

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 Wintersemester 23/24:

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 um 18 Uhr treffen wir uns am Mahnmahl am Innufer 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) (Januar)

Yoga ist wunderbar, um den Kopf frei zu kriegen. Daher organisieren wir eine Yoga-Stunde. 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)

Am 23.10. um 19h findet ein Vortrag vom Mindset Rep® von Mireen Lintl zum Thema „Lernstrategie und Mentale Stärke im Jura Studium“ statt. Mireen ist Volljuristin, Psych. Coach und Mentaltrainerin für Jura Studierende mit dem Schwerpunkt auf Lernpsychologie. Der Vortrag ist kostenlos und richtet sich an alle Jura Studierenden, die einen starken Umgang mit u.a. den Themen Lernorganisation, Fokus, Motivation, Lernblockaden, etc. finden wollen. Es geht ihr darum, flächendeckend Awareness für diese wichtigen Themen zu schaffen und allen mit kostenlosem Wissen das Jura Studieren zu erleichtern und Infos darüber weiterzugeben, wie man effizienter und gelassener Jura lernt.

Zugangsdaten: <https://us06web.zoom.us/j/2463390014?pwd=UGRYS2VWb0thOXJDU1hLcEiwSEVMZz09>

Meeting-ID: 246 339 0014

Kenncode: MindsetRep

Deine Anlaufstellen an der Uni Passau im Wintersemester 23/24:

- 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