

LEBEN AUF DER ÜBERHOLSPUR

WIE SPITZENLEISTUNGEN GELINGEN, OHNE KÖRPER UND GEIST ZU SCHÄDIGEN, WEISS CHIRURGIN UND BESTSELLERAUTORIN **DR. NINA PSENICKA**.

Ab wann wird Hochleistung zum Gesundheitsrisiko und warum wird das so oft ignoriert?

Hochleistung wird dann zum Gesundheitsrisiko, wenn sie dauerhaft gegen die biologischen und psychischen Regulationsmechanismen des Menschen betrieben wird. Problematisch ist nicht die Intensität an sich, sondern die fehlende Regeneration sowie die Entkopplung von Sinn, Autonomie und körperlicher Rückmeldung. Ignoriert wird das vor allem deshalb, weil kurzfristige Ergebnisse belohnt werden. Organisationen messen Output, nicht den Preis, der dafür gezahlt wird. Erschöpfung, Schlafstörungen oder emotionale Abstumpfung gelten häufig als individuelles Problem – dabei sind sie meist frühe Warnsignale eines überlasteten Systems. Nicht die Leistung ist das Problem, sondern das Ignorieren ihrer biologischen Kosten.

Was unterscheidet gesunde Leistungsfähigkeit von bloßem Durchhalten auf Zeit?

Gesunde Leistungsfähigkeit ist reproduzierbar. Sie ermöglicht Fokus, Entscheidungskraft und Kreativität – auch unter Druck. Bloßes Durchhalten hingegen lebt vom Substanzverzehr: Stresshormone ersetzen Erholung, Kontrolle ersetzt Vertrauen, Disziplin ersetzt Selbstwahrnehmung. Der Unterschied zeigt sich nicht im Einsatz, sondern in der Erholungsfähigkeit. Wer leistungsfähig ist, kommt zurück in die Kraft. Wer nur durchhält, braucht immer mehr Aufwand für immer weniger Wirkung.

Welche strukturellen Faktoren treiben Menschen über ihre Grenzen?

Drei Faktoren sehe ich besonders häufig: erstens dauerhafte Überlastung bei gleichzeitiger Ergebnisverantwortung, zweitens fehlende psychologische Sicherheit – also Kulturen, in denen Schwäche nicht gezeigt werden darf, und drittens unklare Prioritäten, die Menschen zwingen, permanent alles gleichzeitig wichtig zu nehmen. Burnout ist selten ein individuelles Versagen. Es ist oft die logische Konsequenz von Systemen, die Dauerleistung ohne Erholung normalisieren.

» **Gesunde Leistungsfähigkeit ist reproduzierbar. Sie ermöglicht Fokus, Entscheidungskraft und Kreativität – auch unter Druck.** «

Warum ist nachhaltige Leistungsfähigkeit ein harter Wettbewerbsfaktor?

Weil sie direkt über Entscheidungsqualität, Innovationsfähigkeit und die Bindung von Leistungsträgerinnen entscheidet. Unternehmen, die ihre Führungskräfte und Teams systematisch überfordern, verlieren nicht nur Menschen, sondern auch Zeit, Wissen und Marktchancen. Nachhaltige Leistungsfähigkeit ist messbar: geringere Fehlzeiten, stabilere Performance, bessere Führung. Sie ist kein „Nice-to-have“, sondern eine betriebswirtschaftliche Notwendigkeit in komplexen Märkten. Wer Menschen überfordert, schwächt am Ende die eigene Wettbewerbsfähigkeit.

Welche Entscheidung hat für Frauen in Führungsrollen die größte langfristige Wirkung?

Die Entscheidung, die eigene Leistungsfähigkeit nicht permanent beweisen zu müssen, sondern sie bewusst zu steuern. Viele Frauen kompensieren strukturelle Hürden mit Mehrleistung – und zahlen dafür langfristig einen hohen gesundheitlichen Preis. Nachhaltig wirksam ist die Entscheidung, Grenzen nicht als Schwäche, sondern als Führungsinstrument zu verstehen. Selbstregulation ist keine Selbstfürsorge – sie ist Führungsverantwortung. Wer sich selbst reguliert, schafft Räume, in denen auch andere leistungsfähig bleiben können.

Zur Expertin

Dr. Nina Psenicka ist Oralchirurgin, Bestsellerautorin, Keynote-Speakerin und Expertin für Gesunde High Performance®.

Sie lehrt unter anderem als Dozentin der Ärztekammern in Österreich und Deutschland und verbindet medizinische Evidenz mit unternehmerischer Führungsverantwortung.

