



## Interdisziplinärer Ansatz

Seit über 15 Jahren arbeitet Dr. Nina Psenicka in der ärztlichen und zahnärztlichen Fortbildung an den Kammern in Deutschland und Österreich und sieht dabei 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 Zahnarztpraxis.

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](http://www.dr-psenicka.com).



INTERVIEWS MIT  
ZAHNÄRZTEN UND  
MENSCHEN AUS DER  
DENTALWELT.



Hier gehts zum Podcast  
mit Dr. Nina Psenicka  
auf ZWP online.



# FOKUS

## statt Dauerstress

Ein Beitrag von Dr. Nina Psenicka



Infos zur  
Autorin

**[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 zu bleiben. In dem ersten Teil der Reihe (ZWP 9/25) thematisierte die Autorin die Relevanz von Bewegung für eine gesunde Leistungsfähigkeit, im zweiten Teil (ZWP 10/25) ging es um die Steuerbarkeit von Energie. Im vorliegenden Teil 3 steht das oft vernachlässigte Vermögen, sich zu fokussieren, im Mittelpunkt.

### Denkfehler #3: „Multitasking führt zum Ziel“

Dauerstress ist in vielen Zahnarztpraxen Alltag – Patienten, Telefon, Abrechnung, Teamfragen. Doch nicht die Menge an Arbeit macht uns müde, sondern fehlende Klarheit. Multitasking ist ein Produktivitätskiller. Wer Fokus trainiert, senkt Fehler, steigert Effizienz und gewinnt Lebensqualität zurück. Gesunde High Performance® zeigt, wie Praxen wirtschaftlich erfolgreicher UND gesünder arbeiten können.

### Dauerstress – die unsichtbare Falle

Volle Terminkalender, ständige Unterbrechungen, Multitasking: Der Praxisalltag ist geprägt von Hektik. Doch nicht die Menge der Arbeit raubt Energie – sondern fehlender Fokus.

Studien zeigen: Ständige Ablenkungen erhöhen Fehlerquoten, verlängern Behandlungszeiten und mindern die Qualität. Jede Unterbrechung kostet im Schnitt sieben Minuten, bis wir wieder konzentriert arbeiten – hochgerechnet ergibt das immense wirtschaftliche Verluste.

### Klarheit steigert Effizienz

Fokus ist keine Frage von Willenskraft, sondern eine strategische Ressource. Wer Klarheit in Strukturen und Abläufe bringt, reduziert Reibungsverluste, arbeitet präziser und steigert Patientenzufriedenheit. Auch die Wirtschaftlichkeit rückt direkt nach oben: Weniger Fehler bedeuten weniger Nacharbeiten, weniger Reklamationen und zufriedener Patienten, die wiederkommen und weiterempfehlen.

### Führung bedeutet Fokus vorleben

Praxisinhaber prägen die Kultur: Wer selbst permanent auf E-Mails reagiert und im Multitasking-Modus agiert, sendet ein klares Signal ans Team: Dauerstress ist „normal“. Führungskräfte, die Fokuszeiten vorleben und auch im Team ermöglichen, schaffen dagegen ein Arbeitsumfeld mit Struktur, Effizienz und Stabilität. Das steigert nicht nur Produktivität, sondern auch Loyalität im Team.

### Fokus trainieren als Weg zur Gesunden High Performance®

Schon kleine Veränderungen – eine Stunde Fokuszeit am Tag, klare Prioritäten, feste Kommunikationsregeln – wirken wie ein Multiplikator. Der Gewinn: weniger Stress, weniger Fehler, höhere Wirtschaftlichkeit.

In meiner Zeit als Oberärztin habe ich erlebt, wie klare Fokuszeiten mein eigenes Arbeiten transformiert haben. Heute übersetze ich dieses Prinzip mit Gesunder High Performance® in den Praxisalltag von Zahnärzten – mit messbaren Ergebnissen: mehr Präzision, gesündere Teams, stabilere Gewinne.

### HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

- **Fokuszeiten blocken:** Täglich mindestens eine Stunde ohne Unterbrechungen.
- **Prioritäten setzen:** Jeden Morgen drei wichtigste Aufgaben definieren.
- **Ablenkungen reduzieren:** Handy- und Mailzeiten festlegen.

- **Delegieren lernen:** Aufgaben abgeben, die nicht zwingend Chefsache sind.
- **Pausen nutzen:** Kurzzeiterholung steigert Konzentration und Präzision.

### Fazit

Fokus ist die unsichtbare Ressource, die über Effizienz, Gewinn und Gesundheit entscheidet. Praxen, die Klarheit und Strukturen etablieren, reduzieren Kosten, sichern Qualität und schaffen eine stabile, motivierte Teamkultur. Gesunde High Performance® bedeutet: Erfolg mit System – mehr Wirtschaftlichkeit, mehr Energie, weniger Dauerstress.



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



Hier gehts zu  
Teil 2 im E-Paper  
ZWP 10/25.

ANZEIGE

## AnyGuard.dental

## Feierabend statt Papierkram – mit Ihrer KI für die Dentalpraxis.

AnyGuard unterstützt bei QM, Doku & Aufklärung – und vielem mehr. Sicher, praxiserprobt & ohne IT-Kenntnisse.

Diese KI-Assistenten sind inklusive:

- **QM-Assistent** – Hygienepläne & Checklisten
- **Mail-Co-Pilot** – Patientenfragen in Sekunden beantworten
- **Transkription** – Diktieren statt tippen
- **Abrechnung** – unterstützt bei BEMA, GOZ & Co.
- **Forms & Vorlagen** – automatisch befüllbare Formulare & Briefvorlagen

### Eigene Assistenten? Kein Problem.

Mit wenigen Klicks erstellen Sie individuelle KI-Helfer – z. B. für Budgetierung, Social Media oder Personalplanung.



Jetzt risikofrei testen: [www.anyguard.dental](http://www.anyguard.dental)

