

Isolde Maria Lenniger

WohlfühlVO  
für Rechtsanwältinnen  
und Rechtsanwälte

Mit Bildern  
von Philipp Heinisch



Isolde Maria Lenniger

# WohlfühlVO

Entspannung und produktive  
Stressbewältigung für  
Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte

Mit Bildern von Philipp Heinisch



De Gruyter Recht · Berlin

*Isolde Maria Lenniger*, Dipl.-Psychologin, Berlin  
*Philipp Heinisch*, Zeichner und Maler, Berlin

⊗ Gedruckt auf säurefreiem Papier,  
das die US-ANSI-Norm über Haltbarkeit erfüllt.

ISBN-13: 978-3-89949-246-0

ISBN-10: 3-89949-246-3

*Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek*

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© Copyright 2005 by De Gruyter Rechtswissenschaften  
Verlags-GmbH, D-10785 Berlin

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Einbandgestaltung: Martin Zech, Bremen,

unter Verwendung einer Zeichnung von Philipp Heinisch

Datenkonvertierung und Layout: Katja Brockmann, Berlin

Druck und Bindung: Druckhaus »Thomas Müntzer« GmbH,  
Bad Langensalza

## Vorwort

Wie »spannend« unser Beruf ist, wissen Sie und ich, – und doch fehlt es so mancher Kollegin und manchem Kollegen am ausgleichenden Gegengewicht, – der Ent-Spannung. Wenn der Alltag richtig stressig ist, müssen am Tagesende häufig das Fernsehprogramm oder ein »Absacker« genügen, um das notwendige Quantum Entspannung zu bringen, was natürlich auf Dauer nicht entlastet.

Deshalb ist es erfreulich, dass dieses Buch viele Impulse zum erfolgreichen und gesunden Umgang mit Stress enthält und dabei speziell auf die berufliche Situation von Anwältinnen und Anwälten eingeht.

Sie erhalten durch Dipl.-Psychologin Isolde Maria Lenniger, die seit über 20 Jahren Seminare zum Thema Stress leitet, und Ex-Anwalt Philipp Heinisch sachkundige und einfühlsame, zum Teil graphisch unterstützte Anregungen, wie Sie den Stress meistern können und mehr Gelassenheit und Wohlbefinden erreichen.

## Vorwort

Aber auch, wer »nur« ein schönes Buch zum Genießen haben möchte, kommt voll auf seine Kosten.

Rechtsanwalt Hartmut Kilger

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	_____	1
<b>1. Stress</b>	_____	7
1.1 Stress – was ist das?	_____	7
1.2 Sollen wir ein Leben ohne Stress führen?	_____	9
1.3 Gesund und leistungsfähig durch die Stressbalance	_____	10
<b>2. Stressreaktionen</b>	_____	15
2.1 Wie reagieren Sie auf Stress?	_____	15
2.2 Burnout (k)ein wichtiges Thema	_____	20
2.3 Wie entsteht Stress?	_____	25
<b>3. Stressbewältigung</b>	_____	35
3.1 Bestandsaufnahme: Wodurch lassen Sie sich in Stress bringen?	_____	35
3.2 Achtsamkeit in alltäglichen Situationen	_____	43
3.3 Energie schöpfen durch Mikrohandlungen	_____	48
3.4 Körperübungen aus dem tibetischen Heilyoga	_____	56

## Inhalt

3.5	Mentales Training _____	61
3.6	Professionelle Distanz wahren _____	68
3.7	Rückhalt in privaten und beruflichen Beziehungen und durch Supervision _____	76
3.8	Genießen: Wer nicht genießt, wird ungenießbar _____	84
<b>4.</b>	<b>Prioritäten setzen und Ziele definieren _____</b>	<b>95</b>
<b>5.</b>	<b>»Gesetzestext« Wohlfühlverordnung _____</b>	<b>109</b>
	<b>Anmerkungen _____</b>	<b>113</b>
	<b>Literatur _____</b>	<b>115</b>

## Einleitung

Sie kennen das: Eine Beweisaufnahme, die dauert und dauert; der Zeuge verspätet sich. Sie haben so etwas schon befürchtet, die Mandanten<sup>1</sup> gleich zu einem späteren Zeitpunkt bestellt und nun dauert es noch länger als erwartet; der werte Kollege fragt und fragt, Ärger und Spannung bauen sich im Saal auf. Sie denken unwillkürlich daran: In der Kanzlei haben Sie einen Termin mit einem Geschäftsmann, der ein lukratives Mandat verspricht. Sie möchten ihn nicht warten lassen. Und dann auch noch lange Schlangen vor den Ampeln. Unter den üblichen Entschuldigungen beginnen Sie das Mandantengespräch – sachlich natürlich fundiert, aber innerlich total angespannt. Jetzt ist es schon 19.30 Uhr; die Post muss noch unbedingt unterschrieben (und natürlich auch gelesen) werden und eigentlich wollten Sie heute mit Ihr/Ihm schön essen gehen. Keine Frage: Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälte erleben täglich jede Menge Stress, der sich, wenn sie außer der Berufstätigkeit kleine Kinder zu versorgen haben, noch verstärkt.

