

Auf den ersten Blick scheinen Rechtsberater einen ziemlich angenehmen Beruf zu haben. Sie sitzen in einem warmen Büro am Schreibtisch. Harte körperliche Arbeit ist ihnen fremd. Und dafür werden viele auch noch außerordentlich gut bezahlt.

Doch immer dann, wenn die materiellen Probleme weniger werden, nehmen die psychischen und emotionalen Schwierigkeiten zu. Heutzutage leiden Menschen in rechtsberatenden Berufen vor allem an folgenden Dingen:

<i>Fremdbestimmung</i>	Man kann über das, was man tut und wie man seine Zeit einteilt nicht mehr selbst entscheiden.
<i>Zeitdruck</i>	Man hat nicht genügend Zeit, um alle anstehenden Aufgaben in Ruhe zu erledigen und häufig gibt es von Dritten vorgegebene Fristen und Termine.
<i>Selbstwerteinbruch</i>	Man hat das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder versagt zu haben.
<i>Revierkonflikte</i>	Jemand anderes macht einem das eigene Revier streitig, sei es ein externer Wettbewerber oder ein interner Konkurrent.

Diese negativen und einschränkenden Emotionen können die Lebensfreude stark vermindern. Je länger so ein Zustand andauert, desto anstrengender und gefährlicher wird es. Man sollte diese Emotionen deshalb so schnell wie möglich auflösen – am besten indem man selbst handelt.

2.1 Fremdbestimmung

Fremdbestimmung bedeutet, dass man über das, was man tut und wie man seine Zeit einteilt, nicht selbst entscheiden kann. Stattdessen entscheiden andere. Das zeigt sich in vielen Situationen: Als angestellter Berufseinsteiger oder als junger

Associate beschäftigt man sich nicht mit den Fällen, die einen am meisten interessieren, sondern man bekommt von seinem Chef Akten vorgesetzt, die man abarbeiten muss. Viele Termine werden willkürlich von Richtern festgesetzt, ohne dass man als Rechtsanwalt, Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer darauf Einfluss hat. Wie lange eine Verhandlung dauert, bestimmt ebenfalls der Richter. Externe Fristen kommen auch von Mandanten oder ergeben sich aus dem Gesetz.

Doch nicht nur in zeitlicher Hinsicht gibt es Fremdbestimmung. Der Gruppendruck unter Juristen ist gigantisch. Je größer die Kanzlei, desto gleichförmiger in der Regel das Verhalten. Das beginnt bei der inoffiziellen Kleiderordnung und geht über die ständige Erreichbarkeit für die Mandanten bis zu den Themen, über die man gefahrlos sprechen darf. Der Gipfel der Fremdbestimmung ist erreicht, wenn gestandene Rechtsanwälte zu Beginn meiner Seminare stock und steif behaupten, eine Verhaltensänderung sei selbst dann nicht möglich, wenn sie von allen Partnern der Kanzlei gewollt ist.

Das Gefühl mangelnder Selbstbestimmung kann für denjenigen, der davon betroffen ist, eine große Belastung darstellen. Was kann man dagegen tun?

Zunächst müssen Sie sich darüber klar werden, in welchen Bereichen Sie eigentlich unfreiwillig fremd bestimmt sind. Geht es dabei um die Gestaltung Ihres Tagesablaufs? Sind es bestimmte Verhaltensweisen, die andere von Ihnen erwarten? In welchen Situationen fühlen Sie sich immer wieder fremd bestimmt?

Überlegen Sie für sich: In welchen Bereichen und Situationen sind Sie am meisten unfreiwillig fremd bestimmt?

