

Alles andere als trockene Materie

Enabler, Konfliktlöser und Entrepreneur: Juristen sind mehr als Paragraphenreiter. Ein Jurastudium öffnet viele berufliche Möglichkeiten und gute Karrierechancen. Man sollte das Fach allerdings nur studieren, wenn man sich auch wirklich dafür interessiert. *Von Harald Czycholl*

Es ist mit der Jurisprudenz wie mit dem Bier: Das erste Mal schaudert man, doch hat man's einmal getrunken, kann man's nicht mehr lassen. Kein Geringerer als Johann Wolfgang von Goethe hat diesen Satz gesagt – und spricht damit bis heute vielen Juristen aus der Seele. Denn was nach außen hin nach trockener Materie aussieht, ist es mitnichten. „Auch wenn man sich während des Studiums durch einen endlos erscheinenden Paragraphen-Dschungel zu kämpfen scheint, beschäftigen wir uns doch letztlich mit einem der spannendsten Aspekte des Lebens: dem Menschen und allen Facetten des Menschlichen“, betont Peter Lotz, Rechtsanwalt und Partner in der Wirtschaftskanzlei Mayrfield in Frankfurt. „Moderne Juristen sind Enabler, Konfliktlöser und Manager mit organschaftlicher verfassungsmäßiger Verantwortung.“ Hierzu seien Elan, Kreativität, Verantwortungsbewusstsein und ein gehöriger Blick über den Tellerrand notwendig, so Lotz.

Und so zählt Jura nach wie vor zu den beliebtesten Studiengängen in Deutschland. Rund 110.000 Jurastudierende gibt es hierzulande laut Angaben des Statistischen Bundesamtes. Das sind gut 30 Prozent mehr als noch vor 15 Jahren. Für die Beliebtheit dieses Studiums gibt es gute Gründe: Die Jobaussichten seien nämlich hervorragend, sagt Petra Perlenfein, Karriereberaterin aus Stuttgart. „Das Thema Recht durchdringt mittlerweile alle Lebensbereiche, die Gesetze werden immer komplexer.“ Große und auch kleinere Anwaltskanzleien seien genauso auf der Suche nach versierten Juristen wie Unternehmen. Und auch im Staatsdienst seien die Berufsaussichten sehr gut, weil sich die geburtenstarken Jahrgänge in den Ruhestand verabschieden. „Staatsanwälte und Richter werden händelnd gesucht“, betont Perlenfein.

In der Tat seien die Karriereoptionen für Juristen recht vielfältig – sie würden

Mit einem Jurastudium steht einem nicht nur der Weg in eine Kanzlei oder den Staatsdienst offen. Auch Unternehmen brauchen Juristen und bieten vielfältige Karriereoptionen.

FOTO SEB_RA/ISTOCK

immer und in jeder Branche gebraucht, sagt Rechtsanwalt Lotz. Er warnt allerdings davor, sich nur aus Zweckmäßigkeitserwägungen für ein Jurastudium zu entscheiden. „Dann wird das Studium zur Qual.“ Es sei immer dann eine gute Entscheidung, „wenn man sich für das Sujet wirklich interessiert“.

Vielzijdige Karrierewege

Welchen Berufsweg man nach Abschluss der beiden Staatsexamina einschlägt, ist auch eine Typ-Frage. „Man kann sich zum Beispiel für Kanzleien unterschiedlicher Größe und Ausrichtung entscheiden, sich selbstständig machen, in einem Konzern oder Verband arbeiten oder eine institutionelle Karriere anstreben“, sagt Susanne Glück,



Geschäftsführerin der IOB Career Services GmbH. Auf die viel diskutierte Work-Life-Balance kann in großen Wirtschaftskanzleien zum Beispiel bei der Begleitung großer Transaktionen nicht immer Rücksicht genommen werden, auch wenn immer mehr Großkanzleien das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf für sich entdecken, um junge Talente zu gewinnen. „Viele interessieren sich auch deshalb für die Arbeit in Unternehmen oder im Staatsdienst.“ Viele Karrieren würden sich aber auch durch die verschiedenen Bereiche entwickeln, so Glück. „Sie starten zum Beispiel in einer klassischen Kanzlei, um Erfahrungen zu sammeln und Internationalität zu erfahren, und wenden sich dann später in andere Richtungen.“

