

# ERFOLGSFAKTOR SELBSTFÜHRUNG FÜR ANWÄLTINNEN



Nathalie Grudzinski

Besondere Zeiten bedingen besondere Formate. Auch die Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der ARGE Anwältinnen im DAV hat mittlerweile Online-Formate im Angebot. Das erste virtuelle Treffen dieses Jahr fand im März statt und war gut besucht. Es war schön, bekannte und neue Gesichter live zu sehen. Die Stimmung war gut und trotz (oder gerade auch wegen) der einen oder anderen technischen Unzulänglichkeit wurde viel gelacht.

Weiter ging es am 20. April mit einem Impulstraining zum Thema „Erfolgsfaktor Selbstführung“ unter Leitung von Business Coach und Rechtsanwältin Dr. Anja Schäfer, selbst Mitglied der ARGE Anwältinnen.

Herausforderungen wie ein ständig zu voller Schreibtisch, die digitalen Zeiten, in denen alles noch schneller geworden scheint, wie auch die mangelnde Abgrenzung gegenüber den Anforderungen anderer oder der eigene Perfektionsanspruch führen neben den pandemiebedingten Schwierigkeiten wie Homeschooling schnell dazu, dass Anwältinnen die eigenen Bedürfnisse regelmäßig hintenanstellen. Die Teilnehmenden stellten schon beim ersten Austausch fest, dass Corona dazu geführt hat, dass beinahe jede noch mehr arbeitet und somit von der gewünschten Work-Life-Balance weit entfernt ist.

Dr. Anja Schäfer lud durch das Training dazu ein, sich zur Anwältin in eigener Sache zu machen, sich bewusster selbst zu führen und vor allem die eigenen Bedürfnisse nicht immer hintenan, sondern vielmehr in den Vordergrund zu stellen. Wer Mandant\*innen oder auch die eigenen Beschäftigten proaktiv führen will, muss bei sich selbst anfangen. Schließlich helfe es niemanden, wenn Anwältinnen zu erschöpft seien, um sich wirklich mit den herausfordernden Problemen der Mandantschaft zu befassen oder kreative juristische Lösungen zu entwickeln.

Im Training wurde deutlich, dass die eigenen inneren Zwänge häufig dazu führten, dass Frauen sich selbst zusätzlich unter Druck setzten, mit Selbstzweifeln kämpften oder am eigenen Perfektionsanspruch regelmäßig scheiterten. Dr. Schäfer zeigte in ihrem inspirierenden wie alltagstauglichen Impulstraining, dass es sich für jede Anwältin lohnt, für sich selbst regelmäßige Zeitfenster (bspw. im Terminkalender) zu setzen, um über persönliche Ziele nachzudenken und deren Umsetzung zu

planen. Damit die tägliche To-do-Liste das eigene Stresslevel nicht noch steigert, empfahl die Trainerin, sich zunächst auf ein Ziel zu fokussieren und dieses am besten täglich in kleinen Schritten anzugehen. Auf diese Weise wird vermieden, dass man in Aktionismus oder Aufschieberitis verfällt. Denn bestimmte Ziele zu erreichen, sei ein Marathon, kein Sprint, so die Referentin.

## DIE ARGE ANWÄLTINNEN

Die ARGE Anwältinnen im DAV hat es sich zur Aufgabe gemacht, den besonderen Herausforderungen für Anwältinnen zu begegnen, sie zu beseitigen und die Anwältin in der Öffentlichkeit sichtbarer zu machen. Sie entstand im Jahr 2003 aus einem Arbeitskreis mit dem Ziel, sich für die Belange von Rechtsanwältinnen einzusetzen. Gründungsmitglied ist unter anderen Mechthild Düsing, Preisträgerin des Maria-Otto-Preises.

Mitglied der ARGE Anwältinnen können alle Rechtsanwält\*innen (w/m/d) sein, die Mitglied im DAV sind und Interesse an der paritätischen Teilhabe von Rechtsanwältinnen haben.

Ihre Ansprechpartnerin für die Regionalgruppe Berlin/Brandenburg: Rechtsanwältin Nathalie Grudzinski, E-Mail: [regio@kanzlei-grudzinski.de](mailto:regio@kanzlei-grudzinski.de)

Mehr Information finden Sie auf der Website der ARGE Anwältinnen: <https://davanwaeltinnen.de>

Die anschließende Gesprächsrunde zur Frage, was jede Teilnehmerin für sich umsetzen werde, machte noch einmal deutlich, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse mehr in den Mittelpunkt zu rücken und gegen die Widrigkeiten des Anwaltsalltags zu verteidigen. Ob es darum geht, gegenüber anderen die eigenen Grenzen deutlich zu machen, mehr zu den eigenen Interessen zu stehen oder sich im Arbeitsalltag auf die wirklich wichtigen Dinge zu fokussieren. Auch wenn jede Frau mit einer anderen Intention aus diesem Treffen gegangen ist, war eines allen klar: dass die wirkliche Herausforderung noch bevorsteht, nämlich die Umsetzung des Vorgenommenen im (Kanzlei-)Alltag.

An dieser Stelle nochmals herzlichen Dank an Dr. Schäfer und die teilnehmenden Kolleginnen für einen kurzweiligen, mutmachenden Abend!

Die Regionalgruppe Berlin-Brandenburg der ARGE Anwältinnen bietet im Verlauf dieses Jahres noch weitere (virtuelle) Gelegenheiten zum Austausch und Netzwerken. Sind Sie interessiert? Dann kontaktieren Sie mich gern unter [regio@kanzlei-grudzinski.de](mailto:regio@kanzlei-grudzinski.de).

Mehr über den „Erfolgsfaktor Selbstführung“ erfahren Sie auf der Website von Dr. Schäfer: <https://anja-schaefer.eu>.

Nathalie Grudzinski,  
Rechtsanwältin und Regionalbeauftragte Berlin/  
Brandenburg der ARGE Anwältinnen im DAV