

Gesunde HIGH PERFORMANCE®

Teil

2

Mikro-
bewegung
statt Ausrede

Ein Beitrag von Dr. Nina Psenicka

Gesunde High Performance®: Ein interdisziplinärer Ansatz

Seit über 15 Jahren arbeitet Dr. Nina Psenicka in der ärztlichen und zahnärztlichen Fortbildung an den Kammern in Deutschland und Österreich – und dabei sieht sie immer wieder das Gleiche: Hochkompetente Teams, die ihr Bestes geben, aber an sich selbst vorbeileben. Genau hier setzt das Konzept Gesunde High Performance® an. Es basiert auf Erkenntnissen aus Medizin, Neurowissenschaft, Sportwissenschaft und Wirtschaft – und übersetzt diese in praxistaugliche Tools für den Alltag in der Zahnarztpaxis.

Ihr Buch *Sport – Dein Gehirn-Booster*, mit einem Vorwort von Jochen Schweizer, erläutert die positiven Effekte von Bewegung auf unser Gehirn und unsere kognitive Leistungsfähigkeit.

Weitere Infos auf
www.dr-psenicka.com.



Infos zur Autorin

„Zeit ist begrenzt, Energie ist steuerbar.“



[SELBSTFÜRSORGE] Wer im Gesundheitswesen arbeitet, lebt oft am Limit – und merkt es erst, wenn es zu spät ist. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, mentale Erschöpfung: Das sind nicht nur individuelle Probleme – sie sind systemisch. In vielen Zahnarztpraxen gehört Dauerbelastung zum Alltag. Die Lösung? Wird zu oft an die persönliche Disziplin delegiert. Dr. Nina Psenicka, Fachärztin für Oralchirurgie, Coachin, Speakerin und Bestsellerautorin, beleuchtet in vier Beiträgen, was es braucht, um im Praxisalltag leistungsfähig zu sein und es zu bleiben. Im ersten Teil der Reihe (*ZWP 9/25*) thematisierte die Autorin die Relevanz von Bewegung für eine gesunde Leistungsfähigkeit, im vorliegenden Teil 2 geht es um die Steuerbarkeit von Energie.

Denkfehler #2:
„Energie? Hat nichts mit Führungs-skills zu tun.“

„Ich habe keine Zeit.“ Kaum ein Satz fällt im Praxisalltag häufiger – ob von Patienten, vom Team oder von uns selbst. Doch Hand aufs Herz: Zeit haben wir alle gleich viel. Sie ist begrenzt, lässt sich nicht vermehren und nicht zurückholen. Die entscheidende Frage lautet deshalb: Wie gehen wir mit unserer Energie um? Denn Energie ist steuerbar – und wer sie wie sein Business managt, arbeitet nicht nur erfolgreicher, sondern auch gesünder und zufriedener.

Energie managen wie ein Unternehmer

In der Zahnmedizin zählt Präzision. Jede Behandlung erfordert höchste Konzentration und schnelle Entscheidungen. Viele versuchen, diesem Anspruch gerecht zu werden, indem sie „noch ein bisschen mehr“ arbeiten, noch eine Schicht anhängen, noch einen Termin dazwischenschieben. Doch das Ergebnis ist bekannt: Erschöpfung, Fehler, sinkende Lebensqualität.

Die Lösung liegt nicht darin, mehr Zeit zu investieren, sondern die eigene Energie klug zu steuern. Zeit verrinnt linear – Energie dagegen können wir bewusst aufbauen, erhalten und gezielt einsetzen. Wer Energie wie sein Budget managt, merkt schnell: Nur wer richtig investiert, bleibt langfristig leistungsfähig.

Die drei Energieebenen für Spitzenleistung

1. Körperlische Energie

Regeneration, Schlaf und Bewegung sind kein Luxus, sondern das Fundament. Schon wenige Minuten Bewegung steigern nachweislich die Konzentration und verhindern typische Praxisverspannungen.

2. Mentale Energie

Multitasking raubt Klarheit. Wer Blockzeiten schafft und ungestört arbeitet, reduziert Fehler und erledigt Aufgaben in besserer Qualität – in kürzerer Zeit.

3. Emotionale Energie

Eine wertschätzende Kultur im Team ist mehr als „nice to have“. Sie wirkt wie ein Verstärker: Motivation steigt, Konflikte nehmen ab, die gesamte Praxisleistung verbessert sich spürbar.

Führung bedeutet Energiemanagement

Als Praxisinhaber/-in führen Sie nicht nur Zahlen und Abläufe – Sie führen vor allem die Energie Ihres Teams, und Ihre eigene. Das bedeutet: Meetings terminieren, aber auch Pausen. Investitionen planen, aber auch die eigenen Ressourcen im Blick behalten. Genau hier entscheidet sich, ob Sie und Ihr Team dauerhaft Spitzenleistung bringen oder Schritt für Schritt ins Ausbrennen geraten.

Fünf Handlungsempfehlungen

- Planen Sie Pausen so verbindlich wie Behandlungen.
- Arbeiten Sie in klaren Fokusblöcken statt im Dauerstress.
- Etablieren Sie kleine Bewegungsrouterien für das ganze Team.
- Fördern Sie eine Kultur der Wertschätzung und offenen Kommunikation.
- Prüfen Sie regelmäßig: Wo lade ich meine Energie wieder auf?

„Die Lösung liegt nicht darin, mehr Zeit zu investieren, sondern die eigene Energie klug zu steuern.“

(Dr. Nina Psenicka)

Fazit

Zeit können wir nicht beeinflussen – Energie schon. Wer sie konsequent managt, bleibt klar im Kopf, trifft bessere Entscheidungen und führt eine Praxis, die wirtschaftlich stark ist und zugleich ein gesundes, motiviertes Team hat. Das ist der Kern der Gesunden High Performance®: Erfolg, der nicht auf Kosten Ihrer Gesundheit geht, sondern Sie und Ihr Team langfristig stärkt.



Hier gehts zu
Teil 1 im E-Paper
ZWP 9/25.

ANZEIGE

SPEIKO

#schulungen

*Lernen von den Besten!
Besichtigung und
Schulungen vor Ort!*

- Exklusive Besichtigung der Produktion in Bielefeld
- Schulungen hier bei uns
oder vor Ort in den Praxen
- Tipps zu Anwendungen
der Endo-Produkte
- NEU: Techniken in der
Prophylaxe heute

#schulungen

Infos und Buchung: info@speiko.de