiting-Kosten spart. Und die Attraktivität als Arbeitgeber ist höher. In Zeiten von Fachkräftemangel sind Unternehmer, die sich um die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden kümmern, im Vorteil.

Sollten Underperformer das Unternehmen verlassen, um das Niveau nicht runterzuziehen?

Diese Frage greift zu kurz, wenn es um nachhaltige Spitzenleistung geht. Das Potenzial jedes Mitarbeiters sollte zunächst umfassend geprüft und gefördert werden, bevor die Überlegung eines Ausscheidens überhaupt in Betracht gezogen wird. Oft liegt der Grund für eine scheinbare Underperformance nicht in mangelndem Talent oder fehlendem Engagement, sondern in unentdecktem Potenzial, das durch gezielte Maßnahmen aktiviert werden kann. Underperformance ist oft auch ein Symptom für systemische Herausforderungen im Unternehmen. Führungsqualität, Teamdynamik und Unternehmenskultur sind maßgeblich dafür verantwortlich, wie Mitarbeitende ihre Leistung abrufen können. Ein Unternehmen, das konsequent auf Entwicklung und Wertschätzung setzt, minimiert das Risiko, dass Mitarbeiter dauerhaft hinter ihren Möglichkeiten zurückbleiben. Natürlich kann es Fälle geben, in denen trotz aller Bemühungen deutlich wird, dass die Zusammenarbeit weder für die Person noch für das Unternehmen langfristig zielführend ist. In solchen Fällen kann ein Abschied eine konstruktive Lösung sein – allerdings sollte dies immer der letzte Schritt sein. Ein Unternehmen, das Gesunde High Performance® lebt, definiert sich nicht durch das Aussortieren von Mitarbeitenden, sondern durch die Fähigkeit, Lösungen zu finden.

Welche Mythen begegnen Ihnen in den Führungsebenen immer wieder?

Fehlannahmen sind weit verbreitet, doch wenn sie nicht hinterfragt werden, führen sie oft in eine Sackgasse. Es gibt zum Beispiel das Credo: »Wer mehr arbeitet, erreicht mehr«. Das ist weit verbreitet, aber falsch. Studien zeigen, dass ab einer bestimmten Schwelle Mehrarbeit die Produktivität senkt und darüber hinaus zu Fehlern und gesundheitlichen Einbußen führt. Erfolg basiert auf gezielten, hochfokussierten Phasen der Leistung, kombiniert mit bewusster Regeneration. Es geht nicht darum, wie viele Stunden man arbeitet, sondern wie effizient und klug diese genutzt werden! Der zweite Mythos lautet: »Stress ist unvermeidlich und gehört zum Erfolg dazu«. Zwar ist ein gewisses Maß an Stress in der Führung unvermeidlich, doch ihn als Dauerzustand zu akzeptieren, ist gefährlich. Chronischer Stress schadet der Gesundheit und beeinträchtigt die Entscheidungsfähigkeit. Erfolg ist nicht gleichzusetzen mit Dauerstress! Viele Führungskräfte glauben außerdem, dass Multitasking der Schlüssel zur Effizienz sei und dass sie durch das gleichzeitige Bearbeiten mehrerer Aufgaben produktiver sind.

»Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis eines klugen Systems, das Körper und Geist in Einklang bringt.«

– Dr. Nina Psenicka

Doch das ist ein Mythos! Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Der Schlüssel zur Effizienz liegt im Singletasking. Nicht zuletzt ist der Glaubenssatz »Gesundheit ist Privatsache« ein Mythos. Die Wahrheit ist: Eine gesunde Führungskraft ist die Grundlage für ein leistungsstarkes Team und nachhaltigen Unternehmenserfolg. Wer auf seine Gesundheit achtet, wird widerstandsfähiger, kreativer und überzeugender – Eigenschaften, die in der Führung unverzichtbar sind!

Der GenZ wird immer wieder eine mangelnde Leistungsbereitschaft bescheinigt. Können Sie das bestätigen?

