

Geschenktes Mini-E-Book: Degenhart, Staatsrecht I | Kopfsache: Mental stark durchs Jura-Studium |
LifeHacks: Schreibst du noch oder tippst du schon? | Rezept: Bananenkuchen mit Blaubeeren



LawCampus - News 1-2/2026: #kopfsache



Liebe Leserinnen und Leser,

das Jura-Studium ist vor allem eines, nämlich Kopfsache: Dabei kommt es sowohl auf euer Durchhaltevermögen als auch auf den richtigen Umgang mit Stress an. Folgende Tipps sollen euch diesbezüglich helfen:

- [Geschenktes Mini-E-Book: Degenhart, Staatsrecht I](#)
- [Kopfsache: Mental stark durchs Jura-Studium](#)
- [LifeHacks: Schreibst du noch oder tippst du schon?](#)
- [Rezept: Bananenkuchen mit Blaubeeren](#)

Auf ein energiegeladenes Jahr 2026!



C.F. Müller Verlag
Sven Hübler

Geschenktes Mini-E-Book: Degenhart, Staatsrecht I. Staatsorganisationsrecht

Das Lehrbuch stellt das Staatsorganisationsrecht klar, einprägsam und in der Breite und Tiefe dar, in der es Gegenstand der Ersten Juristischen Prüfung im Pflichtfach ist. Es dient allen Anfangssemestern und Fortgeschrittenen zur vorlesungsbegleitenden Lektüre und behandelt die für die Falllösung wesentlichen Schwerpunkte, darunter:



§ 11

I. Das Bundesverfassungsgericht: Bedeutung und verfassungsrechtliche Stellung II. Einzelne Verfahren vor dem Bundesverfassungsgericht

[Jetzt downloaden!](#)

Kopfsache: Mental stark durchs Jurastudium

Zwischen Paragraphen und „Mental Breakdown“: Dicke Gesetzesbücher und Stress, das verbinden wohl die meisten Jura-Studierenden mit der Examensvorbereitung. Jura gilt allgemein als herausforderndes und anstrengendes Studium. Der Notendruck und das Konkurrenzdenken erschweren die Bedingungen.

- **Unbefriedigend befriedigend**

Schon in der Einführungsveranstaltung wird motivierten Erstsemestern das Durchfallen, Abbrechen oder auch die Taxifahrerkarriere des Sitznachbarn prophezeit. Stellt sich Letztere spätestens im Laufe der Examensvorbereitung tatsächlich als reizvolle Alternative dar, so bleibt die hohe Durchfallquote doch im Kopf und hinterlässt schon zum Studienstart ein mulmiges Gefühl. Gute Jobchancen werden nur Kandidat:innen mit einem Prädikat zugeschrieben. „Befriedigend“ scheint nicht wörtlich gemeint zu sein. Bekommt man doch von Kommiliton:innen oder höheren Semestern oft aufmunternde und tröstende Worte für die entsprechende Punktzahl. Ganz am Schluss steht dann das Examen und wer durchfällt hat erstmal nichts und fällt in ein mentales Loch. Zum Druck von außen kommt dann noch der eigene Leistungsdruck. Vergleiche mit dem Lernpensum und Ergebnissen der Kommilitonen schüren Selbstzweifel

und Angst vor dem Examen.

- **Wenn der Kopf zu voll wird**

Ein Teil der Studierenden kommt mit dem Druck zurecht. Bei vielen Studierenden lösen die Prüfungen und Zukunftsgedanken aber körperliche Symptome aus. Die Palette ist hier breit und könnte wohl ein ärztliches Wörterbuch füllen, angefangen bei Schlafproblemen bis hin zu ernsthaften psychischen Erkrankungen.

Damit das nicht passiert ist bewusste Entspannung ein Muss! Das stärkt eure mentale Gesundheit im Studium:

1. Eigene Grenzen kennen:

Findet die passende Lernmethode und vor allem eure Grenzen heraus. Zehn Stunden in der Bibliothek zu sitzen, ist nicht der einzige Weg zum Bestehen des Examens und schon gar keine Garantie. Lieber realistische kleinere Lernziele setzen. Das verringert den Druck und schafft Erfolgserlebnisse.

2. Jurafreie Zonen:

Schafft euch bewusst ein jurafreies Umfeld, in dem Examen & Co tabu sind. Freunde, die mit Jura nichts zu tun haben, sind vielleicht keine Leidensgenossen, helfen aber enorm dabei, mal aus dem Jura-Kosmos rauszukommen. Mit den Kommiliton:innen kreisen die Gespräche dann doch wieder schnell um das Examen. Daher am besten vereinbaren, in den Pausen über andere Themen zu reden.