Dass sich gerade in Unternehmen Beruf und Privatleben besser miteinander vereinbaren lassen als in Kanzleien, bestätigt auch Alexander Pradka, leitender Redakteur des Fachmagazins „In-house Counsel“, das sich an die Mitarbeiter von Rechtsabteilungen richtet. „Die Work-Life-Balance ist ausgeglichener. Dafür nimmt man auch ein niedrigeres Gehalt als etwa in einer größeren Sozietät in Kauf, vor allem in den ersten Berufsjahren“, sagt Pradka. Aufstiegschancen gebe es aber auch in Unternehmen: vom Legal Counsel über den Senior Legal Counsel bis hin zum General Counsel oder Leiter der Rechtsabteilung. „Da sind dann auch gewaltige Gehaltssprünge möglich“, so Pradka. Das Durchschnittsgehalt eines General Counsels liegt laut einer Studie des

Deutschen Instituts für Rechtsabteilungen und Unternehmensjuristen (DIRUJ) bei rund 170.000 Euro pro Jahr, bei entsprechender Berufserfahrung kann es in der Spitze auf bis zu 700.000 Euro brutto anwachsen.

Typische Schwerpunkte von Unternehmensjuristen seien Wirtschaftsrecht, Arbeitsrecht und Restrukturierung, Mergers & Acquisitions sowie der immer wichtiger werdende Bereich Compliance, so Pradka. „Beinahe unerlässlich sind gute Kenntnisse über wirtschaftliche und finanzwirtschaftliche Zusammenhänge und Entwicklungen.“ Man müsse zudem die Gesetzgebungsverfahren zu diesen Themen im Auge behalten, insbesondere auch auf europäischer Ebene.

Wer es weniger abstrakt mag, sei hingegen als klassischer Rechtsanwalt besser

aufgehoben, meint Karriereberaterin Perlenfein. „Als Anwalt begleitet man direkte Fälle aus dem täglichen Leben, man hat direkten Mandantenkontakt und die Chance, sich eine Reputation zu erarbeiten. Und man hat die Chance einer Karriere vom jungen Anwalt bis zum Partner.“

Der Rechtsanwalt als Entrepreneur

Als Partner einer großen Kanzlei sei man allerdings – genauso wie als selbständiger Rechtsanwalt mit eigener Kanzlei – nicht nur Jurist, sondern auch Unternehmer, sagt IOB-Geschäftsführerin Glück. „Bei der Selbstständigkeit zählt nicht nur die juristische Expertise, sondern auch unternehmerische Fähigkeiten. Es reicht dann nicht, ein guter Jurist oder eine gute Juristin zu sein, man muss Kunden beziehungsweise Mandanten gewinnen können und halten.“ Hier würden dann die klassischen Soft Skills wie Kommunikationsfähigkeit und Auftreten ins Spiel kommen.

Wirtschaftsanwalt Peter Lotz pflichtet ihr bei: „Als selbständiger Rechtsanwalt ist man Entrepreneur – mit allen Chancen und Risiken, die sich daraus ergeben.“ Man dürfe den unternehmerischen Aspekt nicht unterschätzen, wozu auch Aufgaben wie Buchführung, Büroorganisation oder Marketing gehören. „Das beste Rezept für eine erfolgreiche Selbstständigkeit ist, das Beratungsgeschäft umfassend zu kennen, eigene Stärken und Schwächen richtig einzuschätzen und den Willen und die Energie aufzubringen, sich neben wissenschaftlich fundierter Rechtsberatung den mühseligen Anforderungen des Unternehmertums zu stellen“, so Lotz. Letztlich gehe es um einen Mix aus fachlicher Qualifikation, Soft Skills, aber vor allem auch um Erfahrung.

