

## Kopfsache Ausgeglichen durchs Jurastudium

„Alle **anderen** verstehen den Stoff bestimmt viel **besser** als ich!“

„Ich **kann** gerade einfach **nicht** mehr!“

„Ich bin **nicht** belastbar **genug**, um später erfolgreich mit Jura zu werden!“

Dir kommen diese Gedanken bekannt vor? Du bist nicht alleine und es ist Zeit, darüber zu sprechen! Deine psychische Gesundheit ist Voraussetzung dafür, dein volles intellektuelles und emotionales Potenzial entfalten zu können.

### Deine Anlaufstellen im Sommersemester 2021:

#### I. Lernpartnervermittlung der Fachschaft Jura

Dir fehlt der fachliche Diskurs auf dem Campus und du brauchst Leute, mit denen du gemeinsam online lernen oder einfach nur Fragen austauschen kannst? Die Fachschaft Jura hat es sich zum Ziel gesetzt, dich mit Kommilitonen und Kommilitoninnen zusammenzubringen, die ähnliche Lerngewohnheiten haben wie du und über die gleichen Inhalte sprechen möchten.

Infos zur Vermittlung: [www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/](http://www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/)

#### II. Anonyme Gesprächspartnervermittlung

Irgendwas an Jura überfordert dich gerade und du möchtest einfach mal mit jemandem sprechen, der schon in der gleichen Situation war? Unser Team aus fortgeschrittenen bzw. ehemaligen Jurastudent:innen hat ein offenes Ohr für dich! Stell uns eine anonyme Gesprächsanfrage und wir teilen dir für dein Anliegen passende Gesprächspartner:innen zu.

Infos zur Vermittlung: <https://www.jura.uni-passau.de/studium/kopfsache-ausgeglichen-durchs-jurastudium/>

#### III. Fachstudienberatung

Die Fachstudienberatung steht dir für alle Fragen rund um deine Studienorganisation zur Seite. Weitere Infos zu Sprechstunden und Terminvergabe: [www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung](http://www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung)

#### IV. Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle der Uni Passau

Die Psychologisch-psychotherapeutische Beratungsstelle steht dir während deines Studiums mit individuellen Beratungs- und Unterstützungsangeboten zur Seite. Sie versucht, dir die Integration in die Universität zu erleichtern, hilft dir, die Anforderungen des Studiums gut zu erfüllen, und berät dich bei allen persönlichen, familiären oder leistungsbezogenen Problemen.

Kontakt für ein individuelles Gespräch: [wolfgang.wibmer@uni-passau.de](mailto:wolfgang.wibmer@uni-passau.de), Tel. 08509-9379150 (Mo-Do, 10-12 Uhr), weitere Infos: [www.uni-passau.de/psychologische-beratung/](http://www.uni-passau.de/psychologische-beratung/)

#### V. Einsteigerkurs Autogenes Training

Autogenes Training kann dabei unterstützen, dir in belastenden Situationen (z.B. vor Prüfungen oder während einer Lernkrise) selbst zu helfen und mit den eigenen Schwächen und Sorgen im Alltag souveräner umzugehen. Autogenes Training führt zu einer allgemeinen Entspannung sowie zu einer dauerhaften Senkung des Erregungsniveaus. Termine: 05.05.; 12.05.; 19.05.; 16.06. (18-19 Uhr); Anmeldefrist: 30.04.; Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

#### VI. Studierendensprechstunde für Examenkandidat:innen

Ansprechpartnerin für eure Sorgen, Anregungen und Fragen im Zusammenhang mit dem Examenkurs und der Examensvorbereitung: [lieselotte.hinz@uni-passau.de](mailto:lieselotte.hinz@uni-passau.de)

---

„Kopfsache – Ausgeglichen durchs Jurastudium!“ ist eine studentische Initiative, die das Bewusstsein der Jurastudierenden bestärken will, auf die mentale Gesundheit zu achten und den Diskurs zum Thema voranbringen will. Wir informieren über schon bestehende Angebote und planen weitere Impulse, um das Bewusstsein zu stärken, wie wichtig unsere mentale Gesundheit für den fachlichen Erfolg ist. **Anregungen oder Lust mitzumachen?** [Hier](#) klicken oder [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de). Wir freuen uns auf dich!