Diese Aussage ist das Symptom eines Generationskonflikts, der in fast jeder Epoche

auftritt. Die Generation Z ist nicht weniger leistungsbereit, sie ist nur anders leistungsbereit. Sie stellt völlig berechtigte Fragen wie: »Was bekomme ich für meinen Einsatz zurück?« und »Wie kann ich gesund und erfüllt leben, während ich meinen beruflichen Beitrag leiste?« Diese Generation ist darauf bedacht, Arbeit in ein größeres Lebenskonzept einzubetten, das auch persönliche Entwicklung, Gesundheit und Nachhaltigkeit umfasst. Wenn wir diese Generation in ihrer Stärke abholen, ist sie bereit, außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen – nur eben auf eine Art und Weise, die in die heutige Zeit passt.

Glauben Sie, dass in den nächsten Jahren ein Umdenken stattfindet? Und wenn ja, warum?

Ja, ich bin überzeugt davon! Der Grund dafür liegt in der wachsenden Einsicht, dass die bisherigen Arbeits- und Lebensweisen, die oft auf Überlastung und kurzfristigem Erfolg basieren, nicht nachhaltig sind. Die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie fragil unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sein können. Die Generationen Y und Z haben zudem klare Vorstellungen. Sie fordern Sinnhaftigkeit, Flexibilität und vor allem eine gesunde Balance zwischen beruflichem Erfolg und persönlicher Erfüllung. Unternehmen, die diese Ansprüche ignorieren, werden Probleme haben, Talente zu gewinnen und zu halten. Dies zwingt Organisationen zum Umdenken – hin zu einer Arbeitskultur, die Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität in Einklang bringt. Darüber hinaus liefern die moderne Neurowissenschaft, Verhaltensforschung und Arbeitspsychologie immer mehr Beweise dafür, dass der traditionelle »Hustle«-Ansatz ineffizient und schädlich ist. Der Weg in die Zukunft ist klar: Unternehmen, Führungskräfte und auch Einzelpersonen müssen lernen, nachhaltigen Erfolg zu priorisieren. ♦ AS (L)



Bilder: Depositphotos / mihailander, Nina Psenicka

Dr. Nina Psenicka ist Chirurgin und hat als Dozentin, Coach, Beraterin, Speakerin und Bestsellerautorin Erfolge erzielt. Sie ist Gründerin der Gesunde High Performance Akademie®.

INTERVIEW IM FERNSEHEN ALS EXPERTIN



DR. PSENICKA IM “WIRTSCHAFT TV” ALS EXPERTIN ZUM THEMA “MILLIONENVERLUSTE AUF DEM ARBEITSMARKT”



DR. PSENICKA IM “WIRTSCHAFT TV” ALS EXPERTIN ZUM THEMA “MILLIONENVERLUSTE AUF DEM ARBEITSMARKT”



PRESSE ÜBER DR. NINA PSENICKA



25

DABEI BEWIES DR. NINA PSENICKA SICH ALS EXPERTIN IN SACHEN ERFOLGSPRINZIPIEN UND VERKNÜPFTE IN IHREN WORTEN EMOTIONALE INTELLIGENZ MIT RHETORISCHEN GESCHICK. AUSGEBILDET VON FRANK ASMUS, EINEM DER FÜHRENDEN SPEAKER COACHES EUROPAS, PRÄSENTIERTE DR. NINA PSENICKA, EINE BOTSCHAFT, DIE ZEIGT, DASS JEDER DURCH DIE PRINZIPIEN DES ERFOLGS AUS MEDIZIN, PSYCHOLOGIE UND WIRTSCHAFTSWISSENSCHAFTEN IN KURZER ZEIT SEIN LEBEN SIGNIFIKANT PRIVAT UND BERUFLICH VERBESSERN KANN.

ALS ORALCHIRURGIN, SPEZIALISTEN FÜR IMPLANTOLOGIE (DGZI) UND DOZENTIN VERSTEHT DR. NINA PSENICKA DIE BEDEUTUNG VON ERFOLG UND GESUNDHEIT NICHT NUR IM OPERATIONSSAAL, SONDERN AUCH IN DER GESCHÄFTSWELT UND IM PRIVATLEBEN. SIE HAT ERFOLGREICH IHR SEMINAR MIT DEM TITEL "ERFOLGSMANAGEMENT NACH MEDIZINISCHEN, PSYCHOLOGISCHEN UND WIRTSCHAFTLICHEN PRINZIPIEN" UNTER ANDEREM AN DEN ÄRZTE- UND ZAHNÄRZTEKAMMERN INTERNATIONAL ETABLIERT. FÜR DAS ENDE DES JAHRES KÜNDIGT SIE IHR BUCH DAZU AN.