Dann kann man sich selbst wirklichen, ein besseres Einkommen generieren, zu einer besseren Work-Life-Balance gelangen – und vielleicht sogar Rechtsgeschichte schreiben.

POLITISCH
an der Spitze mitwirken

BDA
DE ARBEITGEBER

Als BDA | Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände setzen wir uns dafür ein, dass Unternehmen in Deutschland investieren, Innovationen vorantreiben und Arbeits- und Ausbildungsplätze schaffen können. Durch unsere Verankerung in den Betrieben sind wir authentische Stimme der deutschen Arbeitgeber – auch in Europa und weltweit.

Für unser Nachwuchsprogramm suchen wir:

Juristinnen / Juristen (m/w/d)
Verbandskarriere

Lernen Sie die deutsche Wirtschaft kennen. In zwei Jahren erhalten Sie durch wechselnde Einsätze in unseren Mitgliedsverbänden einen umfassenden Einblick in die Verbandswelt. Sie bauen sich ein breites Netzwerk auf, welches Ihnen nach erfolgreichem Abschluss unseres Traineeprogramms attraktive Perspektiven in unseren Arbeitgeberverbänden und den angeschlossenen Unternehmen eröffnet.

Was Sie erwartet:

- Sie unterstützen die Verbandsgeschäftsführungen bei der Gestaltung von Betriebsvereinbarungen, Sozialplänen oder Tarifverträgen.
- Sie bereiten politische Reden, Gespräche sowie Stellungnahmen an den Gesetzgeber vor.
- Sie verfassen Schriftsätze, Rundschreiben, Namensartikel, Leitfäden etc.
- Lernen Sie die Arbeitsweise eines internationalen Arbeitgeberverbandes während einer Auslandsstake kennen.

Was Sie mitbringen:

- Leidenschaft für Politik und Verbandsthemen sowie Interesse an gesellschaftspolitischen Themen.
- Sie haben ein abgeschlossenes juristisches Studium und wollen juristisch oder politisch arbeiten.
- Sie zeichnen sich durch Kommunikationsstärke und Kontaktfreude aus.
- Sie haben Interesse verschiedene Verbände kennenzulernen und sind dafür regional flexibel und reisebereit.

Worauf Sie sich freuen können:

- Der Mix macht's: bei uns und unseren Mitgliedsverbänden arbeiten Sie im Zusammenspiel mit Unternehmen, Sozialpartnern, Politik, Justiz, Verwaltung und Medien – das verspricht Abwechslung und spannende Projekte.
- Teamwork: bei aller Eigenständigkeit, Sie sind stets eingebunden in ein Team, das Kollegialität und Erfahrungsaustausch lebt und fördert.
- Wir bilden Sie weiter: politische Seminare, kaufmännische Inhalte, Führungskräftebildung, Persönlichkeitsentwicklungsworkshop und viel mehr... alles für den perfekten Karrierestart.
- Die Wohnortwechsel während des Programms unterstützen wir durch einen Mietzuschuss.

Sie wollen Rahmenbedingungen im Interesse der Arbeitgeber gestalten und den Sprung in die Verbandswelt wagen? Dann sind Sie bei uns richtig! Wir freuen uns auf Sie. Nutzen Sie bitte unser Online-Bewerbungsformular unter www.karriere.arbeitgeber.de.

Rückfragen beantwortet Ihnen
Maria Schimmel | Referat Personal
Telefon: 030 / 2033-1121

„Den menschlichen Faktor nutzen“

Geertje Tutschka ist Rechtsanwältin, Beraterin und Coach. 2016 hat sie das Konzept des Legal Coachings entwickelt und bietet seitdem in ihrer Kanzleiberatung CLP eine entsprechende Coaching-Weiterbildung für Juristen an. Im Interview erklärt sie, welchen Mehrwert diese Zusatzqualifikation im Umgang mit Mandanten bringt.



