

Medizin, Wirtschaft & Sport:

Dr. Nina Psenicka über
Spitzenleistung mit
nachhaltigem Erfolg



Mehr leisten, ständig verfügbar sein, Pausen minimieren – gilt das heute als Erfolg? In vielen Unternehmen sind permanenter Druck, digitale Dauererreichbarkeit und maximaler Output zur Norm geworden. Doch dieser Lebensstil fordert seinen Preis: Mentale Erschöpfung, Energieverlust und stressbedingte Zivilisationskrankheiten nehmen rasant zu.

Dr. Nina Psenicka kennt solche dauerhaften Belastungen aus eigener Erfahrung. Im Interview hat die heutige Speakerin, Coach und Autorin mit uns über diesen Einschnitt in ihrem Leben und die Rolle des Sports in einer von Leistungsdruck geprägten Zeit gesprochen.

Frau Dr. Psenicka, als erfolgreiche Ärztin wurden Sie plötzlich selbst zur Patientin – ein Wendepunkt in Ihrem Leben. Was hat Ihnen geholfen, diese Krise in eine Stärke zu verwandeln?

Das war tatsächlich ein sehr einschneidender Moment in meinem Leben. Als langjährige Oralchirurgin in Leitungsposition war ich es gewohnt, Verantwortung zu tragen – für meine Patientinnen und

Patienten, für mein Team, für präzise Eingriffe unter hoher Konzentration. Mein Berufsalltag war geprägt von hoher Leistungsdichte, Effizienz und einem konstanten Fokus auf Perfektion. Doch als ich plötzlich selbst zur Patientin wurde, kam alles zum Stillstand. Ich war gezwungen,

mikronährstoffbedingte Defizite, die trotz gesunder Lebensweise unentdeckt geblieben waren.

Durch gezielte Supplementierung und regelmäßigen Sport kam ich Schritt für Schritt zurück in meine Kraft. Diese Erfahrung ist die Basis meines neuesten Buches und bildet den Kern meines heutigen Konzepts: ein System, das medizinische Diagnostik mit Strategien aus Wirtschaft und Sportwissenschaft verbindet.

Denn wahre Spitzenleistung ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis strategischer Selbstführung auf körperlicher, mentaler und systemischer Ebene. Genau das vermitte ich heute an High Performer, die nachhaltig erfolgreich sein wollen, ohne ihre Gesundheit zu gefährden.

Heute vertreten Sie das Prinzip der Gesunden High Performance®. Was bedeutet das konkret und an wen richtet sich das Konzept?

Gesunde High Performance® ist mein wissenschaftlich fundiertes System für Menschen, die dauerhaft auf hohem Niveau funktionieren müssen – ohne sich selbst dabei zu verlieren. Es richtet sich an Führungskräfte, Unternehmer und Unternehmerinnen, Selbstständige sowie

»Denn wahre Spitzenleistung ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis strategischer Selbstführung auf körperlicher, mentaler und systemischer Ebene.«

– Dr. Nina Psenicka

innezuhalten – und zum ersten Mal nicht anderen zu helfen, sondern mir selbst.

Was mir half, war mein interdisziplinärer Hintergrund: medizinisches Wissen, wirtschaftliche Denkweise und sportliche Disziplin. Ich suchte gezielt nach den Ursachen meines Energieverlusts – und entdeckte durch eine Blutbildanalyse

medizinisches Fachpersonal. All diese Menschen stehen unter hohem Druck, tragen Verantwortung und wollen Exzellenz leben – und das gesund, effizient und nachhaltig.

Wir kombinieren medizinische Diagnostik, insbesondere eine detaillierte Blutbildanalyse, mit gezielter Supplementierung von Mikronährstoffen und Strategien aus der Wirtschaft, Psychologie und Sportwissenschaft.

So decken wir zunächst auf, was dem Körper auf Zellebene fehlt, und bauen darauf ein individuelles High-Performance-System auf: mit klarer Struktur, mentaler Stabilität, körperlicher Regeneration und messbarer Leistungsfähigkeit.

Denn wahre Spitztleistung entsteht nicht durch mehr Disziplin – sondern durch ein präzises Verständnis der eigenen Ressourcen. Gesunde High Performance® macht das möglich: fundiert, individuell und langfristig wirksam.

Wer an Gesundheit denkt, denkt an Sport – und das ist auch das Thema Ihres neuen Buchs. Inwiefern gibt es einen Zusammenhang zwischen sportlichem und beruflichem Erfolg?

