

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 allein 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 2023:

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 per **Mail oder über das Formular auf unserer Webseite** 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>

II. „Kopf freilaufen“ - Laufgruppe

Jeden Dienstagabend (Uhrzeit wird noch bekanntgegeben) 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. Dort wird in jeder Woche die neue Laufroute angekündigt.

III. Yoga gegen Prüfungsstress (für alle Leistungsgruppen) (Juni)

Yoga ist wunderbar, um den Kopf frei zu kriegen. Daher organisieren wir eine Yoga-Stunde im Sonnenuntergang auf der wunderschönen ITZ Terrasse. Sobald der Termin feststeht findest du diesen auf Instagram und unserer Webseite. Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: hsg-kopfsache@uni-passau.de

IV. Workshop zum „Impostor Phänomen“ mit Anna von Troschke (Rechtsanwältin und Business Coachin)

Beim Impostor Phänomen werden Menschen von Selbstzweifel geplagt. Hast du manchmal Sorge, dass alle irgendwann merken könnten, dass du eigentlich nichts kannst? Und das, obwohl du eigentlich immer hart und ehrlich arbeitest? Dann könnte es sein, dass dein Bild von dir verzerrt ist und du vom sog. Impostor Phänomen betroffen bist. In dem Workshop lernst du mehr über das Impostor Phänomen und findest anhand wissenschaftlich fundierter Tests heraus, ob du davon betroffen bist. Anschließend lernst du mit deinem Impostor besser umzugehen. Anna von Troschke hat ebenfalls Jura in Passau studiert, mehrere Jahre Erfahrung als Juristin und ist ausgebildete systemische Business Coachin. Aufgrund dieser Kombination kennt sie sich besonders mit den Belangen von Jura Studierenden und angehenden Jurist:innen aus.

- **Termin: 23.05.2023 um 19 Uhr über Zoom**

Wir freuen uns auf deine Anmeldung unter: hsg-kopfsache@uni-passau.de

Deine Anlaufstellen an der Uni Passau im Wintersemester 22/23:

- Lernpartnervermittlung der Fachschaft Jura
 - www.jura.uni-passau.de/fachschaft-jura/studieren-ohne-stress-sos/
- Fachstudienberatung
 - www.jura.uni-passau.de/studium/fachstudienberatung
- Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle der Uni Passau
 - www.uni-passau.de/psychologische-beratung/
- Diakonie Passau – Beratungsstelle für psychische Gesundheit
 - <https://diakonie-passau.de/dienste-und-angebote/beratungsstelle-fuer-psychische-gesundheit>
- Studierendensprechstunde für Examenskandidat:innen
 - lieselotte.hinz@uni-passau.de