Geertje Tutschka FOTO UWE KLÖSSING

„Eine Coaching-Ausbildung bringt immer auch einen ‚Charisma-Boost‘ beim Teilnehmer mit sich, weil er durch die Ausbildung eine starke Persönlichkeitsentwicklung durchläuft.“

Frau Tutschka, was genau ist Legal Coaching?

Coaching ist eine Begleitung, die nicht beratend ist im Sinne von „Ich erkläre Ihnen mal die Welt“. Das, was wir Juristen ganz gerne machen. Coaching ist eine Begleitung, bei der der Fokus auf dem Gegenüber liegt. Der Coach unterstützt den Klienten mit besonderen Kommunikationstechniken aus der Psychologie und Kommunikationswissenschaft, eine Lösung zu erarbeiten. Die Idee dahinter ist, dass die Lösung immer in demjenigen selbst irgendwo verschüttet, verpackt oder ungenutzt liegt. Der Coach hilft wie eine Hebamme, dass die Lösung das Licht der Welt erblickt. Und das ist auch die Idee, die ins Legal Coaching transportiert worden ist.

Inwiefern unterscheidet sich dann das Legal Coaching von der juristischen Beratung?

Juristen werden zu Fachexperten ausgebildet. Diese fachliche Expertise wird nun nicht mehr nur präsentiert. Der Anwalt lernt den menschlichen Faktor, seine Persönlichkeit, zu nutzen und so für den Mandanten einen Mehrwert zu stiften. Diesen menschlichen Faktor hat er in der Regel während seiner Fachausbildung und beruflichen Tätigkeit abtrainiert: Anwälte sollen keine Emotionen zeigen. Es muss alles sachlich-analytisch erfolgen. Beim Coaching nimmt er aber all das wieder mit in die Begleitung des Klienten hinein. Dadurch stärkt der Jurist seine Kommunikationskompetenz. Aktuelle Studien zeigen, dass genau dieses Coaching gerade bei den Millennials und der Generation Y und Z vermehrt nachgefragt wird. Denn die Informationen zu jedem Rechtsthema sind heute jederzeit und überall über das Internet abrufbar. Was sie brauchen, ist eine Begleitung, wie sie diese Information für sich zu einer sinnvollen Lösung bringen können. Diese Begleitung zu ermöglichen, bekommen die Juristen bei uns beigebracht.

Der Mandant schöpft also mehr Vertrauen zum Anwalt und ist zufriedener mit dessen Arbeit. Bringt Legal Coaching noch weitere Vorteile, von denen Juristen profitieren?

Ja, eine Coaching-Ausbildung bringt immer auch einen „Charisma-Boost“ beim

Teilnehmer mit sich, weil er durch die Ausbildung eine starke Persönlichkeitsentwicklung durchläuft. Er arbeitet am eigenen Mindset, am eigenen Menschenbild, an den eigenen Wertevorstellungen. Wie gehe ich auf andere Menschen zu, und wie sehe ich andere Menschen? Das ist ein Thema, das Juristen für sich in der Regel während ihrer Ausbildung und auch während ihrer Arbeit nie wirklich reflektiert haben. Die Coaching-Ausbildung schafft eine Bewusstheit, die dem Juristen hilft, wieder mehr Selfawareness zu haben und sehr viel klarer zu wissen, was er mit seiner Karriere und im Leben erreichen möchte. Das hat auch die Folge, dass die Führungspersönlichkeit Jurist eine andere wird. Sie wird reflektierter. Gerade das, was in den Unternehmen derzeit diskutiert wird – weg von einer konservativen autoritären Führung hin zu einer modernen, agilen, coachenden Führung –, wird somit quasi durch die Hintertür in die Branche gebracht.

Sie haben das Konzept der Coaching-Ausbildung speziell für Juristen entwickelt. Was hat Sie auf die Idee gebracht?