1. _____
2. _____
3. _____

Im nächsten Schritt müssen Sie sich klar machen, dass Sie niemand zu all dem zwingen kann. Alles was Sie tun, machen Sie freiwillig. Niemand zwingt Sie mit Gewalt, jeden Tag 12 h im Büro zu bleiben, obwohl Sie gerne etwas ganz anderes machen würden. Es ist auch kein Naturgesetz, das Sie dazu bringt, regelmäßig mit der Abteilung in der Kantine zu essen oder bei Geburtstagsfeiern immer wieder denselben belanglosen Small Talk zu führen. All das ist Ihre ganz persönliche Entscheidung. Sie allein sind es, der sich in diese „freiwillige Knechtschaft“ begibt. Das ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht ist: Sie haben es auch selbst in der Hand, mehr Selbstbestimmung zu erreichen. Denn es gibt immer andere Möglichkeiten:

Abwarten

Manchmal hilft es schon, wenn man die zeitliche Perspektive in den Blick nimmt. Stellen Sie sich vor, wie die Situation in einigen Jahren aussieht. Vielleicht sind Sie dann selbst Partner und es gibt niemanden mehr, der Ihnen Vorgaben macht. Lohnt es sich, für dieses (Fern-)Ziel die momentane Fremdbestimmung temporär noch in Kauf zu nehmen?

Verändern

Welche Möglichkeiten gibt es, die derzeit empfundene Fremdbestimmung zu beeinflussen? Was könnten Sie konkret ändern? So manche knappe Frist lässt sich einfach dadurch entschärfen, dass man den Richter, Mandanten oder Vorgesetzten um eine Verlängerung bittet. Viele externe zeitliche Vorgaben sind letztlich nur willkürlich festgesetzt und können ohne Weiteres verlängert werden. Man muss sich nur trauen, nachzufragen.

Gehen

Wenn es völlig unerträglich wird – dann beenden Sie es. Machen Sie Schluss damit. Sie hassen die ständigen Vorgaben Ihres Chefs? Dann wechseln Sie in eine andere Abteilung oder machen Sie sich selbstständig. Es ist es besser, den Job zu verlieren, als die Lebensfreude oder die Gesundheit. Und am Ende werden Sie erleichtert feststellen, dass die im Vorfeld befürchteten Katastrophen gar nicht eingetreten sind. Im Gegenteil: Eine Veränderung, die zu mehr Selbstbestimmung führt, macht fast immer glücklicher, gesünder und (beruflich) erfolgreicher.

2.2 Zeitdruck

Zeitdruck bedeutet, dass man nicht genügend Zeit hat, um alle anstehenden Aufgaben in Ruhe zu erledigen. Das liegt entweder daran, dass man zu viele Aufgaben hat. Zeitdruck entsteht aber auch dann, wenn die Frist, innerhalb derer man eine bestimmte Aufgabe erfolgreich erledigen möchte, sehr kurz bemessen ist.

Beispiel

- Der Vorgesetzte überhäuft einen mit vielen verschiedenen Aufgaben, die alle möglichst schnell erledigt werden sollen.
- Die Frist für den Berufungsschriftsatz läuft morgen ab.
- Der Mandant verlangt eine Antwort auf sein Problem in den nächsten 2 h.

Die Lösung, wie man mit Zeitdruck am besten umgeht, ist simpel: Zeitmanagement. Zeitmanagement ist der Oberbegriff für all die Strategien, Techniken und Lösungsansätze, die Menschen dabei helfen, ihre Zeit effizient und effektiv zu nutzen. Leider lernt man das als Rechtsanwalt, Steuerberater oder Wirtschaftsprüfer in der Regel weder systematisch in der langjährigen Ausbildung, noch im Berufsleben.

In meiner langjährigen Erfahrung als Zeitmanagement-Coach für Rechtsanwälte haben sich folgende Fähigkeiten im juristischen Bereich als besonders erfolgreich erwiesen:

- Wissen, was man will
- Prioritäten setzen
- Konzentriert arbeiten
- effiziente Arbeitstechniken nutzen

Veränderungen in diesen drei Bereichen führen oft zu dramatischen Verbesserungen im Umgang mit der eigenen Zeit. Deshalb beschäftigen sich die Kap. 4, 5 und 7 ausschließlich mit den damit zusammenhängenden Strategien. Nach diesem Crashkurs in Zeitmanagement wird sich auch Ihr Zeitdruck spürbar verringern!

