

LawCampus - Podcast Folge 11 | Geschenktes Mini-E-Book: Siegel, Allgemeines Verwaltungsrecht | C.F. Müller Semester-Gewinnspiel – Verlosung | Kostenloses Webinar mit unserem Autor Dr. Basak | Frisbee zum Semesterstart | Study-Life-Balance im Jura-Studium | Picknick-Tipps für die entspannte Lernpause | [Im Browser öffnen](#)



LawCampus 3-4/2024: #Balance



Liebe Leserinnen und Leser,

nun ist es soweit, bei C.F. Müller laufen die letzten Lehrbücher zum Start des Semesters vom Band, um alle Studierenden mit Lernstoff zu versorgen.

Bevor ihr euch wieder in den stressigen Uni-Alltag stürzt, möchten wir euch in dieser Ausgabe einen neuen Blick auf eure Study-Life-Balance geben, die ihr neben all den Hausarbeiten, Prüfungen und sozialen Verpflichtungen dieses Semester auf jeden Fall im Blick haben solltet:

- [LawCampus - Podcast Folge 11](#)
- [Geschenktes Mini-E-Book: Siegel, Allgemeines Verwaltungsrecht](#)
- [C.F. Müller Semester-Gewinnspiel - Verlosung](#)
- [Kostenloses Webinar mit unserem Autor Dr. Basak](#)
- [Frisbee zum Semesterstart](#)
- [Study-Life-Balance im Jura-Studium](#)
- [Picknick-Tipps für die entspannte Lernpause](#)

Wir wünschen allen einen tollen Start ins Sommersemester!



C.F. Müller Verlag
Sven Hübler

Law Campus - Podcast Folge 11

In unserem Podcast in Zusammenarbeit mit der [StudZR](#), der Studentischen Zeitschrift für Rechtswissenschaft Heidelberg, ist in dieser Folge Prof. Dr. Hubertus Gersdorf zu Gast. Er ist Inhaber des Lehrstuhls für Staats- und Verwaltungsrecht sowie Medienrecht an der Universität Leipzig. Im Gespräch beantwortet er uns Einiges bezüglich u.a.:

- der Heranführung von Studierenden an die politische Dimension des Staats- und Verwaltungsrechts
- der Bedeutung sich für die Medienfreiheit einzusetzen
- seines in 5. Auflage neu erschienenen Lehrbuchs zu Verfassungsprozessrecht und Verfassungsmäßigkeitsprüfung
- des Lohns harter Arbeit im Jura-Studium



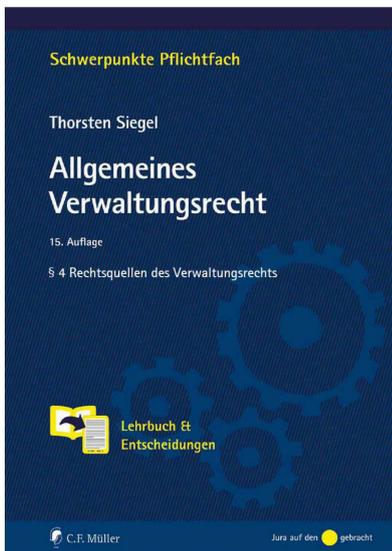
Jetzt bei Spotify in die neue LawCampus-Folge Reinhören:

[LawCampus - Podcast Folge 11](#)

Geschenktes Mini-E-Book: Siegel, Allgemeines Verwaltungsrecht

Das Mini-E-Book zum Allgemeinen Verwaltungsrecht bietet einen ausführlichen Überblick über die Rechtsquellen des Verwaltungsrechts, deren Rangfolge und weitere Besonderheiten. So verschafft es einen ersten Einblick in dessen Grundlagen:

- § 4 Rechtsquellen des Verwaltungsrechts



Jetzt reinlesen:

Mini-E-Book Siegel, Allgemeines Verwaltungsrecht, § 4 Rechtsquellen des Verwaltungsrechts

C.F. Müller Semester-Gewinnspiel - Verlosung

Die erste Gewinnerin wurde bereits ausgelost. Herzlichen Glückwunsch an Monika A. aus Ludwigshafen. Noch habt ihr die Chance auf zwei weitere Buchpakete. Am 15.04. wird das nächste Buchpaket verlost. Dieses birgt folgenden Inhalt:



- Peine/Siegel, Klausurenkurs im Verwaltungsrecht, 8. Auflage
- Thorsten Siegel, Allgemeines Verwaltungsrecht, 15. Auflage
- Papier/Krönke, Grundkurs Öffentliches Recht 2, 5. Auflage

Als registrierte Newsletter-Bezieher:innen nehmt ihr automatisch an der Verlosung teil. Die Gewinner:innen geben wir außerdem auf unserem [@cfmuellercampus Account auf Instagram](#) bekannt. Weitere Infos findet ihr und eure Kommiliton:innen dort!

Viel Glück! :-)



Kostenloses Webinar mit unserem Autor Dr. Basak

*Die besten wissenschaftlichen Arbeitstechniken im
Jurastudium*

Am 18. Juni 2024 findet von 16:00 bis 17:30 Uhr das kostenlose Webinar der Schweizer Fachmedien zum Thema wissenschaftliche Arbeitstechniken statt. Diese sind im Jura-Studium unabdinglich und müssen für erfolgreiches Bestehen von jedem Studierenden beherrscht werden. Gehalten wird das Webinar von unserem Autor Dr. Denis Basak, der gerade erst mit zwei Kollegen das Buch *Juristische Themenarbeiten* in 4. Auflage veröffentlicht hat.