3. Stressbewältigung:

Oft etwas belächelt, aber sehr effektiv: Autogenes Training, Meditation und Yoga helfen innere Unruhe zu reduzieren und sich bewusst zu entspannen. Stress und innere Anspannung lässt auch den Körper verspannen. Gezielte Übungen lockern Muskelverspannungen und wirken allgemein beruhigend.

4. Sport & Ernährung:

„Du bist, was du isst“ – da ist (leider) etwas Wahres dran. Gesunde Ernährung und Soul Food fördern die Konzentration und stoppen das Mittagstief. Auch regelmäßiger Sport macht den Kopf frei und sorgt für gute Laune.

5. Hilfe annehmen:

Wenn der Druck größer wird und die Prüfungsangst eure Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, scheut euch nicht, euch (professionelle) Hilfe zu suchen. Ehrliche und offene Gespräche mit Familie und Freunden können schon Balsam für die Seele sein. Daneben bieten nahezu alle Unis und Hochschulen eine kostenfreie psychologische Beratungsstelle an. Ansprechpartner ist meistens entweder das Studierendenwerk oder das psychologische Institut. Bei starker psychischer

Belastung könnt ihr euch bei eurer Krankenkasse nach Therapiemöglichkeiten und einem Therapieplatz erkundigen. Zu lernen, mit Stress und psychischer Belastung umzugehen, braucht Zeit. Deshalb lieber früher als später Hilfsangebote in Anspruch nehmen.

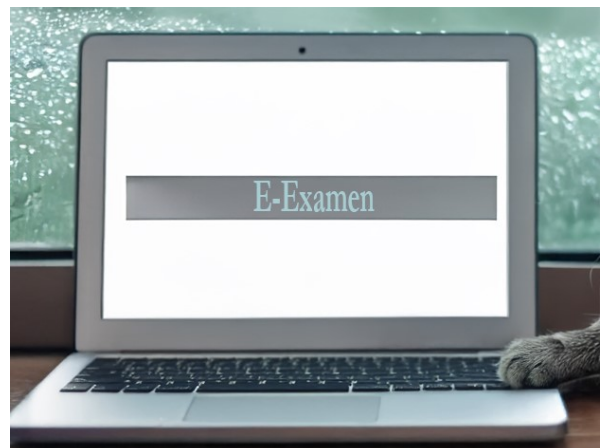
- **Mental Health im Vorlesungsprogramm**

Auch Universitäten versuchen zunehmend, den Druck im Jura-Studium zu reduzieren. Der lang geforderte und herbeigesehnte Integrierte Bachelor bietet den Studierenden ein sicheres Netz bei endgültigem Nichtbestehen des Examens. Allein diese Gewissheit verbessert die Prüfungssituation ungemein. Viele juristische Fakultäten bieten außerdem spezielle Veranstaltungen, Seminare oder Workshops zu den Themen Mental Health und Stressbewältigung an. So zuletzt zum Beispiel die LMU München, die Uni Potsdam oder die Uni Köln. Wichtig ist, körperliche Signale ernst zu nehmen und sich bei anhaltender Belastung im Alltag nicht zusätzlich unter Druck zu setzen.

LifeHacks: Schreibst du noch oder tippst du schon?

E-Examen immer beliebter!

Schnelleres Tippen und korrigieren. Tschüss Sehnenscheidenentzündung und hallo Zeitersparnis. Das Examen am PC verspricht viele Vorteile. Doch auch das richtige Tippen will gelernt sein. So wird euer E-Examen zum Gamechanger:



- **Übung, Übung, Übung**

Auch für das E-Examen gilt: Übung macht den Meister. Nicht jeder beherrscht das 10-Finger-System, das ist für eine erfolgreiche E-Klausur aber auch nicht notwendig. Wichtiger ist, schon vorher das Tippen am Laptop zu üben und so auch die eigene Schnelligkeit und „Treffsicherheit“ der Tasten zu verbessern.

- **Schreibprogramm testen**

Wenn möglich, macht euch zuvor mit dem Schreibprogramm vertraut, das im Examen verwendet wird. Sonst geht eventuell wertvolle Zeit mit dem Herausfinden der einzelnen Funktionen verloren. Sachsen und Rheinland-Pfalz verwenden beispielsweise Q-Examiner. Beide Bundesländer bieten auf den Homepages des juristischen Prüfungsamts aber die Möglichkeit, das Programm in einem Demoportall vorab zu testen.