DER LOKALBOTE

"DR. NINA PSENICKA BEWIES SICH ALS EXPERTIN IN SACHEN ERFOLGSPRINZIPIEN UND VERKNÜPFTE IN IHREN WORTEN EMOTIONALE INTELLIGENZ MIT RHETORISCHEM GESCHICK."

PORTAL DER WIRTSCHAFT

"DER FEIERLICHE HÖHEPUNKT DER REISE WAR DIE VERLEIHUNG DES BLACK DIAMOND AWARD AN DR. NINA PSENICKA. DIESE AUSZEICHNUNG WIRD AUSSCHLIESSLICH AN HERAUSRAGENDE PERSÖNLICHKEITEN VERLIEHEN, DIE DURCH BESONDERE EXZELLENZ, INNOVATIONSKRAFT UND WIRKUNGSKRAFT ÜBERZEUGEN. IHRE REDE WAR NICHT NUR EINE PRÄSENTATION, SONDERN EINE ECHTE ERLEBNISREISE. MIT IHRER VISION, DAS BESTE AUS KÖRPER, GEIST UND WIRTSCHAFT ZU VEREINEN, SETZTE DR. PSENICKA EIN KLARES ZEICHEN: HIGH PERFORMANCE IST MÖGLICH – ABER NUR, WENN GESUNDHEIT TEIL DER STRATEGIE IST.

DER AWARD SYMBOLISIERT MEHR ALS EINE EHRUNG. ER IST EINE ANERKENNUNG FÜR IHREN BEITRAG ALS FÜHRENDE DENKERIN AUF DEM GEBIET DER GESUNDEN HOCHLEISTUNG. DIE FREUDE WAR GROSS, ALS SIE DIE AUSZEICHNUNG INMITTEN VON APPLAUS UND STANDING OVATIONS ENTGEGENNAHM. JOCHEN SCHWEIZER SELBST GRATULIERTE DR. PSENICKA UND HOB HERVOR, DASS SIE MIT IHRER ARBEIT NICHT NUR DEN ZEITGEIST TRIFFT, SONDERN DEN WEG IN EINE GESUNDE ZUKUNFT

WELTJOURNAL

ALS ORALCHIRURGIN UND DOZENTIN VERSTEHT DR. NINA PSENICKA DIE BEDEUTUNG VON ERFOLG UND GESUNDHEIT NICHT NUR IM OPERATIONSSAAL, SONDERN AUCH IN DER GESCHÄFTSWELT UND IM PRIVATLEBEN."

FINANTIA

"IHRE INTERNATIONALEN SEMINARE ZUM THEMA "ERFOLGSMANAGEMENT NACH MEDIZINISCHEN, PSYCHOLOGISCHEN UND WIRTSCHAFTLICHEN PRINZIPIEN" HABEN GROSSEN ANKLANG GEFUNDEN UND WURDEN ERFOLGREICH AN ÄRZTE- UND ZAHNÄRZTEKAMMERN ETABLIERT."

MEDIZIN-PR

"DR. NINA PSENICKA, DIE GRÜNDERIN DER "GESUNDE HIGH PERFORMANCE AKADEMIE®", BRINGT IHRE UMFANGREICHE ERFAHRUNG ALS ERFOLGREICHE ORALCHIRURGIN, BESTSELLERAUTORIN UND SPEAKERIN EIN, UM IHRE KLIENTEN BESTMÖGLICH ZU UNTERSTÜTZEN. IHR WISSEN ÜBER MEDIZINISCHE, PSYCHOLOGISCHE UND WIRTSCHAFTLICHE ASPEKTE ERMÖGLICHT EINE FUNDIERTE UND PRAXISNAHE BERATUNG UND COACHING."

