

# Negativem Stress vorbeugen

Der Kanzleialltag ist turbulent. Eine Frist jagt die andere. Umsatzziele spornen zu Höchstleistungen an. Intensive Mandate zehren an den Kräften. Und die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit ist fließend. Alarmierende Studien offenbaren, dass psychischer Druck in deutschen Büros zunimmt. Kluge Köpfe stärken ihre Ressourcen und schaffen sich Inseln im Alltag. Gesunde Impulse zum Krafttanken.

### Gedanken prägen

Menschen folgen bewusst und unbewusst Überzeugungen und Glaubenssätzen, die sie im Laufe ihres Lebens verinnerlicht haben. Sätze wie „Ich bin wertvoll, wenn ich erfolgreich bin“ verursachen oft übertriebenen Ehrgeiz. Selbstbewusste Anwälte reflektieren sich selbst und gehen ihren Werten, Zielen und Antreibern auf den Grund. Stärkenfokussierte Menschen programmieren sich neu mit lösungsfördernden und bejahenden Haltungen. So überwinden sie Blockaden und Ängste. Vermeintliche Schwächen akzeptieren ausgeglichene Charaktere und erkennen sich als vollkommen an, so wie sie sind. Sie wissen: Übersteigerter Perfektionismus ist ungesund. Hinzu kommt: Wenn Rechtsanwälte psychisch oder gesundheitlich angeschlagen sind, gewichten sie Niederlagen über Gebühr und würdigen die Früchte ihrer Arbeit nicht. Ergebnisbejahende Juristen resümieren am Ende des Tages, was sie gemeistert haben. Erkennen sie Fehler oder Schwächen, halten sie gute Vorsätze für die Zukunft fest. Erfolgreiche Anwälte glauben an sich und die Kraft ihrer Gedanken. Sie verbinden sich gedanklich und gefühlsmäßig mit der Qualität, die sie für sich beanspruchen, vor ihrem geistigen Auge und laden sich positiv auf.

### Atem fokussiert

Ruhige und gelassene Zeitgenossen atmen sehr bewusst. Mit tiefen Zügen mobilisieren sie ihre Bauchatmung. So steigern ausgeglichene Anwälte ihre Präsenz und entspannen. Wer aufmerksam den Atem führt, lenkt sein Denken, steht in gutem Kontakt mit sich selbst und nimmt sich mit allen Sinnen wahr. Das schärft den Blick für das Wesentliche. Ressourcenbewusste Rechtsberater planen kurze Pausen ein, etwa im Auto vor Gerichts- oder Mandantenterminen. Mit geschlossenen Augen sammeln sie sich, um hier und jetzt voll da zu sein. So gelingt es, wenigstens teilweise das hinter sich zu lassen, was nicht dorthin gehört und unnötig Energie zieht. Aus gutem Grund planen immer mehr Unternehmer und Manager Achtsamkeitstrainings, Meditationskurse oder Auszeiten im Kloster ein. Persönlichkeiten richten sich mental wertschöpfend aus. Übrigens: Auch Musizieren, Modell-eisenbahn Bauen, Gartenarbeit, Golfen oder Tanzen sind Inseln im Alltag, die Geist und Körper beleben und die Magie des Augenblicks erlebbar machen.

### Gut essen und trinken

Gesundheitsbewusste Juristen trinken viel Wasser. Wasser tut Körper und Geist gut. Sogar Leitungswasser ist sehr gut und rangiert in der Qualität vielerorts vor handelsüblichen Mineralwassern. Fit sind Anwälte, die auf gezuckerte Getränke verzichten und zu viel oder zu starken Kaffee weglassen.

Gut ist es überdies, Fast Food und dem schnellen Essen zwischendurch den Rücken zu kehren. Achtsame Juristen machen Pausen zum Essen und sind am besten nicht erreichbar. Sie schalten das Smartphone aus und stellen auf die Sekretärin um. Sie nehmen sich Zeit, kauen gut und essen frisches Obst, Salate, Gemüse und, wenn sie mögen, gutes Fleisch oder hochwertigen Fisch. Wertvolle Nahrung tut dem Körper und der Seele gut. Es geht nicht um Verzicht. Es geht um bewussten Genuss. Und natürlich: Auch am Abend schlagen zu viel Alkohol und Zigaretten der Fitness und dem klaren Kopf auf den Magen. Wer Aufputsch- oder Schlafmittel braucht, sollte innehalten und ärztlichen Rat einholen.

### Bewegung stärkt

Vielbeschäftigte tun gut daran, regelmäßig Sport zu treiben. Sie wissen: Ein körperlicher Ausgleich – vorzugsweise in der freien Natur – hält gesund und macht Laune. Vorsicht vor überhöhten Leistungszielen. Wenn ehrgeizige Bürohengste von Null auf Hundert starten und untrainiert den Marathon laufen, geht das nach hinten los. Ausgiebige Spaziergänge erfrischen und weiten den Blick. Auch der Alltag bietet Gelegenheiten, den Kreislauf anzukurbeln. Bewegungsbegeisterte Anwälte steigen Treppen und verlassen die U-Bahn eine oder zwei Haltestellen vor ihrem Ziel. In der Mittagspause oder vor Terminen eine Runde um den Block zu gehen, darf ein motivierendes Ritual werden. Der Körper freut sich und die Seele dankt es, wenn Menschen sich selbst wertschätzen und gut auf sich achten. Wenn die Freizeit knapp ist, lohnt es sich, sich mit Freunden oder Partnern zum Sport zu verabreden. Das macht Spaß, beflügelt das Miteinander und tut gut.

### Persönliche Prioritäten vergegenwärtigen

Erfolgreiche Rechtsanwälte sind oft Opfer ihrer Umstände und Terminpläne. Wer sich blindlings in die Stressspirale dreht, kann ernsthaft Schaden nehmen. Deshalb ist es so wichtig, innezuhalten und zu klären: Was ist mir wichtig? Wie organisiere ich mich sinnvoll? Wo bekomme ich Unterstützung? Was tut mir gut? Und was kann ich verändern, um mich gesund auf die Arbeit zu freuen? Ressourcen zu stärken und aktivieren lohnt sich: Denn auch Mandanten goutieren positive und kraftvolle Rechtsanwälte, die Lebenskraft ausstrahlen und ihren Beruf gerne und gut ausüben.

[www.beck-stellenmarkt.de/Ratgeber](http://www.beck-stellenmarkt.de/Ratgeber)

### Über die Autorin:

#### Susanne Kleiner

ist freie PR-Beraterin, Texterin, Journalistin und Mediatorin in München und kooperiert mit Rechtsanwälten als Expertin für Litigation-PR. Als Trainerin (dvct) und Coach (dvct) vermittelt sie persönliche und mediale Kommunikationskompetenz. Einen Schwerpunkt legt sie dabei auf interne und externe Kommunikation in Krisen und Konflikten. Außerdem berät sie in allen Fragen rund um die Kanzlei-PR und Markenstrategie und entwickelt Image- und Werbetexte für Online- und Printmedien.