

»Spitzenleistung mit System!«

Wie **Dr. Nina Psenicka** das Konzept der **Gesunden High Performance®** prägte

Klinikalltag, Führungsverantwortung und internationale Vorträge – für Dr. Nina Psenicka, die auf Oralchirurgie spezialisierte Ärztin, war das die Realität, nicht die Ausnahme. Ihr Team und ihre Patienten erwarteten täglich Höchstleistung – ohne Spielraum für Fehler. Doch Leistung allein macht weder erfolgreich noch gesund, das wurde der Expertin schnell klar. Der Wendepunkt kam mit einem Satz: »Ich funktioniere – aber ich lebe nicht mehr.« Heute, ist Dr. Nina Psenicka nicht nur Coach, Speakerin, Bestsellerautorin und Dozentin, sondern auch Gründerin der Gesunden High Performance Akademie®. Ihre Mission: Führungs- und Unternehmerpersönlichkeiten befähigen, mit weniger Aufwand mehr zu erreichen; durch kluge Strategien statt härterem Einsatz. Ihr Leitsatz: »Gesunde High Performance® bedeutet: Wissenschaftlich fundiert das volle Potenzial entfalten!«

Dr. Psenicka: Vier Kernhebel für Spitzenleistung

Nach Dr. Psenicka vereint die Methode der Gesunden High Performance® medizinische Expertise mit Erkenntnissen aus Neurowissenschaft, Sportpsychologie und Wirtschaft. Bei ihrem System geht es um nichts weniger als die Rückgewinnung von bis zu einem Arbeitstag pro Woche, um eine gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit und um die nachhaltige Optimierung der Gesundheit durch einen strategischen Aufbau von körperlicher und geistiger Energie. »Spitzenleistung mit System – ohne Selbstausbeutung!«, bringt sie ihr Konzept auf den Punkt. Auch Sport spiele dabei eine zentrale Rolle. »Bewegung ist ein Turbo fürs Gehirn. Schon wenige Minuten täglich steigern die Durchblutung, verbessern Konzentration, Gedächtnis und Entscheidungsfähigkeit. Am beeindruckendsten: Bewegung fördert die

Neuroplastizität«, erklärt sie. Studien zeigen: Bewegung ist ein neurobiologisches Grundbedürfnis – gerade für Menschen in Verantwortung. Ihre Erkenntnisse hat sie auch in einem Buch

»Nicht Yogakurse oder Obstkörbe sind entscheidend, sondern klare Strukturen, realistische Zielkulturen und eine Führung, die moderne Leistungskonzepte versteht und lebt.« – Dr. Nina Psenicka

zusammengefasst. Dass Jochen Schweizer, eine Persönlichkeit, die für Exzellenz, Klarheit und Innovationskraft steht, das Vorwort zu ihrem Werk verfasst hat, ist für sie ein starkes Zeichen: »Gesunde High Performance® reicht weit über Gesundheits- und Wirtschaftsthemen hinaus«, erklärt sie.

Erfolg ist planbar – mit System und Strategie. Beruflicher Erfolg ist kein Zufall – für Dr. Nina Psenicka ist das klar. »Was rückblickend wie glückliche Fügung aussieht, war in Wahrheit das Ergebnis

von Klarheit, Strategie und mutigen Entscheidungen.« Neben einem gesunden Lebensstil brauche es eben eine individuelle Gesundheitsstrategie – etwa durch Blutanalyse und Mikronährstoff-Supplementierung, so die Expertin. »Doch entscheidend für nachhaltige Leistungsfähigkeit sind vier Prinzipien: Erstens, weg von der Selbstoptimierung, hin zu echter Effektivität und Effizienz! Zweitens, strategisches Energie-Management: Zeit ist begrenzt, Energie ist steuerbar! Drittens, klare Entscheidungen treffen – auch unter Druck und trotz Gegenwind! Und viertens, Fokus entsteht durch Abgrenzung. Das heißt, wer Fokus behalten will, muss Ablenkungen aktiv minimieren.«

Im Alltag allerdings gingen diese Prinzipien häufig unter; blockiert durch überholte Denkweisen wie »Ich muss nur noch durchhalten.« Diese Muster seien branchen- und hierarchieübergreifend tief verankert, sagt Dr. Psenicka. Doch die Lösung beginne im Kopf: »Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind keine Gegensätze – sie sind die Voraussetzung für nachhaltigen Erfolg auf höchstem Niveau.« Dabei komme den Unternehmen eine große Gestaltungskraft zu: »Nicht Yogakurse oder Obstkörbe sind entscheidend, sondern klare Strukturen, realistische Zielkulturen und eine Führung, die moderne Leistungskonzepte versteht und lebt. Denn echte Spitzenleistung entsteht nicht durch Härte, sondern mit System!« ♦ AS (L)

Dr. Nina Psenicka ist Ärztin, Bestsellerautorin und Gründerin der Gesunden High Performance Akademie®. Als Speakerin, Coach und Dozentin vermittelt sie ihre beim DPMA geschützte Methode.

Bild: Nina Psenicka