- **3. Short-Cuts nutzen**

Einige Passagen müssen in Klausuren wiederholt geprüft und damit auch geschrieben werden. Hier spart Copy & Paste wertvolle Minuten. Hier aber aufpassen, dass man nicht zu viel oder den falschen Text kopiert. Solche Fehler gehen auf die eigene Kappe und können Punkte kosten. Neben dem Klassiker gibt es noch weitere hilfreiche Funktionen, die ein schnelles Hin- und Herspringen im Text ermöglichen wie zum Beispiel „Cut“: Ctrl + X oder „Undo“: Ctrl + Z.

- **4. Kontrolle**

Vergewissert euch lieber nochmal, wenn ihr Zeilen oder ganze Absätze löschen wollt. Im Programm ist der Absatz schnell verschwunden. Die Prüfungsprogramme speichern den Text in der Regel automatisch alle 2 Minuten ab. Was dann aus Versehen weg ist, ist weg und muss im Zweifel nochmal neugetippt werden. Um das Equipment braucht ihr euch in der Regel keine Gedanken zu machen. Laptop, Tastatur und Maus werden vom Prüfungsamt gestellt. Bei technischen Problemen stehen Ersatzgeräte bereit. Die verlorene Zeit bekommt man natürlich dazu, darf also länger schreiben ... ähm tippen.

Rezept: Bananenbrot mit Blaubeeren

Essen macht glücklich und bei manchen Lebensmitteln ist das sogar nachgewiesen. Bananen erhöhen den Serotonin- und Dopaminspiegel und Blaubeeren gelten als wahres „Brain Food“. Sie fördern die Konzentration und verbessern die Gedächtnisleistung. Für ein saftiges Bananenbrot braucht ihr folgende Zutaten:

- 3 - 4 reife Bananen (500 g)
- 200 g Blaubeeren
- 250 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g (Rohrohr)zucker
- Etwas gemahlene Vanille oder -extrakt
- 100 ml Milch
- 50 ml neutral schmeckendes Öl
- Etwas Butter für die Form





Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kastenform ein wenig mit Butter einreiben.
2. Die reifen Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Die Blaubeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.
3. Mehl, Salz, Zucker, Vanilleextrakt und das Backpulver in einer Schüssel miteinander vermischen. Die zerdrückten Bananen, Milch und Öl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
4. Vorsichtig die Blaubeeren unterheben und den Teig in die Kastenform füllen.
5. Das Bananenbrot im vorgeheizten Backofen circa 50 - 60 Minuten backen. Zwischendurch mit einem Stäbchen prüfen, ob der Teig schon durch ist.
6. In Scheiben schneiden, nach Belieben mit Butter bestreichen und genießen!

LawCampus - News jetzt weiterempfehlen!

Interessierte Kommiliton:innen können sich [hier](#) für die monatlichen LawCampus - News kostenlos anmelden! Diese Ausgabe könnt ihr auch [als PDF herunterladen](#).

PS. Der monatliche Newsletter „[Kluge Köpfe im Strafrecht](#)“ bietet ein Interview-Format mit bekannten Persönlichkeiten aus dem Strafrecht, die sowohl berufliche als auch persönliche Einblicke geben. Am besten [gleich anmelden](#) und nichts mehr verpassen!

C.F. Müller GmbH
Waldhofer Straße 100
69123 Heidelberg
info@cfmueller.de
Geschäftsführer:
Prof. Dr. Felix Hey, Joachim Kraft
Amtsgericht Mannheim, HRB 721 088
USt.-IdNr.: DE 298 497 470

Verantwortlich für den Inhalt:
Sven Hübler
C.F. Müller GmbH
Waldhofer Straße 100
69123 Heidelberg
Tel.: 06221/1859-347
sven.huebler@cfmueller.de

[Diesen Newsletter abbestellen oder Daten anpassen](#)

[Alle Newsletter von C.F. Müller abbestellen](#)

Das ausführliche Impressum zu unserem Internetangebot findet ihr [hier](#). Bitte beachtet auch folgende Hinweise: Bei Preisangaben und Auflagen sind Änderungen und Irrtümer nicht ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Die Reproduktion oder Modifikation dieses Newsletters ganz oder teilweise ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist untersagt.