2.3 Selbstwerteinbruch

Ein Selbstwerteinbruch liegt vor, wenn man das Gefühl hat, nicht gut genug zu sein oder versagt zu haben. Das kann völlig unterschiedliche Facetten des Berufs- oder Privatlebens betreffen:

Beispiel

- Herr Meyer fühlt sich ungerecht behandelt, weil die Richterin seiner Argumentation nicht gefolgt ist und seinen Mandanten verurteilt hat.
- Herr Schwarz ist verzweifelt. In den letzten 30 Jahren hat er es mit viel Herzblut und enormem zeitlichen Einsatz geschafft, seine Einzelkanzlei zu einer spezialisierten Arbeitsrechtskanzlei mit 5 Partnern und 12 angestellten Rechtsanwälten zu vergrößern. Doch in den letzten beiden Jahren ging es wirtschaftlich bergab. Die beiden größten Mandanten sind insolvent gegangen – und auch Herr Schwarz fürchtet um die Zukunft seines Unternehmens.
- Sabine Hurtig hat sich nach dem Referendariat als Rechtsanwältin selbstständig gemacht. Doch auch jetzt, 3 Jahre später, läuft es noch nicht richtig. Um

über die Runden zu kommen, muss Sabine immer noch als Aushilfe im Supermarkt arbeiten. Während ihre Kollegen vom Referendariat beruflich längst Fuß gefasst haben, hat Sabine das Gefühl, einfach nicht vorwärtszukommen.

Zu einem Selbstwerteinbruch kommt es bei Menschen in juristischen Berufen regelmäßig auch dann, wenn sie das Gefühl haben, dass mit ihrem Körper etwas nicht in Ordnung ist. Das können unästhetische Stellen sein (zum Beispiel Fettpolster, Falten, Haarausfall) oder Situationen, in denen der Körper nicht mehr richtig funktioniert und unerwünschte Dinge wie Impotenz oder Inkontinenz auftreten.

Problematisch an diesen emotionalen Selbstwerteinbrüchen ist, dass sie zu körperlichen Symptomen führen können (vor allem im Skelettbereich). Behandelt man dann nur isoliert diese körperlichen Symptome (z. B. Kopf- oder Rückenschmerzen) und nicht den auslösenden Selbstwerteinbruch, kommt man nie zur Ruhe. Äußerlich schmerzen einen die regelmäßig wiederkehrenden körperlichen Probleme. Innerlich belastet der Selbstwerteinbruch das emotionale Gleichgewicht.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gibt es zwei Strategien: Entweder Sie ändern Ihre Einstellung zu der Situation – oder Sie lösen den zugrunde liegenden emotionalen Konflikt.

Beispiel

- Herr Meyer macht sich klar, dass praktisch jedes Urteil juristisch korrekt begründbar ist. Dass sein Mandant verurteilt wurde, hat deshalb weniger mit seinen juristischen Fähigkeiten zu tun, sondern vor allem mit den subjektiven Einstellungen der entscheidenden Richterin.
- Herrn Schwarz gelingt es durch verstärkte Akquisemaßnahmen, so viele neue Mandanten zu gewinnen, dass die Zukunft seiner Kanzlei dauerhaft gesichert ist.
- Sabine Hurtig lässt sich von einem Strategicoach beraten und positioniert ihre bisherige Allgemeinkanzlei nunmehr klar und eindeutig im Bereich Strafrecht. Nach einem halben Jahr ist ihr Umsatz so hoch, dass sie keinen Nebenjob mehr braucht.

