

## 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.

### Unsere Angebote im Sommersemester 2022:

#### I. Anonyme Gesprächspartnervermittlung von Kopfsache

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 jederzeit eine anonyme Gesprächsanfrage und wir teilen dir für dein Anliegen passende Gesprächspartner:innen zu. Einfach auf [diesen Link klicken](#) oder den QR-Code scannen um eine Anfrage zu stellen.



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

#### II. Montagstelefon

Ohne Termin, anonym und vertraulich sind wir für dich da! Neben der anonymen Gesprächspartnervermittlung (Details unter I.) bieten wir am ersten Montag des Monats das „Montagstelefon“ an. Ruf uns an, wenn du gerade einfach jemanden zum Reden brauchst, der nicht Teil deiner Familie oder deines Freundeskreises ist, der aber Jura studiert (hat) und sich deshalb gut in dich hineinversetzen kann.

**Termine: 02.05., 06.06., 04.07., 01.08. immer 20 – 23 Uhr**

**Tel.: 0 152/51 76 12 05**

#### III. Kopfsache – Laufgruppe gegen Prüfungsstress

Jeden Donnerstag um 18:30 Uhr treffen wir uns an der Ortsspitze und gehen gemeinsam Laufen. Die Strecken variieren von 5-7 Kilometer. Wirklich jeder kann mitmachen, egal welches Fitnesslevel du hast. Wir nehmen auf alle Rücksicht! Schreib uns einfach eine Mail, dass du in die WhatsApp Gruppe aufgenommen werden möchtest. Hier wird in jeder Woche die neue Laufroute angekündigt.

#### IV. Kopfsache – Erfahrungsberichte und Gesprächsrunde

Geht es dir auch manchmal so, dass du denkst du wärst der/die Einzige, der/die psychische Probleme im Jurastudium hat? Bei dieser Gesprächsrunde stellen sich drei Jura Studierende vor, die genau solche Herausforderungen im Studium zu meistern hatten. Wir werden darüber reden, wie diese drei es trotz mentaler Schwächen geschafft haben, das Studium zu meistern. Es wird um falsche Freunde, Psychotherapie im Jura Studium, Urlaubssemester und vieles mehr gehen. Anschließend kannst du Fragen stellen. Das ganze findet **am 16.05. um 20 Uhr** via zoom statt. Anmeldung unter: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

## V. Vortragsreihe mit der AOK

Dieses Semester haben wir gemeinsam mit der AOK vier verschiedene Veranstaltungen geplant, um ausgeglichener durchs Studium zu kommen. Wir freuen uns auf deine Anmeldungen bei: [hsg-kopfsache@uni-passau.de](mailto:hsg-kopfsache@uni-passau.de)

- **04.05.** um 20 Uhr „Atemtechniken – richtige Atmung“ (Zoom)
- **11.05.** um 20 Uhr „Progressive Muskelentspannung“ (Zoom)
- **18.05.** um 20 Uhr „Yoga“ (Zoom)
- **03.06.** um 20 Uhr „Forest Bathing“

## VI. Kopf frei kriegen - Yoga gegen Prüfungsstress

Zusätzlich wird es gegen Ende des Semesters wieder eine ZOOM-Einheit „Yoga gegen Prüfungsstress“ geben. Genauere Informationen folgen!

## **Deine Anlaufstellen an der Uni Passau im Sommersemester 2022:**

### 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. 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)

### III. 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/)

### IV. Studierendensprechstunde für Examenskandidat:innen

Ansprechpartnerin für deine Sorgen, Anregungen und Fragen im Zusammenhang mit dem Examenskurs 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!