COACHING MAG

"DER FEIERLICHE HÖHEPUNKT DER REISE WAR DIE VERLEIHUNG DES BLACK DIAMOND AWARD AN DR. NINA PSENICKA. DIESE AUSZEICHNUNG WIRD AUSSCHLIESSLICH AN HERAUSRAGENDE PERSÖNLICHKEITEN VERLIEHEN, DIE DURCH BESONDERE EXZELLENZ, INNOVATIONSKRAFT UND WIRKUNGSKRAFT ÜBERZEUGEN. IHRE REDE WAR NICHT NUR EINE PRÄSENTATION, SONDERN EINE ECHTE ERLEBNISREISE. MIT IHRER VISION, DAS BESTE AUS KÖRPER, GEIST UND WIRTSCHAFT ZU VEREINEN, SETZTE DR. PSENICKA EIN KLARES ZEICHEN: HIGH PERFORMANCE IST MÖGLICH – ABER NUR, WENN GESUNDHEIT TEIL DER STRATEGIE IST.

DER AWARD SYMBOLISIERT MEHR ALS EINE EHRUNG. ER IST EINE ANERKENNUNG FÜR IHREN BEITRAG ALS FÜHRENDE DENKERIN AUF DEM GEBIET DER GESUNDEN HOCHLEISTUNG. DIE FREUDE WAR GROSS, ALS SIE DIE AUSZEICHNUNG INMITTEN VON APPLAUS UND STANDING OVATIONS ENTGEGENNAHM. JOCHEN SCHWEIZER SELBST GRATULIERTE DR. PSENICKA UND HOB HERVOR, DASS SIE MIT IHRER ARBEIT NICHT NUR DEN ZEITGEIST TRIFFT, SONDERN DEN WEG IN EINE GESUNDE ZUKUNFT WEIST."

WELTJOURNAL

"DIE 48-JÄHRIGE DÜSSELDORFERIN IST EINE BEEINDRUCKENDE PERSÖNLICHKEIT: ALS PRAKTIZIERENDE ORALCHIRURGIN, EHEMALIGE OBERÄRZTIN DER UNIKLINIK, INTERNATIONALE DOZENTIN UND EUROPAMEISTERIN IM FECHTEN, HAT SIE KLINIKEN, MENSCHEN, ORGANISATIONEN UND VERBÄNDE AUF INTERNATIONALER EBENE ZUM ERFOLG GEFÜHRT. UNTERNEHMEN, DIE MARKTFÜHRER SIND ODER ES WERDEN WOLLEN, SUCHEN IHRE NÄHE, UM VON IHREM UMFASSENDEN WISSEN UND IHRER ERFAHRUNG ZU PROFITIEREN."