Ich selbst habe in meiner Zeit in den Vereinigten Staaten zum Coaching gefunden und dort, sozusagen in der Wiege des Coachings, die Ausbildung gemacht. Von Anfang an habe ich mich dabei auch mit dem Thema beschäftigt, was eine gute Coaching-Ausbildung ausmacht. In meiner Zeit als Präsidentin im Vorstand des Verbands ICF Deutschland von 2016 bis 2019 habe ich dann gesehen, wie die Coachingbranche darum kämpft, wirklich hochwertige, qualitative Ausbildungen anzubieten. Gleichzeitig kenne ich viele Juristen, die eine Coaching-Ausbildung gemacht und das Erlernete in ihren Arbeitsalltag integriert haben. Doch die Übersetzung aus einer allgemeinen Coaching-Ausbildung in die juristische Arbeit kann manchmal eine Herausforderung sein. Das hat mich auf den Gedanken gebracht, eine Coaching-Ausbildung für Juristen zu kreieren, die einerseits den hohen Ansprüchen auf dem internationalen Coaching-Markt genügt und andererseits auf die juristische Arbeit bezogen ist. Denn nicht jedes Coaching-Tool funktioniert im juristischen Kontext. Juristen sind immer sehr

analytisch und kommunikativ. Die müssen also nicht erst lernen zu reden, sondern da geht es eher darum, an bestimmten Schrauben zu drehen, um ihre Kommunikation gezielt zu verbessern. Deshalb ist die Ausbildung auch berufsbegleitend angelegt und auf sechs Monate komprimiert.

Ihr Legal Coaching Training Program ist nach ACTP akkreditiert. Was bedeutet das?

Das ist die höchste Stufe von drei Akkreditierungsstufen auf dem internationalen Markt. Wir sind sehr stolz darauf, dass wir als Spezial- und Onlineausbildung diesen hohen Standard letztes Jahr erhalten haben. Online heißt aber nicht, dass es eine Ausbildung aus der Konserve ist, wo man sich Videos anschaut und ein bisschen liest. Wir, das heißt maximal 20 Teilnehmer, treffen uns von Mai bis Oktober jede Woche dienstags einen halben Tag lang per Zoom zum Studentatag. Da gibt es Input, es wird gemeinsam geübt, und Hausaufgaben werden besprochen. Mit 8000 Euro netto für insgesamt 175 Stunden liegen wir preislich ein bisschen über dem Fachanwalt und der Mediationsausbildung. Im Vergleich mit guten Coachin-Ausbildungen ist das aber der Durchschnitt.

Das Interview führte Stefanie Hutschenreuter.

IMPRESSUM

Juristische Berufe
Verlagsspezial der
Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:
Fazit Communication GmbH
Frankenallee 71-81, 60327 Frankfurt am Main
Geschäftsführung: Hannes Ludwig,
Jonas Grashy
Redaktion: Kim Berg,
Christina Lynn Dier (verantwortlich)
Autoren: Harald Czycholl, Stefanie Hutschenreuter, Lara Sogorski
Anzeigen: Ingo Müller (verantwortlich) und
Jürgen Maukner, REPUBLIC Marketing & Media
Solutions GmbH, Mittelstraße 2-4, 10117 Berlin,
www.republic.de
Weitere Angaben siehe Impressum dieser Zeitung.

Dem Druck standhalten

Auf Jurastudenten lastet ein besonders hoher Druck, überdurchschnittlich zu performen. Wir geben Tipps zur Stressbewältigung während des Studiums. *Von Lara Sogorski*

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Mit Blick auf den psychischen Druck und die mentale Belastung im Studium würden zwei Drittel das Jurastudium nicht weiterempfehlen. Das geht aus der zweiten Umfrage des Bundesverbands rechtswissenschaftlicher Fachschaften (BRF) unter mehr als 1000 Jurastudierenden hervor.

Stressfaktoren sind demnach vor allem Klausuren und das Klima unter den Studierenden. Eine deutliche Mehrheit fühlt sich bereits schlecht oder sehr schlecht vor einer Prüfung und sieht sich entsprechend einem hohen beziehungsweise sehr hohen Druck ausgesetzt. Dazu kommt eine Elbogenmentalität unter den Studierenden. So kann sich beispielsweise etwas mehr als die Hälfte nicht über gute Noten von Kommilitoninnen und Kommilitonen freuen.

