

## Resilienz & Mental Health für Jurist:innen „c.i.c.“ als „Calm is Care“™

[www.einfach-atmen.de](http://www.einfach-atmen.de)  
[kein-stress@einfach-atmen.de](mailto:kein-stress@einfach-atmen.de)

Erdrückt von zu vielen Aktenstapeln? Kaum noch Luft zum Atmen? Wenn Mails, Meetings und Mandatsdruck die Fallarbeit überdecken, **leidet die Qualität** – und damit auch die **Freude an der Sache**.

Mein erprobtes Gegenmittel: **„c.i.c. – Calm is Care“™**

Eine **Lebenseinstellung**, die ganzheitlich wirkt und erlernbar ist!

Ich bin **Simone Scholz**, Rechtsanwältin (LL.M.) & Betriebliche Resilienztrainerin und liefere auf den Kanzleialltag passgenau abgestimmte Mental-Health-Tools für mehr Freude, Fokus, Klarheit und Ruhe.

### Mögliche Varianten:

1. **Impulsvortrag** (90 Min.–120 Min., live oder via Zoom): Klar, fundiert, motivierend. Mit sofort umsetzbaren Tools für Akut-Situationen (z.B. Atemtechniken)
2. **Feel-Good-Workshop** (½-Tag oder 1 Tag): Resilienzfaktoren im Kanzleialltag, Stresskompetenz, Priorisierung, Kommunikation & Micro-Erholungs-Routinen. inkl. Praxisübungen & Extra-Tipps
3. **Einzel-Impulse/Supervision** (45–60 Min.): Vertraulich, lösungsorientiert, Belastungssituationen sortieren, Entscheidungsklarheit, Selbstführung, Grenzen & Balance.

### Formate:

Vor Ort oder via Zoom.

### Zielgruppen:

Jurist:innen, Rechtsanwält:innen, HR/Legal, Examenskandidat:innen.

### Nutzen:

Bessere Konzentration & Zusammenarbeit, spürbare Entlastung im Alltag.

### Vertraulichkeit:

Selbstverständlich.

### Nächste Schritte:

Kurzes Vorgespräch, Zieldefinition, passgenaues Konzept – Terminanfragen über meine Website oder via Mail.