UNTERNEHMEN HEUTE

AUSZEICH- NUNGEN

29



2005

**OBERÄRZTIN
AN DER
UNIVERSITÄT**



2006

**EUROPAMEISTERIN
DER ÄRZTE UND
APOTHEKER IM
FECHTEN**



2024

**TOP 111 PUBLIC
SPEAKERS**



2024

**100 TOP COACHES &
BERATER**



2024

**TOP EXPERTE
- DIE
WICHTIGEN
EXPERTEN IM
D/A/CH -
GEBIET**



2024

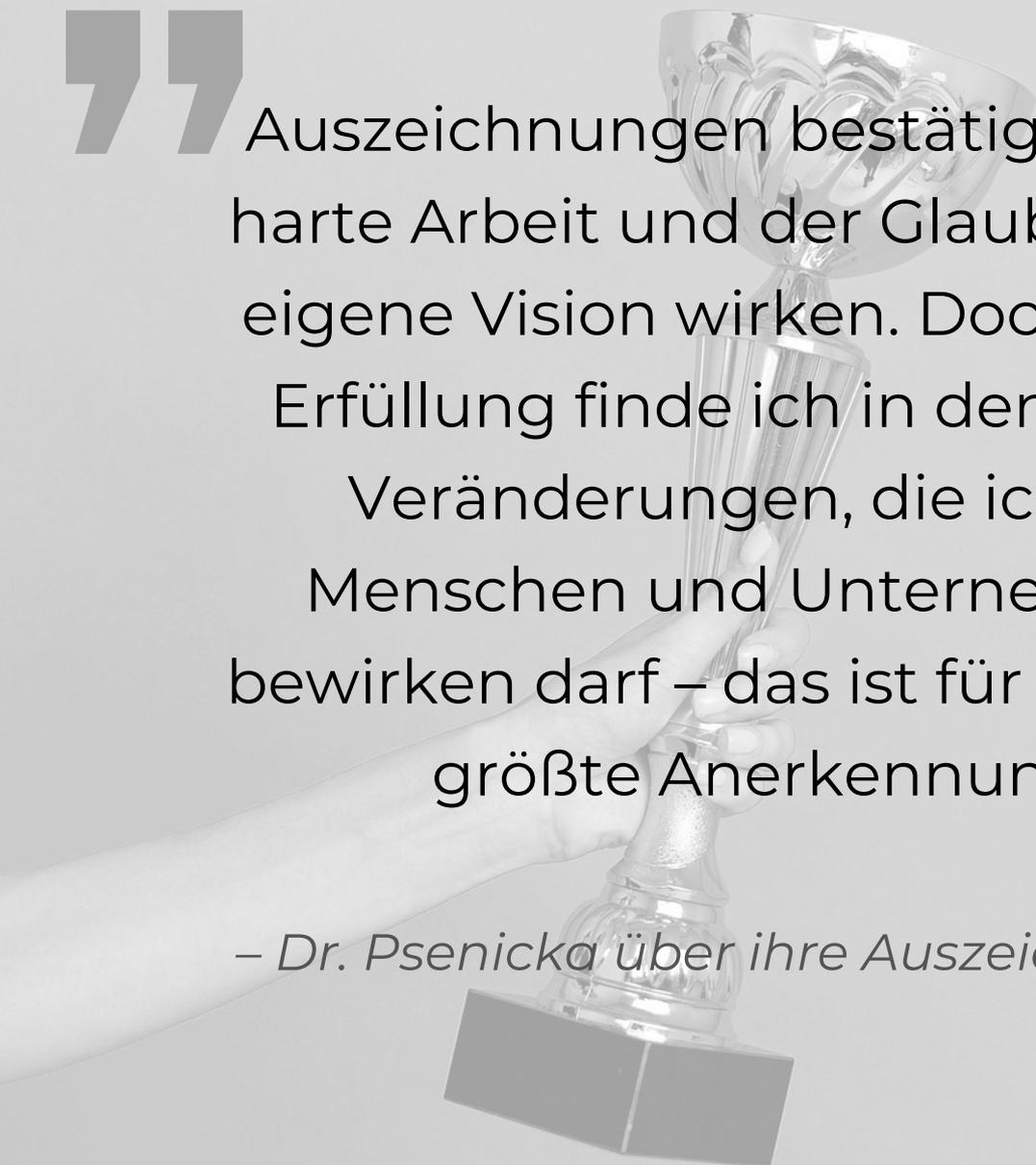
**TOP EXPERTE
"GESUNDE HIGH
PERFORMANCE"
IM D/A/CH -
GEBIET**

”

Auszeichnungen bestätigen, dass harte Arbeit und der Glaube an die eigene Vision wirken. Doch wahre Erfüllung finde ich in den realen Veränderungen, die ich bei Menschen und Unternehmen bewirken darf – das ist für mich die größte Anerkennung.

“

– Dr. Psenicka über ihre Auszeichnungen



SPEAKING

INSPIRIERENDE KEYNOTES FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



Dr. Nina Psenicka´s Keynotes bieten praxisorientierte Insights zu Themen wie Erfolgsstrategien, Leadership, Veränderungsmanagement und Teamführung.

Mit authentischen Geschichten und konkreten Handlungsansätzen motiviert sie Führungskräfte, ihre Teams erfolgreich in die Zukunft zu führen.

INTERAKTIVE SEMINARE FÜR UNTERNEHMEN

In Dr. Psenicka´s interaktiven Seminaren erleben Unternehmen und Teams praxisorientierte Übungen, die sie in ihrer Zusammenarbeit und Kommunikation stärken.

Durch maßgeschneiderte Inhalte wird jedes Unternehmen gezielt unterstützt, seine Herausforderungen zu meistern.



INSPIRIERENDE IMPULSVORTRÄGE FÜR EVENTS



Mit ihren Impulsvorträgen bringt Dr. Psenicka Inspiration, Wirkung und Nachdenken zu frischen Perspektiven und motivierenden Ideen für jedes Event. Sie spricht zu Themen wie persönliche Weiterentwicklung, Unternehmenskultur und nachhaltiger Erfolg.

Lassen Sie sich von ihrer Expertise und Energie inspirieren.