Sport und beruflicher Erfolg haben viel mehr miteinander zu tun, als viele glauben.

Im Spitzensport ist klar: Ohne Regeneration, mentale Stärke und strategisches Training gibt es keine Höchstleistung!

Genau das gilt auch im Business. Körper und Geist arbeiten nicht getrennt – sie sind ein System. Wer seinen Körper stärkt, stärkt automatisch auch seine mentale Leistungsfähigkeit. In meinem Buch zeige ich, wie Bewegung die Gehirnleistung messbar verbessert: Konzentration, Fokus, Entscheidungsstärke und Stressresistenz steigen. Gleichzeitig wird das emotionale Gleichgewicht stabilisiert – und das ist gerade für Unternehmer und Führungskräfte entscheidend, wenn es darum geht, in komplexen Situationen klar zu denken und souverän zu handeln. Sport ist also weit mehr als ein Ausgleich; er ist ein strategisches Erfolgsinstrument. Und das Beste: Schon kleine, gezielte Bewegungsimpulse reichen aus, um messbare Effekte zu erzielen! Wer das versteht und richtig in seinen Alltag integriert, schafft einen klaren Wettbewerbsvorteil für sich selbst – im Job wie im Leben!

Viele Menschen nehmen sich einen gesunden Lebensstil vor, scheitern aber oft im Alltag. Was sind die größten Hindernisse, die uns von einer gesünderen Lebensweise abhalten?

Das größte Hindernis ist nicht mangelndes Wissen, denn die meisten Menschen

wissen sehr genau, was ihnen guttun würde. Was ihnen fehlt, ist ein System, das in ihren vollen Alltag passt. Unser Leben ist vollgetaktet, komplex und oft fremdbe-

Gesundheit darf nicht anstrengend sein – sie muss wirksam, individuell und alltagstauglich sein. Dann wird sie zur neuen Normalität.

»Im Spitzensport ist klar: ohne Regeneration, mentale Stärke und strategisches Training gibt es keine Höchstleistung!« – Dr. Nina Psenicka

stimmt. In diesem Umfeld scheitern gute Vorsätze schnell, weil sie auf Disziplin statt auf Struktur setzen.

Viele starten mit dem Anspruch, alles gleichzeitig zu verändern: mehr Sport, bessere Ernährung, mehr Schlaf, weniger Stress. Doch genau diese Überforderung führt zum Abbruch. Hinzu kommt: Wenn Gesundheit nur als Pflichtprogramm erlebt wird, fehlt die emotionale Verknüpfung – und damit die Motivation.

In meinem Konzept setzen wir deshalb nicht auf Disziplin, sondern auf Struktur. Wir beginnen mit einer medizinischen Analyse, zum Beispiel untersuchen wir das Blutbild, um zu verstehen, was dem Körper wirklich fehlt – und bauen darauf Schritt für Schritt nachhaltige Gewohnheiten auf, die Energie spürbar zurückbringen.

Welche Möglichkeiten haben Unternehmen, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern und Zivilisationskrankheiten zukünftig vorzubeugen?

Unternehmen haben heute mehr denn je die Chance und die Verantwortung, Gesundheit nicht nur zu ermöglichen, sondern aktiv zu gestalten. Wer langfristig leistungsfähige, kreative und engagierte Mitarbeitende möchte, muss Gesundheit als strategischen Erfolgsfaktor begreifen – nicht als

»Nice-to-have«. Die häufigsten Zivilisationskrankheiten wie chronischer Stress, Erschöpfung, Rückenschmerzen, Schlafprobleme oder Burnout sind direkte Folgen eines dysregulierten Lebens- und Arbeitsstils. Prävention beginnt also im Alltag – und genau da kann ein Unternehmen gezielt ansetzen. Dazu gehören zum Beispiel: Flexible Strukturen, die Fokuszeiten, Erholung und Eigenverantwortung ermöglichen und eine gesundheitsfördernde Führung, bei der die Vorbildfunktion von Führungskräften zentral ist. Auch bewegungsfreundliche Arbeitsplätze und eine aktive Pausengestaltung, Workshops und Programme, die mentale Stärke, Resilienz, Ernährung und Bewegung praxisnah vermitteln – und eine Unternehmenskultur, die Gesundheit nicht belächelt, sondern lebt, können die Gesundheit der Mitarbeiter unterstützen. ◆ AS (L)



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