Die entscheidende Frage ist: Wie kann man dem Druck standhalten? Der BRF sieht vor allem Fakultäten und Politik in der Pflicht: „Die einhergehende psychische Belastung kann nicht mehr verneint werden, trotzdem wird das Thema in der Lehre totgeschwiegen und findet selbst auf ministerialer Ebene keine Erwähnung“, kommentierte BRF-Vorsitzende Kira Kock dazu in einem offiziellen Statement des Verbands. Tatsächlich gibt es bereits einige Universitäten, die mit präventiven Angeboten Studierende unterstützen wollen. Gleichzeitig kann jeder mit gezielten Techniken selbst dazu beitragen, sein Stressniveau unter Kontrolle zu halten.

Was ist Stress überhaupt?

Um das richtige Stressmanagement für sich zu finden, kann es sinnvoll sein, zunächst grundlegend zu verstehen, was Stress eigentlich ist. In einfachen Worten ausgedrückt, handelt es sich um eine natürliche Reaktion des Organismus auf Situationen, die als Herausforderung wahrgenommen



Stress kann auch etwas Positives sein. Der Körper mobilisiert zusätzliche Kräfte, um sich für das Kommende zu wappnen. Hält die Anspannung jedoch konstant an, dann kann das zu Überforderung führen. Jurastudierende müssen gerade in den Prüfungsphasen einen Mittelweg finden.

FOTO JACOB AMMENTORP LUND/ISTOCK

werden. Der Körper mobilisiert zusätzliche Kräfte, um sich für das Kommende zu wappnen. Entsprechend definiert die Gesundheitsberichterstattung des Bundes Stress als einen „Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt“. In diesem Sinne ist Stress sogar positiv zu sehen. In der Fachsprache gibt es hierfür den Begriff Eustress.

Von negativem Stress (Distress) hingegen sprechen Experten, wenn die Anspannung konstant anhält. Dies kann zum Beispiel der Fall sein, wenn man sich angesichts von Prüfungsstoff und Anforderungen im Studium beständig überfordert fühlt. Der Körper kann nicht entspannen, was häufig auch

zu körperlichen Symptomen führt wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafmangel, Magen-Darm-Problemen oder Bluthochdruck.

Stressmanagement früh beginnen

Das Fatale am Stress: Je länger der Organismus diesem ausgesetzt ist, desto schwieriger wird es, wieder zu einem Normalzustand zurückzufinden. Ratsam ist deshalb, mit dem Stressmanagement so früh wie möglich zu beginnen. Was funktioniert, hängt von persönlichen Präferenzen und letztendlich dem individuellen Organismus ab. Die folgenden universellen Tipps sollten aber jedem helfen, sein Stresslevel auf einem gesunden Niveau zu halten.

Dabei mag der erste Schritt überraschend klingen: Es geht darum, sich rechtzeitig einzugestehen, dass man gerade Stress hat. Die Betonung liegt dabei auf „rechtzeitig“, denn viele Betroffene reden sich lange ein, dass alles in Ordnung ist. Oft ist die Scham zu groß, sich einzugestehen, dass man bereits überfordert ist. Sinnvoll ist deshalb, eine Art Stress-Tagebuch zu führen.

In welchen Situationen fühle ich mich gestresst? Auf einer Skala von eins bis zehn, wie stark bin ich gerade gestresst? Lassen sich bestimmte Stressfaktoren identifizieren? Welche Gefühle lösen diese Situationen aus? Im besten Fall hilft das Stress-Tagebuch dabei, stressigen Situationen vorzubeugen. Aber auch die bewusste und analytische

Auseinandersetzung hilft bereits, ein Stück weit zu entspannen.

