



LawCampus 6/2024: #Ruhe bewahren



Lotusblume: [Bild von sunar.ko auf Vecteezy](#)

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Interviewpartnerin Prof. Anne Peters vom Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht in Heidelberg sagt in der neuen Podcast-Folge des C.F. Müller Verlages und der StudZR: „Es gibt nichts Schlimmeres als das erste Staatsexamen, außer das zweite!“. In diesem Sinne möchten wir das Thema „Stress im Jurastudium“ etwas näher beleuchten und euch dabei helfen, in eurem Uni-Alltag die Ruhe zu bewahren.

- [LawCampus - Podcast Folge 1 \(Staffel 2\)](#)
- [Geschenktes Mini-E-Book: Juristische Themenarbeiten](#)
- [Stress im Jura-Studium](#)
- [Kostenlose Uni-Seminare](#)
- [Unsere Frisbees - perfekt für die Mensawiese!](#)
- [Rezept: Erdbeer-Tiramisu](#)

Einen entspannten Sommer!



C.F. Müller Verlag
Sven Hübler

Law Campus - Podcast Folge 1 (S2)

In unserem Podcast in Zusammenarbeit mit der [StudZR](#), der Studentischen Zeitschrift für Rechtswissenschaft Heidelberg, ist in dieser Folge Prof. Dr. Anne Peters zu Gast. Sie ist Direktorin am Max-Planck-Institut für ausländisches öffentliches Recht und Völkerrecht in Heidelberg sowie Professorin an der Law School der University of Michigan, Honorarprofessorin an den Universitäten Heidelberg, Freier Universität Berlin und in Basel. Im Interview spricht sie insbesondere über folgende Themen:

- ihre Tätigkeit als Direktorin des MPI für Völkerrecht
- ihre Aufgaben als Mitglied des Ständigen Schiedshofs
- die Bedeutung eines Globalen Verfassungsrechts
- das Prinzip der «harmonisierenden» Auslegung
- aktuelle Forschungsergebnisse im Globalen Tierrecht



Jetzt bei Spotify in die neue LawCampus - Folge Reinhören:

[LawCampus - Podcast Folge 1 \(S2\)](#)

Geschenktes Mini-E-Book: Schimmel/Basak/Reiß, Juristische Themenarbeiten

Im Zuge der wissenschaftlichen Arbeiten in den Schwerpunktbereichsprüfungen (neben Seminar- und Hausarbeiten) begeben sich Studierende bei juristischen Themenarbeiten oftmals auf unbekanntes Terrain. Für diese Situationen haben die Autoren eine anleitende Hilfestellung verfasst, die den Studierenden die Sicherheit und das Vertrauen in das eigene Arbeiten gibt.

- Organisatorisches und Zeitplan

- Themenanalyse, Stoffsammlung, Argumentation

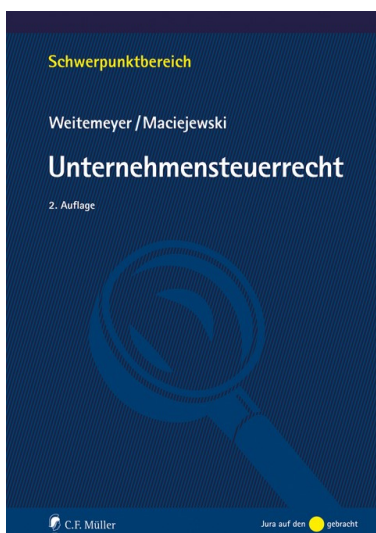


Mini-E-Book Schimmel/Basak/Reiß, Juristische Themenarbeiten

Jetzt downloaden!

Tipp: Zur Visualisierung empfiehlt Dr. Dennis Basak [selbst erstellte Mindmaps!](#)

Aktuelle Empfehlungen für das Schwerpunktbereichsstudium im Steuerrecht:



Weitemeyer/Maciejewski

Unternehmensteuerrecht

2., Auflage 2024. 456 S. Kartoniert. € 35,- (C.F. Müller)

[ISBN 978-3-81146-361-5 | Weitere Infos im Shop!](#)



Hüttemann/Schön (Hrsg.)

Unternehmenssteuerrecht

2024. 932 S. Gebunden. € 84,80 (Otto Schmidt Verlag)

[ISBN 978-3-504-20090-9 | Weitere Infos im Shop!](#)

Stress im Jura-Studium

Aktuelle Studie zum Thema Stress

Ein Team von Psycholog:innen der Universität Gießen hat im Rahmen einer Studie durch die Pandemie bedingte Veränderungen untersucht und mögliche Faktoren identifiziert, die zu einer höheren Belastung bei Studierenden beigetragen haben könnten. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass sich bedingt durch die Umstellung auf ein Online-Studium zum einen die studienbezogenen Belastungen für die Studierenden und zum anderen die Anforderungen an das selbstorganisierte Lernen erhöht haben. Möglicherweise wurden stressverstärkende Überzeugungen und akademische Prokrastination aufgrund von Versagensängsten durch die geringere Möglichkeit der sozialen Bezugnahme und den Mangel an gefühlter sozialer Unterstützung durch andere Studierende zusätzlich gefördert.

Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38497207/>

Dass die Ergebnisse dieser Studie sich gleichermaßen auf den regulären Studienbetrieb anwenden lassen, zeigt sich insbesondere am Beispiel des Jurastudiums. Selbst bei frühzeitigem Lernbeginn ist das Pensum nur schwer zu bewältigen. Hinzu kommt der Leistungsdruck, der vor der Ersten juristischen Prüfung nochmal um ein Vielfaches steigt. Folglich ist es unabdingbar, den Lernalltag inklusive aller Pausen, Freizeitaktivitäten und Haushaltstätigkeiten möglichst genau zu planen und sich den Lernstoff kontinuierlich anzueignen.

Doch wozu sich anstrengen, wenn man es gefühlt doch nicht schafft? Zu viel Druck schadet der Motivation, weshalb man Lernziele realistisch setzen sollte. Viele fertige Jurist:innen berichten von einem kollegialen Umgang und motivierendem Austausch im Berufsleben. Im Studium können Arbeitsgemeinschaften und Lerngruppen eine erste Anlaufstelle sein. Weitere Möglichkeiten, um stets die Ruhe zu bewahren, sind Yoga- und Atemübungen oder kurze Meditationen wie bspw. von [Insight Timer](#), [7Mind](#) oder [Ergotopia](#).

Vorwärtsbeuge

In aufrechter Haltung hinsetzen, beide Füße etwas auseinander auf den Boden aufstellen. Beim Einatmen die Arme über den Kopf heben, beim Ausatmen diese nach unten bringen, sich leicht nach vorne beugen und sowohl Kopf als auch Schultern hängen lassen. Nach einigen tiefen Atemzügen wieder Wirbel für Wirbel aufrichten

und wiederholen!

4-7-8 Atemübung

In aufrechter Haltung hinsetzen oder hinlegen, dann die Zunge oberhalb der Zähne anlegen. Durch die Nase 4 Sekunden lang einatmen und anschließend den Atem 7 Sekunden lang anhalten. Beim Ausatmen durch den Mund die Lippen aufeinanderpressen und dabei ein „Whoosh“ von sich geben, der Vorgang sollte 8 Sekunden dauern. Danach wiederholen!

Rückendehnung

In aufrechter Haltung hinsetzen, beide Füße etwas auseinander auf den Boden aufstellen. Beim Einatmen die Arme über den Kopf heben, beim Ausatmen den Oberkörper nach rechts drehen, dabei geht die linke Hand zum rechten Knie und die rechte Hand zur Rückenlehne. Nach erfolgter Dehnung zur Mitte zurückkehren und die Übung mit der anderen Seite wiederholen!

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Kostenlose Uni-Seminare

Immer mehr Universitäten bieten im Laufe des Semesters kostenlose Seminare an, die sich mit Themen wie Stressbewältigung und Resilienz beschäftigen. Hier eine aktuelle Auswahl:

- [Uni Bayreuth](#)
- [Uni Bielefeld](#)
- [Uni Heidelberg](#)
- [Uni Potsdam](#)



Unsere Frisbees - perfekt für die Mensawiese!

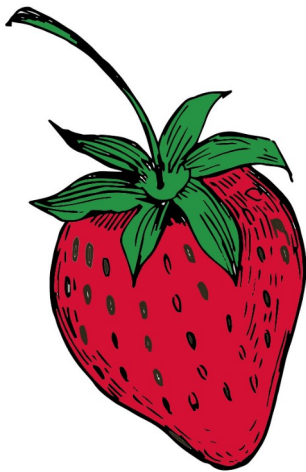
Unsere Frisbees sind die ideale Begleitung für die Uniwiese oder den Park. Nach einer langen Lerneinheit eignen sie sich perfekt dazu, den Kopf frei zu bekommen. Für Lernpausen, die wirklich Spaß machen!

Haltet nach dem nächsten Gewinnspiel unter dem [@cfmuellercampus](#) Account auf Instagram Ausschau!

Rezept: Erdbeer-Tiramisu

Als Ausgleich für den ganzen Stress lockt eine sommerlich-leichte Variation des Dessert-Klassikers von unserer Autorin Prof. Ruth Janal. Statt dem Mascarpone kommt hier köstlicher Vanillejoghurt zum Einsatz und bringt die Hauptzutat, aromatische Erdbeeren, besonders zur Geltung. Die Rezeptur macht nicht so müde und ist perfekt dafür geeignet, das Dessert im Sommer mit Freund:innen und WG-Bewohner:innen zu teilen! Außerdem ist der Nachtisch schnell gemacht und lässt sich gut im Vorhinein zubereiten.

- 500 g Erdbeeren
- 1 Msp abgeriebene Zitronenschale
- 200 g Sahne
- 500 g Vanillejoghurt
- 125 g Löffelbiskuit
- 2 bis 3 EL ungesüßtes Kakaopulver



Zubereitung

Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Hälfte der Erdbeeren pürieren und zu den Erdbeerstückchen geben. Sahne steif schlagen und unter den Vanillejoghurt heben, Zitronenschale dazugeben. Löffelbiskuit in eine flache Auflaufform legen, die Erdbeeren darauf verteilen und mit der Joghurt-Sahne-Mischung bestreichen. Anschließend Kakaopulver durch ein Sieb auf das Tiramisu stäuben. Vor dem Servieren mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen!

Guten Appetit!

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!

Impressum

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.