

**Gesunde HIGH PERFORMANCE®**

**Gesunde Teams**

Teil 4

## Praxistaugliche Tools

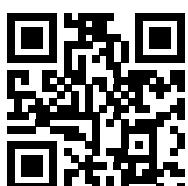
Seit über 15 Jahren arbeitet Dr. Nina Psenicka in der ärztlichen und zahnärztlichen Fortbildung an den Kammern in Deutschland und Österreich und sieht dabei immer wieder das Gleiche: Hochkompetente Teams, die ihr Bestes geben, aber an sich selbst vorbeileben. Genau hier setzt das Konzept Gesunde High 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).

#REINGEHÖRT

INTERVIEWS MIT ZAHNÄRZTEN UND MENSCHEN AUS DER DENTALWELT.



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

Die bisherigen Artikel der Serie in:

**Teil 1**  
ZWP 9/25

**Teil 2**  
ZWP 10/25

**Teil 3**  
ZWP 11/25



**Gesunde Teams als  
härteste Währung**

Ein Beitrag von Dr. Nina Psenicka

© Getty Images – unsplash.com

**[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 den bisherigen Artikeln der Reihe (in ZWP 9/25, ZWP 10/25 und ZWP 11/25) thematisierte die Autorin die Relevanz von Bewegung, die Steuerbarkeit von Energie sowie das oft vernachlässigte Vermögen, sich zu fokussieren. Der vorliegende letzte Teil geht auf gesunde Teams ein und fasst nochmal die Kernpunkte einer ressourcenschonenden Performance zusammen.

Denkfehler #4:  
„**Gesundheit ist kein Wettbewerbsfaktor**“

Volle Terminkalender bedeuten nicht automatisch mehr Gewinn. Überlastung, Ausfälle und Demotivation kosten Zahnarztpraxen oft mehr, als sie einbringen. Die wahre Rendite entsteht, wenn Gesundheit zum Wettbewerbsfaktor wird. Gesunde High Performance® zeigt, wie Praxen durch kluges Energiemanagement wirtschaftlich erfolgreicher, resilenter und attraktiver für Patienten und Mitarbeiter werden.

## Die unterschätzte Kennzahl: Gesundheit

Zahlen sichern den Umsatz – aber Menschen sichern den Erfolg. In Zahnarztpraxen entscheidet nicht nur Fachwissen, sondern vor allem Teamgesundheit über Qualität, Stabilität und Wachstum. Gesunde High Performance® zeigt, wie Praxisinhaber durch gezieltes Energiemanagement Ausfälle reduzieren, Motivation steigern und wirtschaftlich nachhaltig erfolgreich bleiben.

## Die Kosten der Erschöpfung

Personalausfälle, Fluktuation, Fehlerquote – all das frisst Gewinne auf, oft unbemerkt. Studien zeigen: Burnout, Stress und Überlastung sind im Gesundheitswesen Hauptgründe für krankheitsbedingte Ausfälle. Jeder Fehltag kostet nicht nur Geld, sondern schwächt auch die Dynamik des gesamten Teams. Fazit: Wer Gesundheit ignoriert, zahlt doppelt – mit höheren Kosten und sinkender Qualität.

## Leadership bedeutet Energiemanagement

Praxisführung endet nicht bei Zahlen oder Prozessen. Echte Führung heißt, die Energiequellen des Teams zu steuern. Das bedeutet:

- *Arbeitszeiten klar strukturieren, um Überlastung zu vermeiden.*
- *Erholung bewusst ermöglichen, weil Konzentration nicht endlos abrufbar ist.*
- *Kommunikation und Wertschätzung leben, um emotionale Stabilität zu sichern.*

So entsteht ein Umfeld, in dem Mitarbeiter bleiben – und Patienten gerne wiederkommen.

## Wirtschaftliche Wirkung gesunder Teams

- *Höhere Produktivität durch klare Energie- und Fokusstrukturen.*
- *Weniger Ausfälle durch präventive Gesundheitskultur.*
- *Stärkere Patientenbindung, weil motivierte Teams empathischer und aufmerksamer arbeiten.*
- *Weniger Fluktuation, wodurch Know-how und Qualität im Haus bleiben.*

Das Ergebnis: stabile Erträge, mehr Planungssicherheit und nachhaltiges Wachstum.

## Handlungsempfehlungen

1. **Planen Sie Pausen und Erholungszeiten wie feste Behandlungstermine.**
2. **Schulen Sie Ihr Team in Stress- und Energie-management.**
3. **Fördern Sie eine Kultur der Wertschätzung und klaren Kommunikation.**
4. **Etablieren Sie Routinen, die Gesundheit sichern (Bewegung, Schlaf, Ernährung).**
5. **Investieren Sie in Resilienztrainings und Coaching – die Rendite liegt im Erfolg Ihres Teams.**

## Fazit

Gesunde High Performance® ist kein „Nice-to-have“, sondern die härteste Währung der Zukunft. Wer als Praxisinhaber Gesundheit und Leistungsfähigkeit gezielt fördert, stärkt nicht nur sich und sein Team, sondern auch die wirtschaftliche Basis seiner Praxis und die Möglichkeit einer nachhaltigen Berufsausübung. Genau dafür stehe ich: In meinen Keynotes, Seminaren und Coachings zeige ich Zahnärzten und ihren Teams, wie sie Höchstleistung erreichen – ohne auszubrennen, dafür mit mehr Stabilität, Motivation und wirtschaftlichem Erfolg.



Infos zur  
Autorin

ANZEIGE