Energiehaushalt aktiv managen

Wichtig ist zudem, auf ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte, Entspannungsphasen und genügend Schlaf zu achten. Diese fünf Faktoren bestimmen laut dem Unternehmen für Führungskräfteentwicklung Franklin Covey über unseren individuellen Energiehaushalt und wie gut wir mit herausfordernden Situationen umgehen. Die Idee ist, jeden Faktor einzeln zu bewerten, ebenfalls auf einer Skala von eins bis zehn. Schlafe ich jede Nacht gleich viele Stunden? Schlafe

ich gut jede Nacht? Schaffe ich es, regelmäßig zu entspannen? Bin ich stets in Kontakt mit den Menschen, die mir wichtig sind in meinem Leben? Bewege ich mich regelmäßig? Ernähre ich mich ausgewogen? Je nach Stresssituation kann es sinnvoll sein, einmal wöchentlich über diese Fragen mithilfe der Bewertungsskala zu reflektieren. Der zweite Schritt ist dann, zu überlegen, durch welche konkrete Aktion sich die Punktezahl je nach Faktor verbessern lässt.

Mangelt es etwa an Bewegung? Oft reicht schon ein kurzer Gang um den Block, um den Kopf wieder frei zu bekommen. Oder steht gerade nur Fast Food auf dem Speiseplan? Obst und frischer Fisch etwa sind dafür bekannt, den Blutdruck zu senken, während Hülsenfrüchte und Kartoffeln die Nerven stärken sollen.

Uni-Angebote können helfen

Auch ein gutes Zeitmanagement gehört zu einem erfolgreichen Stressmanagement. Wer es schafft, vor einer Klausur Lernblöcke frühzeitig zu planen, fühlt sich am Ende seltener vom Prüfungsstoff überfordert. Lernzeiten und Pausen sollten sich dabei regelmäßig abwechseln. Um Störungen während des Lernens zu vermeiden, kann es hilfreich sein, das Handy beziehungsweise App-Nachrichten kurzzeitig zu deaktivieren.

Wie ein gutes Zeitmanagement funktioniert, ist oftmals eines der Kursthemen, die Universitäten für ihre Studierenden am Campus anbieten, neben gezielten Angeboten zur Stressbewältigung und Entspannung.

Die psychologischen Beratungsstellen der Universitäten können eine weitere Anlaufstelle sein. Wer sich lieber mit anderen Studierenden über ähnlich erlebte Probleme austauscht, findet an manchen Universitäten zudem eine Reihe von Selbsthilfegruppen. Die Idee ist hier, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Bewältigungsstrategien zu erarbeiten.

Den Überblick behalten

Panik, Denkblockaden, Stress: In der Examensvorbereitung stehen Jurastudierende unter immenssem Druck. Drei Coaches geben Tipps, mit denen Studierende die Examensvorbereitung gut überstehen.

Susanne Winkelmann, Diplom-Psychologin und Jura-Prüfungscoach



Susanne Winkelmann FOTO PRIVAT

Jura gilt als besonders anspruchsvoll und gehört damit zu den schwierigsten Studiengängen. Die Durchfallquote liegt bei fast einem Drittel. Eine gute Examensnote ist außerdem Grundvoraussetzung für eine spätere juristische Karriere. Das erzeugt Druck. Mit 35 Prozent der Studierenden verzeichnet Jura mit die höchste Rate an stressbedingter Prüfungsangst und daraus resultierenden Blackouts. In beiden juristischen Staatsexamina sind komplexe fünfstündige Fälle zu meistern. Reines Auswendiglernen der Fakten reicht nicht aus. Es braucht Wissenstransfer, logisches Verständnis, Methodik und eine juristische Denkweise. Das Motto heißt: üben, üben, üben. Ein wichtiger Erfolgsfaktor, um den Stress in der Vorbereitung auf das Examen zu vermeiden, ist die Erstellung eines strukturierten Lernplans. Denn denken Sie daran, das Studium ist kein Sprint, sondern ein Marathonlauf. Außerdem braucht es für den Lernerfolg intrinsische Motivation. Wertschätzen Sie auch die kleinen Erfolge. Sich anspornen zu können ist für den Erfolg genauso wichtig wie die rein fachlichen Fähigkeiten. Schlussendlich sollten Sie trotz Schwierigkeiten nie aufgeben, sondern am Ball bleiben. Sie müssen Misserfolge hinnehmen können, um am Ende erfolgreich zu sein.