2.4 Revierkonflikte

Ein Revierkonflikt liegt vor, wenn einem jemand anderes das eigene Revier streitig macht, sei es ein externer Wettbewerber oder ein interner Konkurrent. Revierprobleme treten in vier unterschiedlichen Varianten auf:

<i>Reviermarkierung</i>	Rechtsanwältin Bader empört sich innerlich fast jeden Tag darüber, dass ihre Kollegen sich regelmäßig Kommentare und andere Fachliteratur aus ihrem Büro holen – ohne Frau Bader zuvor zu fragen. Sie traut sich jedoch nicht, dieses Thema anzusprechen und klar zu sagen, dass ihr Büro während ihrer Abwesenheit für andere tabu ist.
<i>Revierangst</i>	Martin Schneider hat sich als bislang einziger Anwalt in seinem 80.000 Einwohner-Städtchen auf Abschiebehaftrecht spezialisiert. Nun hat er munkeln hören, dass eine neue Kollegin ebenfalls schwerpunktmäßig in diesem Rechtsgebiet tätig sein will. Herr Schneider fürchtet, dass er dadurch einen nicht unerheblichen Teil seiner bisherigen Fälle verlieren wird.
<i>Revierärger</i>	Die beiden Partner der Familienrechtskanzlei Kalle & Braun haben vereinbart, dass Herr Kalle ausschließlich Scheidungen und Folgesachen macht und Herr Braun für den Rest zuständig ist. Trotzdem hat Rechtsanwalt Braun im letzten Jahr immer wieder auch selbst Scheidungen bearbeitet – mit großem Erfolg. Darüber ärgert sich Rechtsanwalt Kalle sehr.
<i>Revierverlust</i>	Alexandra Fitzinger ist Associate in einer internationalen Großkanzlei. Am ersten Tag nach ihrem Urlaub wird sie ins Büro des Managing Partners gerufen. Dort wird ihr mitgeteilt, dass sie aufgrund eines Fristversäumnisses fristlos entlassen wird. Sie bekommt 30 min, um unter Aufsicht ihr Büro zu räumen. Frau Fitzinger ist völlig perplex und geschockt. Damit hätte sie nie im Leben gerechnet...

Ebenso wie im Fall des Selbstwerteinbruchs können auch emotional erlebte Revierprobleme zu körperlichen Symptomen führen können (z. B. Blase bei Reviermarkierung oder Leber bei Revierärger). Behandelt man dann nur isoliert die körperlichen Symptome und nicht den auslösenden Reviermarkierungskonflikt, kommt es nicht zu einer vollständigen Genesung.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, gibt es wieder zwei Strategien: Entweder Sie ändern Ihre Einstellung zu der Situation – oder Sie lösen den zugrunde liegenden emotionalen Konflikt.

Beispiel

- Rechtsanwältin Bader kauft sich einen abschließbaren Regalschrank. Darin schließt sie ihre Fachliteratur ein, wenn sie nicht im Büro ist.

- Nach einem Jahr ändert die zugezogene Konkurrentin ihren fachlichen Schwerpunkt auf Mietrecht. Martin Schneider ist ab sofort wieder der alleinige Platzhirsch.
- Rechtsanwalt Kalle macht sich klar, dass er jedes Jahr über 200 Scheidungen bearbeitet und gar nicht genug Zeit hätte, die paar Fälle, die sein Partner auf diesem Gebiet erledigt, mit zu bearbeiten.
- Alexandra Fitzinger bewirbt sich umgehend für den höheren Justizdienst. Nach einer Woche erhält sie eine Zusage. Zum nächsten Monatsersten fängt sie in ihrem neuen Revier am Amtsgericht als Zivilrichterin an.

Zusammenfassung

Menschen in rechtsberatenden Berufen leiden vor allem an

- Fremdbestimmung,
- Zeitdruck,
- Selbstwerteinbrüchen und
- Revierkonflikten.

Je länger so ein Zustand andauert, desto anstrengender und gefährlicher wird es. Diese negativen und einschränkenden Emotionen sollten deshalb so schnell wie möglich beseitigt werden – am besten indem man selbst handelt.

Resilienz in rechtsberatenden Berufen

Strategien zur Erhöhung der eigenen Selbstwirksamkeit

Theurer, J.

2017, IX, 59 S. 2 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-17214-5