Inhalt

Prolog – Zwischen Neonlicht und Stille 9

1. Das unsichtbare Hamsterrad 19
2. Stimmen, die bleiben 29
3. Der Wald spricht 37
4. Erste Risse im Glas 45
5. Kleine Entscheidungen, große Wirkung 53
6. Ein neuer Ton im alten Haus 61
7. Ein leiser Kurswechsel 71
8. Wenn das Neue in den Alltag sickert 81
9. Die zwei Welten 93
10. Der Spiegel im Alltag 101
11. Das erste Nein, das wirklich zählt 113
12. Das erste Seminar »Gesunde High Performance« 127
13. Zwischen Applaus und Zweifel 135
14. Ein Riss durch die Fassade 143
15. Wenn Worte beginnen zu wirken 151
16. Der Schritt ohne Rückweg 159
17. Nachhaltigkeit leben 169
18. Die große Bühne 181
19. Das Angebot 191
20. Der Funke springt über 201

Epilog – Der leise Beweis 215

Psenicka429790_ftoc.indd 5 Trim Size: 140 × 216 mm 08 May 2026 01:56:54 PM

Wissenschaft & Praxis von Gesunde High Performance® – Strategien für gesunden Erfolg

Zwischen Geschichte und Erkenntnis **227**
Vorwort *228*
1. Erfolg *229*
2. Klarheit *235*
3. Fokus *241*
4. Energie *248*
5. Grenzen *254*
6. Umsetzung *262*

Abschluss – Wo Wissen zu deinem Weg wird **271**

Nachwort – Wenn Klarheit den Raum betritt **273**

Danksagung – Von Herzen **275**

Weiterführende Literatur der Autorin **277**

Hinweise für deine Reise durch dieses Buch

Zur Ansprache

In diesem Buch begegne ich dir im »Du«.

Nicht aus Nähe, die ich mir anmaße, sondern aus der Klarheit, mit der ich auch in meinen Beratungen, Vorträgen und Mentorings arbeite.

Das Du öffnet einen Raum, in dem Veränderung direkter möglich wird. Einen Raum, in dem Worte nicht zwischen uns stehen, sondern uns begleiten.

Bitte fühle dich dabei jederzeit respektvoll angesprochen – als Mensch, als Leser, als jemand, der seinen Weg bewusst gestaltet.

Zur Lesbarkeit

Um den Lesefluss zu erleichtern, verwende ich in diesem Buch überwiegend die männliche Form – zum Beispiel »Arzt«, »Studenten« oder »Pflegepersonal«. Gemeint sind immer alle Menschen. Unabhängig von Geschlecht oder Identität.

Sprache kann trennen, doch in diesem Buch soll sie verbinden.

Darum gilt: Wo eine Form steht, sind immer alle eingeschlossen.

Psenicka429790_ftoc.indd 7 Trim Size: 140 × 216 mm 08 May 2026 01:56:54 PM

Psenicka429790_ftoc.indd 8 Trim Size: 140 × 216 mm 08 May 2026 01:56:54 PM