Elyas Abasi, Doktorand, wissenschaftlicher Mitarbeiter in einer Großkanzlei und Juracoach



Elyas Abasi FOTO PRIVAT

Häufig beobachte ich, dass Studierende, die unter Prüfungsangst leiden, sich noch mehr reinknien und mit einem Überreifer die Angstgefühle in den Griff bekommen wollen. Ein solches Festbeißen ist aber weder gesund noch unbedingt von Erfolg gekrönt. Besser ist es, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen. Sport, soziale, nicht juristische Kontakte oder ein kleiner Urlaub tragen dazu bei, einen kühlen Kopf zu bewahren und die Dinge realistischer einzuordnen. Wer also an seiner Stress-Resilienz arbeiten möchte, sollte nicht seine sämtliche Zeit in die Prüfungsvorbereitung investieren, sondern seinem Geist und Körper etwas Gutes tun und sich kleine Auszeiten gönnen.

Um einen guten Überblick über den Prüfungsstoff zu behalten, ist es wichtig, einen realistischen, nicht überfrachteten Lernplan anzulegen. Bei der Erstellung des Lernplans sind neben der Examensrelevanz der Rechtsgebiete die persönlichen „Baustellen“ zu berücksichtigen. Unbedingt notwendig sind auch genügend Pufferzeiten, um flexibel auf Verzögerungen beim Lernen durch Krankheit oder Ähnliches reagieren zu können. Außerdem sollten ausreichend Wiederholungszeiten eingeplant werden.

Daniela Dihmsmaier, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Mentaltraining



Daniela Dihmsmaier FOTO PRIVAT

Jurastudierende neigen in der Examensvorbereitung zu Prokrastination. Dieses Aufschieben von Aufgaben hat oft mit einem schwankenden Selbstwert zu tun. Wer es vermeidet, zu lernen, kann am Ende wegen Faulheit nicht bestehen. Und verschont sich damit zugleich vor der Erkenntnis, ob überhaupt die intellektuelle Fähigkeit dazu gegeben war. Ängste und Unbehagen lösen das Aufschieben auf. Der innere Druck steigt, der negative Stress wächst. Um die Prokrastination zu verringern, ist oft nur eine kurze Einarbeitung nötig, dann läuft es wie von selbst. Kleine Belohnungen davor oder danach machen es leichter, die unangenehme Aufgabe anzugehen. So hat man weiterhin das Gefühl, zu leben, das vielen Lernenden abhandenkommt. Ganz wichtig für den Lernerfolg ist es, dass die eigene Unsicherheit umgedeutet wird: Angst und Unbehagen zeigen, dass uns etwas von Bedeutung ist. Anspannung ist erforderlich, um über sich hinauszuwachsen. Wir brauchen Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, um etwas Besonderes zu meistern. Die Dosis macht das Gift! Zu viel Spannung nimmt Gelassenheit, zu wenig lässt uns vor uns hin dümpeln. Wo wir uns neu entwickeln, darf Unbehagen sein. Dieses Gefühl zuzulassen ist der beste Weg zu mehr Gelassenheit und damit auch zu Erfolg.



FÜR ALLE, DIE EINEN UNTERSCHIED MACHEN WOLLEN.

BWL oder Jura studieren und dabei nicht in der Masse untergehen. Egal ob CEO, Gründer:in oder Partner:in in einer Kanzlei, die EBS unterstützt ambitionierte Menschen auf ihrem Karriereweg.

- Praxisnahe Lehre
- Persönlichkeitsentwicklung
- Auslandssemester inklusive
- Attraktives Netzwerk aus Alumni und Unternehmen

EBS Universität
Empowering you to shape the future