

Rezension: Gesunde High Performance®



Endlich! Das 5. Fachbuch von Dr. Nina Psenicka ist im Verlag Wiley-VCH erschienen. Gesunde High Performance®: Mehr Erfolg, mehr Energie, mehr Zeit – mit Strategien aus Medizin, Neurowissenschaft, Sport und Wirtschaft wird dem Titel mehr als gerecht. Das umfangreiche, über 400 Seiten starke Hardcover liegt angenehm in den Händen und lädt mit einem ansprechenden Cover zu kurzweiligen und informativen Stunden ein.

„Eigentlich brauche ich nicht noch mehr Tipps zur Selbstoptimierung!“, war mein erster Gedanke. Beim Lesen wurde mir dann aber schnell klar, dass dieses Buch anders ist. Die Ratschläge kommen weder belehrend noch bevormundend. Gern habe ich mich mitreißen lassen von Dr. Psenicka, denn sowohl ihr Ton als auch ihr Schreibstil sind sehr angenehm und zugänglich. Die fundierte wissenschaftliche Untermauerung verschiedener Aspekte haben mir den ein oder anderen Aha-Moment geliefert.

Der Ratgeber Gesunde High Performance® fundiert auf vier Säulen. Jedes Kapitel steht für sich schlüssig, lässt sich aber dennoch jederzeit unterbrechen und zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen, was ich sehr angenehm finde. Gesunde High Performance® hat mich in den letzten Wochen begleitet wie eine gute Freundin. Und nein, ich stehe jetzt nicht eine Stunde früher auf, um einen Smoothie zu trinken und Yoga zu machen. Sondern vielmehr habe ich angefangen, mein Denken im Alltag und meine Prioritäten als Ganzes zu hinterfragen. Hier haben mir die „11 Fragen zur Klärung deiner langfristigen Ziele“ in „Säule I: Visionen und Ziele“ sehr geholfen. Immer wieder baut Dr. Psenicka unaufgeregte Übungen mit ein, die – hier entscheidet jeder für sich, ob diese für einen selbst passen oder gerade wichtig sind – den Ratschlägen dann schnell eine persönliche Note geben.

Dr. Psenicka bietet keine pauschale One-fits-all-Lösungen an, sondern hat für jeden Charakter und Typus hilfreiche Ratschläge. Angenehm sind auch die vielen Hinweise zur Ernährung wie in „Säule II: Energie & Gesundheit“ – und der Wink mit dem Zaunpfahl, auch die eigenen Blutwerte nicht zu vergessen.

Über alle Seiten macht Dr. Psenicka der Leserschaft Mut zu einer positiven Lebenseinstellung und zeigt in vielen Beispielen, wie wir die Richtung unser Gedanken bewusst lenken und konditionieren können. Das fand ich persönlich am spannendsten! Dass unser Gehirn mit der Zeit lernen kann, dass unser Leben schön ist, trotz der äußeren Umstände. Denn die Haltung, mit der wir Herausforderungen begegnen und bewerten, ist entscheidend. Es raubt Zeit und Energie, sich über Kleinigkeiten zu ärgern, ohne Frage. Viele Dinge können wir auch nicht ändern: Personalmangel, politische Vorgaben, schwierige Krankheitsverläufe. Aber auch hier hilft mentale Stärke. Und die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren wie ein Muskel und Dr. Psenicka zeigt in ihrem Buch, wie das gelingt.

Obwohl als Zielgruppe primär Führungskräfte und ambitionierte High Performer adressiert werden, ist das Konzept Gesunde High Performance® wohl für sämtliche Mitarbeiter im Gesundheitswesen hilfreich. Denn Verantwortung tragen wir alle – zuallererst für unsere Patientinnen und Patienten – aber auch für das Team.

Aus dem Abschnitt „Säule III: Effektivität & Effizienz“ nehme ich für mich persönlich vor allem die 2-Minuten-Regel mit – dass Dinge, die in weniger als zwei Minuten abgearbeitet sein können, sofort erledigt werden. Selbst mein Papierstapel auf dem Schreibtisch scheint plötzlich nicht mehr ganz so erschlagend. Mir gefällt die Ehrlichkeit, mit der Dr. Psenicka den ein oder anderen Schwank aus ihrem Leben teilt. Not everybody's darling, sag ich nur. Nun, wer ist das schon. „Säule IV: Stabilität & Freude“ fasst Gelerntes zusammen, bewahrt und lädt uns ein, unvoreingenommen und offen für Neues zu bleiben. Wer Freude in seinem Leben zulässt und einen Sinn hinter seinem Tun sieht, wird Herausforderungen mit Bravour meistern und dabei glücklich und gesund bleiben.

Gesunde High Performance® ist ein wahres Geschenk – und hat mir regelrecht die Augen geöffnet für das facettenreiche und farbenfrohe Leben. An einer Stelle muss ich Dr. Psenicka widersprechen, wenn sie betont, dass wir nur ein Leben auf diesem Planeten haben. Ich denke – ganz im Gegenteil: Wir haben dieses Leben und können dankbar dafür sein. Machen wir das Beste daraus!



Autor:innen des Artikels

Gesunde High Performance © Mehr Erfolg, mehr Energie, mehr Zeit – mit Strategien aus Medizin, Neurowissenschaft, Sport und Wirtschaft
Psenicka, Nina
1. Auflage Februar 2026
432 Seiten, Hardcover
Wiley-VCH, Weinheim
ISBN: 978-3-527-51262-1
€ 29,99

[Beim Verlag bestellen...](#)

Samland M: Rezension: *Gesunde High Performance*®. *Passion Chirurgie*. 2026 Oktober; 16(10): Artikel 04_06.

Autor:innen des Artikels



Dr. med. Marie Samland

Stellv. Landesvorsitzende BVOU und BDC|Berlin
Leitung Öffentlichkeitsarbeit Junges Forum O und U
BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin
Klinik für Rückenmarkverletzte und Paraplegiologie

 [Kontakt](#)