**INFOS UND ANMELDUNG UNTER:
WWW.DR-PSENICKA.COM**

ERLEBNIS- BERICHT

EIN INSPIRIERENDER TAG MIT DR.
NINA PSENICKA: WIE ERFOLG NEU
GEDACHT WERDEN KANN

***Silke Wiehl**, begleitete Dr. Nina
Psenicka für einen Einblick in ihr
Erfolgscoaching auf der Bühne*

08.10.2022

Als Dr. Nina Psenicka auf der Bühne stand, herrschte im Saal eine besondere Atmosphäre: Es war sofort spürbar, dass die rund 200 Führungskräfte und Unternehmer:innen etwas Außergewöhnliches erwartete.

Dr. Psenicka begann nicht mit leeren Phrasen, sondern stellte provokante Fragen, die das Publikum in nachdenkliches Schweigen versetzten: „*Was bedeutet Erfolg wirklich für Sie? Und wann haben Sie sich zuletzt die Zeit genommen, das zu hinterfragen?*“

Von diesem Moment an zog sie ihr Publikum in ihren Bann.

„Dr. Psenicka ist keine gewöhnliche Speakerin. Sie stellt Fragen, die einem erst später bewusst machen, wie essenziell Planung und Gesundheit für erfolgreiche Führung sind,“

sagt Marissa Brosetta, selbstständige Chirurgin, die Dr. Psenicka´s Vortrag auf der Jahreskonferenz miterlebte.

„Sie versteht es meisterhaft, komplexe Themen so zu vermitteln, dass sie für uns alle verständlich und greifbar werden.“

Dr. Psenicka ging in ihrem Vortrag weit über theoretische Konzepte hinaus und begeisterte mit ihrer authentischen und inspirierenden Art. Sie teilte ihre vielfältigen Erfahrungen als Chirurgin, Dozentin, Sportlerin, Bestsellerautorin, Coach und Speakerin und gewährte dabei ehrliche Einblicke in die Herausforderungen, denen sie in den vergangenen Jahren begegnet ist.

Besonders beeindruckend war, wie sie persönliche Erlebnisse mit praxisnahen Erfolgsstrategien verknüpfte, die direkt im Alltag umgesetzt werden können. Das Publikum zeigte sich besonders berührt von ihren Schilderungen persönlicher Krisenmomente und ihrer Fähigkeit, durch Mut und Entschlossenheit neue Perspektiven für ihre Unternehmen und Teams zu entwickeln.

„Ihr praxisnaher Ansatz hat mich sofort inspiriert und mir konkrete Ideen gegeben, wie ich meine Arbeit verbessern kann,“ erzählt Silke Wiehl weiter.

Man konnte förmlich spüren, wie ihre Worte das gesamte Publikum in Bewegung gesetzt haben.“

Für viele Zuhörer:innen bestand der größte Mehrwert in Dr. Psenickas ehrlicher und authentischer Art. Sie machte deutlich, dass Führung nicht immer einfach ist, sondern Mut verlangt – den Mut, Fehler einzugestehen und Neues zu wagen.

Nach dem Vortrag entstanden lebhaftes Gespräche im Publikum, bei denen viele Teilnehmende angeregt über die vorgestellten Ansätze diskutierten. Am Ende war es weit mehr als nur ein Vortrag: Es war ein Impuls, der für zahlreiche Führungskräfte zu einem echten Wendepunkt in ihrer Arbeit werden könnte.



**ONLINE KURS
“GESUNDE HIGH
PERFORMANCE®”**

35

ONLINE AKADEMIE

ERFOLGSSTRATEGIEN: LEISTUNGSSTEIGERUNG FÜR MEHR EFFIZIENZ & ZEIT BEI BESSERER GESUNDHEIT



Lernen Sie in diesem Online-Kurs sofort umsetzbare Strategien, um in weniger Zeit mehr zu erreichen und Zeit zu gewinnen - bei besserer Gesundheit: Mehr Leistung und weniger Stress mittels einfach und schnell erkennbaren Erfolgsstrategien:

Gewinnen Sie einen Arbeitstag pro Woche!

Dr. Psenicka´s praxiserprobte Tipps helfen Ihnen, Führung neu zu denken.

