



Wissen, das beflügelt.

Resilienz im juristischen Berufsalltag

**Mentale Stärke für Jurist*innen:
Klar entscheiden, souverän
handeln**

🔑 Darum lohnt sich der Kurs

Hoher Zeitdruck, komplexe Sachverhalte und große Verantwortung prägen den juristischen Arbeitsalltag. Wer auch in anspruchsvollen Situationen klar denkt, strukturiert entscheidet und handlungsfähig bleibt, stärkt nicht nur die eigene Leistungsfähigkeit, sondern auch die Qualität der Beratung.

Das nehmen Sie mit

Der juristische Berufsalltag verlangt präzises Arbeiten unter konstantem Druck. **Zeitknappheit, hohe Komplexität und haftungsrechtliche Verantwortung** führen dazu, dass mentale Belastung schnell zur Fehlerquelle wird. Die Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen **klar zu analysieren, strukturiert zu entscheiden und Prioritäten richtig zu setzen**, wird damit zu einem entscheidenden Erfolgsfaktor. Typische Stressmuster, Denkweisen wie Perfektionismus sowie der Umgang mit Unsicherheit beeinflussen maßgeblich die Qualität juristischer Entscheidungen.

Konkrete Methoden unterstützen dabei, **Fokus zu halten, Informationsflut zu bewältigen und Entscheidungsblockaden zu vermeiden**. Gleichzeitig wird gezeigt, wie sich Effizienz und Sorgfaltspflicht in Einklang bringen lassen und welche Rolle klare Kommunikation dabei spielt.

Kurze, sofort anwendbare Techniken helfen, auch in akuten Belastungssituationen handlungsfähig zu bleiben. Ein strukturierter Transfer in den eigenen Arbeitsalltag sorgt dafür, dass Resilienz nicht abstrakt bleibt, sondern gezielt zur Unterstützung von Mandatsarbeit und Entscheidungsprozessen eingesetzt wird.

Ihr Programm im Überblick

Stress und Belastung im juristischen Alltag verstehen

- typische Stressfaktoren: Zeitdruck, Haftung, Komplexität
- Unterschied zwischen Druck, Belastung und Überforderung
- individuelle Stressmuster erkennen

Entscheidungsfähigkeit unter Druck stärken

- strukturierte Entscheidungsmodelle
- Umgang mit Unsicherheit und Risiko
- Reduktion von Overthinking und mentaler Blockade

Mentale Klarheit und Fokus im Arbeitsalltag

- Priorisierung bei hoher Informationsdichte
- Umgang mit Unterbrechungen und Multitasking
- Konzentration und kognitive Entlastung

Umgang mit innerem Druck und Perfektionismus

- typische Denkmuster im juristischen Umfeld
- Einfluss auf Stress und Leistungsfähigkeit
- Entwicklung hilfreicher Denkstrategien

Praktische Resilienz-Tools für den Alltag

- kurze „Mental Reset“-Techniken (2–5 Minuten)
- sofort anwendbar bei Stress, Druck und Überforderung
- Stabilisierung

Interessant für

- Rechtsanwälte
- Unternehmensjuristen
- Führungskräfte im rechtlichen bzw. regulierten Umfeld
- Mitarbeiter im rechtlichen bzw. regulierten Umfeld

Referent*in



Mag. Isabella Forstnig

Selbstständige Beraterin für Compliance, Legal & Digitalisierung im Banking

Termine & Optionen

DATUM	DAUER	ORT	FORMAT	PREIS
21.09.2026	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 680,-
15.12.2026	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 680,-
31.03.2027	1 Tag	Wien	Präsenz	€ 680,-

Preise exkl. MwSt.

Beratung & Buchung



Jeffrey Müller-Büchse

+43 1 713 80 24-38 [✉ bildungsmanagement@ars.at](mailto:bildungsmanagement@ars.at)