## Einleitung

Der Stress entwickelt sich nicht nur durch das unmittelbare juristische Tun, sondern auch durch den immer notwendiger werdenden Zwang sich gut zu vermarkten. Insgesamt ändern sich die Anforderungen im Anwaltsberuf mit einer solchen Dynamik, dass es immer schwerer ist, innere Ruhe zu bewahren.

Das Patentrezept, wie man in Stresssituationen gelassen bleibt, ist bis jetzt noch nicht erfunden. Dennoch finden Sie in der »WohlfühlVO« zahlreiche unterschiedliche Anregungen, wie Sie Ihre Kompetenz im Umgang mit Stress erweitern und ihn aktiv meistern können. Dies geschieht weniger durch theoretisches Wissen als vielmehr durch bewusstes Wahrnehmen und praktisches Tun. Deshalb ist die Theorie (Kapitel 1) auf ein Basiswissen »abgespeckt«.

Im 2. Kapitel werden Sie angeregt, sich mit Ihren Stressreaktionen auseinander zu setzen. Stressbewältigung dient der Psychohygiene. Ähnlich wie die Körperpflege ist sie kein einmaliger »Vorgang«, sondern ein tagtäglicher und lebenslanger Prozess, der aus vielen kleinen Schritten besteht.

Im 3. Kapitel finden Sie viele Impulse zur aktiven und gesunden Stressbewältigung. Kapitel 3.1 beginnt damit, dass Sie »Ihren Stress«

genau unter die Lupe nehmen und eine Bestandsaufnahme Ihrer Stressfaktoren machen. Anregungen, wie Sie alltägliche Situationen, z. B. Vorträge oder Autofahrten zur Stressbewältigung nutzen können, erhalten Sie im Kapitel 3.2. Wie Sie durch Mikroübungen – das sind Übungen, für deren Ausführung Sie nur wenige Minuten benötigen – neue Energie schöpfen können, erfahren Sie im Kapitel 3.3. Sie finden im Kapitel 3.4 Körperübungen aus dem tibetischen Heilyoga. Diese entspannen die Muskeln und das Nervensystem und sind einfach auszuführen. Anliegen von Kapitel 3.5 ist es, Sie zu unterstützen, durch mentales Training Ihre innere Balance zu stärken. Um die Ausgewogenheit von Nähe und Distanz in Ihrem Kontakt zu den Mandanten geht es im Kapitel 3.6. Der Wert von privaten und persönlichen Beziehungen in bezug auf Stress wird in Kapitel 3.7 erläutert. Wer nicht genießt, wird ungenießbar, deshalb ist Kapitel 3.8 dem Genießen gewidmet.

Auf dem Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit kommen Sie eher zum Erfolg, wenn Sie sich sinnvolle und erreichbare Ziele setzen. Anleitungen dazu finden Sie im 4. Kapitel.

Schließlich und endlich stoßen Sie zum Abschluss unweigerlich auf den »Gesetzestext«, dessen Kommentierung Sie gelesen haben.

## Einleitung

Die einzelnen Kapitel setzen zum einen am Körper und zum anderen an den Gedanken (mentales Training) und Gefühlen (emotionale Intelligenz) an. In ihren Auswirkungen sind die unterschiedlichen Ansatzpunkte miteinander verbunden: Wenn Sie durch mentales Training etwas für Ihr seelisches Gleichgewicht tun, entspannt sich auch der Körper. Treiben Sie Sport, so bauen Sie Stresshormone ab, das hat wiederum positive Auswirkungen auf Ihre seelische Balance.

Es ist nicht nötig, dass Sie jede Anregung aus diesem Buch in die Tat umsetzen. Wählen Sie einfach aus und finden Sie heraus, was Ihnen am meisten zusagt und geeignet ist, Ihren Stress abzubauen. Vielleicht probieren Sie aber auch etwas aus, was Ihnen zunächst ungewohnt erscheint. Das Ausprobieren von Neuem, das lebenslange Lernen, erweitert Ihren Horizont und fördert Ihre geistige Beweglichkeit.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen und Erproben dieser Wohlfühlverordnung viel Freude und Entspannung.

Isolde Maria Lenniger  
Philipp Heinisch