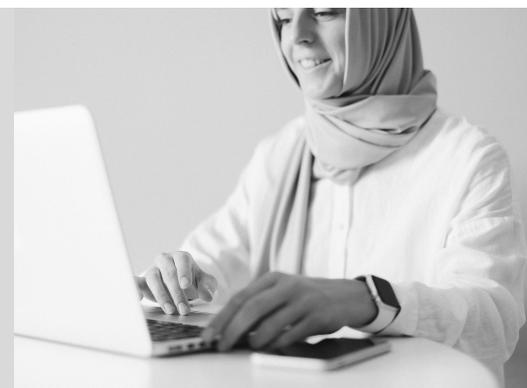
WWW.DR-PSENICKA.COM

SELBSTBEWUSSTE ERFOLGSSTRATEGIEN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Dieser Online-Kurs vermittelt Tools, um klar, authentisch und überzeugend erfolgreicher zusein, mehr Zeit für sich zu haben - bei besserer Gesundheit!
Ideal für Führungskräfte und Teamleiter:innen.

Dr. Psenicka zeigt, wie selbstbewusste Erfolgsplanung zu mehr Gesundheit und Freiheit führt.

WWW.DR-PSENICKA.COM



DR.

PSENICKA

IN DEN

MEDIEN

37



DR. NINA PSENICKA
Amazon



DR. PSENICKA'S
KANAL
YouTube

DR. NINA PSENICKA |
EFOLGSSTRATEGIEN &
LEISTUNGSSTEIGERUNG
LinkedIn

[HTTPS://FACEBOOK.COM/PROFILE.PHP?
ID=61558824942390](https://facebook.com/profile.php?id=61558824942390)
Facebook

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.
COM/N.PSENICKA](https://www.instagram.com/n.psenicka)
Instagram



”

Social Media ist für mich weit mehr als ein reines Marketinginstrument. Es sind Plattformen, um Wissen zu teilen, Menschen zu inspirieren und echte Verbindungen aufzubauen. Meine Community spielt eine entscheidende Rolle für meinen Erfolg – sie inspiriert und motiviert mich täglich, weiterzuwachsen und Neues zu schaffen.

“

– Dr. Psenicka über die Rolle von Social Media

NEWSLETTER



Dr. Psenicka´s **Newsletter** jetzt abonnieren!

Bleiben Sie inspiriert und verpassen Sie keine Updates mehr: Dr. Psenicka teilt im Newsletter exklusive Tipps zu Erfolgsstrategien und Leistungssteigerung, persönliche Einblicke und die neuesten Veranstaltungen – direkt in Ihrem Postfach. Jetzt abonnieren und immer als Erste:r informiert sein!



**WEITERE INFORMATIONEN
UND ANMELDUNG**

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG

Dr. Nina Psenicka
Professionelle Speakerin und Business Erfolgskoach
Arnheimer Str. 14
40489 Düsseldorf
Deutschland

Kontakt

Telefon: +49 (0) 151 18 49 64 44
E-Mail: info@dr-psenicka.com
Webseite: www.dr-psenicka.com

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV

Dr. Nina Psenicka
Arnheimer Str. 14
40489 Düsseldorf

Umsatzsteuer-ID

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE315351547

Haftungsausschluss

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Über Dr. Nina Psenicka:

Erfahren Sie mehr über den beeindruckenden Werdegang von Dr. Nina Psenicka – Coach, Unternehmerin, Speakerin, Chirurgin, Dozentin, Bestsellerautorin und Sportlerin.

Dieses Profil beleuchtet ihre fundierte Expertise in Erfolgsstrategien, Führung und persönlicher Weiterentwicklung, vermittelt praxisnahe Einblicke in ihre Coaching-Programme und gibt durch persönliche Zitate und Kund:innenstimmen einen authentischen Eindruck ihrer Arbeit.

Von erfolgreicher Unternehmensgründung bis hin zu begehrten Auszeichnungen wird Dr. Nina Psenicka eindrucksvoll geschildert.

Ergänzt durch ein informatives Q&A, exklusive Buchvorstellungen begeisterte Erfahrungsberichte, Artikel aus namhaften Magazinen und vieles mehr bietet diese Publikation einen umfassenden Blick auf eine inspirierende Karriere.

Kontakt:

Dr. Nina Psenicka
Arnheimer Str. 14
40489 Düsseldorf
Deutschland

+49 (0) 151 18 49 64 44
info@dr-psenicka.com
www.dr-psenicka.com