



Mit Gelassenheit durchs Hamsterrad – Resilienz für Rechtsanwältinnen*

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der Alltag von uns Rechtsanwältinnen und Rechtsanwälten gleicht einem Hochleistungssport mit Marathoncharakter – Gerichtstermine, herausfordernde Mandanten, Fristen, Schriftsätze, E-Mails. Wer Pause macht, verliert Zeit. Wer sich Zeit nimmt, gilt schnell als nicht belastbar. Doch was auf Dauer verloren geht, ist mehr als nur Gelassenheit – es ist die Grundlage für langfristige berufliche Zufriedenheit und psychische Gesundheit.

In einem Berufsfeld, das von der Suche nach Fehlern, Verantwortung und ständigem Zeitdruck geprägt ist, wird Resilienz – also die Fähigkeit, trotz belastender Umstände psychisch stabil zu bleiben oder an Krisen zu wachsen – zur Schlüsselkompetenz. Resilienz ist kein Modebegriff aus der Esoterikecke, sondern ein zentraler Baustein juristischer Professionalität.

Zwischen Selbstüberforderung und Fremdanspruch

Das Hamsterrad des juristischen Alltags ist nicht nur fremdgesteuert. Es wird oft auch durch eigene Ansprüche angetrieben: Immer erreichbar sein, jedes Mandat bis ins letzte Detail durchdenken, keine Schwäche zeigen, Fehler finden, auch und vor allem bei sich selbst. Viele Kolleginnen und Kollegen sind Perfektionisten – ein Persönlichkeitsmerkmal, das zwar juristische Qualität fördert, aber auch eine permanente Selbstausbeutung begünstigt.

Hinzu kommt: Die juristische Ausbildung vermittelt Fachwissen, aber keine Strategien zur Selbstfürsorge. Dabei zeigt die Forschung deutlich: Wer resilient ist, bleibt nicht nur gesünder, sondern arbeitet auch nachhaltiger, kreativer und erfolgreicher.

Was stärkt Resilienz im juristischen Alltag?

Resilienz bringen wir mit, aber sie ist auch erlernbar. Sie lässt sich trainieren – durch Veränderung der Einstellung zu den eigenen Gedanken, kleine Rituale, einen veränderten Blick auf Stress, eine Verschiebung des Teleskops auf die Dinge, die gut funktionieren. Zentral ist dabei die Fähigkeit zur Selbstreflexion: Was treibt mich an? Was laugt mich aus? Wo überschreite ich meine eigenen Grenzen – und warum?

Dazu kommen konkrete Handlungen, die die Widerstandsfähigkeit erhöhen:

- Struktur statt Dauerstress: Eine realistische Terminplanung, Pufferzeiten und bewusste Pausen sind keine Schwäche, sondern Notwendigkeit.
- Gedankliche Distanz: Es lohnt sich, sich darin zu üben, nicht allen Gedanken Bedeutung zu schenken.
- Soziale Ressourcen: Kollegialer Austausch, Supervision oder Coaching können entlasten. Auch Anwältinnen und Anwälte

dürfen sich Hilfe holen – rechtzeitig und ohne dies als Schwäche zu sehen.

- Akzeptanz statt Kontrollzwang: In der juristischen Welt ist Kontrolle ein zentrales Werkzeug. Doch eine Basis von Resilienz ist Akzeptanz, dort wo sich nichts ändern lässt. Und ein gezielter Einsatz unserer Energie.

Juristische Qualität und innere Gelassenheit schließen sich nicht aus – im Gegenteil: Sie ergänzen sich. Resiliente Anwältinnen und Anwälte handeln vorausschauender, treffen bessere Entscheidungen unter Druck und bleiben auch in angespannten Situationen handlungsfähig.

Es braucht mehr Mut zur Pause, mehr Offenheit für Emotionen, mehr Bereitschaft zur Selbstfürsorge – gerade in einem Beruf, der so sehr auf den Verstand setzt. Gelassenheit ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck von Selbstwirksamkeit und Selbstregulationsfähigkeit. Und Resilienz ist kein Rückzug aus dem Hamsterrad, sondern die Entscheidung, mit klarem Blick darin zu laufen – und rechtzeitig auszusteigen, wenn es nötig ist.

Fazit

Das juristische Hamsterrad wird sich weiterdrehen. Aber wir entscheiden selbst, wie wir uns darin bewegen – gehetzt oder mit Haltung, erschöpft oder resilient. Wer Resilienz als Teil der eigenen beruflichen Kompetenz versteht, investiert nicht nur in das eigene Wohlbefinden, sondern auch in die Qualität der anwaltlichen Arbeit.

Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir uns erlauben, nicht nur herausragende Juristen, sondern auch gesunde Menschen zu sein.

Mit besten kollegialen Grüßen

Anja Mack

Anja Mack

Die Autorin ist Rechtsanwältin, FAin StraßR, Forensische Psychologin und Resilienztrainerin in Memmingen.

* Das Thema dieses Beitrags ist auch Gegenstand der Vorabendveranstaltung der diesjährigen 18. ErbR-Tagung vom 27. bis 28. November 2025 in München. Die Autorin hält hierzu einen Impulsvortrag mit anschließender Diskussion.