[Hier anmelden »](#)

Frisbee zum Semesterstart

Startet ins neue Semester mit unserer Frisbee – für Lernpausen, die wirklich Spaß machen! Unsere Frisbees sind der ideale Begleiter für die Uniwiese oder den Park. Nach einer langen Lerneinheit ist sie perfekt dazu geeignet den Kopf frei zu bekommen. Sichert euch euren Begleiter für warme Frühlingstage – entweder bei einer der vielen Verteilaktionen im April vor euren Unis oder bei den teilnehmenden Buchhandlungen in eurer Nähe:



Dussmann Kulturkaufhaus Berlin, Struppe & Winckler Bielefeld, Schweitzer Fachinformation Bremen, Thalia Erlangen, Stein'sche Buchhandlung Frankfurt, Rombach Freiburg, Kopall Halle, Heinrich Heine Buchhandlung Hamburg, Schweitzer Fachinformation Hamburg, Schweitzer Fachinformation Hannover, Lehmanns Heidelberg, Thalia Jena, Hugendubel Kiel, Brunswiker Kiel, Campus Buchhandlung Mainz, Schweitzer Fachinformation Mainz, Blendl München, Schweitzer Fachinformation München, Krüper Münster, Wenner Osnabrück, Schweitzer Fachinformation Potsdam, Pustet Regensburg, Schöningh Würzburg

Study-Life-Balance im Jura-Studium

Ein Jura-Studium ist anspruchsvoll und zeitaufwendig zugleich. Da kann es schnell mal passieren, dass man seine Study-Life-Balance aus dem Auge verliert. Dabei ist gerade dann die Ausgewogenheit zwischen dem Aufwand, den man fürs Lernen betreibt, und seiner Freizeit besonders wichtig. Nur so kann man längerfristig für seine Gesundheit sorgen. Besonders das Stressempfinden gilt es hierbei im Studium gering zu halten.

Auch der [University Health Report](#) (UHK) der Freien Universität Berlin (FU Berlin) wollte wissen, wie gut die Study-Life-Balance bei Studierenden ist. Der UHK wird alle zwei Jahre in einer Onlinebefragung unter den Studierenden der FU Berlin durchgeführt. Sie nutzen zur Messung die Trierer Kurzskala zur Messung von Work-Life-Balance von 1 (= stimmt gar nicht) bis 6 (= stimmt genau). Diese wurde auf den Studienkontext angepasst. Befragt wurden 2133 Studierende.

Das Ergebnis verrät: Mit einem Mittelwert von $M=3,1$ ist die Study-Life-Balance nur mäßig im Leben der Studierenden vorhanden. Bei den Studierenden der Rechtswissenschaft ist sie mit einem Mittelwert von $M=2,6$ am schlechtesten ausgeprägt und hat sich seit der letzten Durchführung der Studie in 2021 weiter verschlechtert.

Was machen für eine bessere Study-Life-Balance im stressigen Jura-Uni-Alltag?

An einem vollgepackten Uni-Tag Jura-Studierender bleibt nicht mehr viel Zeit für große Unternehmungen mit Freunden oder den Sport zum Abschalten. Doch schon ein paar kleine Tricks können dir helfen, eure Study-Life-Balance zu verbessern.

Hier unsere Tipps:

- Nutzt zwischen den Vorlesungen einfach mal den Weg über die Mensawiese oder den Universitätshof. So schnappt ihr schnell ein bisschen frische Luft.
- Stellt euch nach dem Uni-Alltag voll stressiger Vorlesungen und stundenlangem Lernen in der Uni-Bibliothek an einer bestimmten Stelle eures Heimweges vor, den ganzen Ballast abzuwerfen und ihn dort bis zum nächsten Tag zu belassen.
- Erstellt euch eine Playlist mit entspannender Musik. So fährt euer Körper nach ein wenig Übung automatisch zum Klang der Lieder herunter und ihr könnt schneller in eurer Pause abschalten.
- Ihr fühlt euch beim Lernen oft müde? Sorgt bei den vielen Stunden in der Uni-Bibliothek und im Hörsaal dafür, dass ihr genügend Wasser dabei habt und erinnert euch notfalls per regelmäßigem Vibrations-Wecker ans Trinken! Solltet ihr zu Hause lernen, dann stellt euch am Besten ein Glas dazu, das ihr auffüllt, sobald ihr es leer gemacht habt. Dann ist euer Getränk immer nur einen Griff entfernt.
- Seht euch als Mitarbeiter in einer Kanzlei: ihr habt feste Uni-Arbeitszeiten von bspw. 8-19 Uhr, Montag-Freitag; so stellt ihr sicher, dass ihr konzentriert an euren Aufgaben sitzt.

- Habt ihr euch schon einmal selbst eine Sprachnachricht geschickt? Ihr könnt Teile eures Lernstoffes aufnehmen, an euch senden und jederzeit wieder anhören. Egal ob auf dem Weg zur Universität, in der Bibliothek oder kurz vor der Prüfung.

Picknick-Tipps für die entspannte Lernpause

Ganz im Sinne des Titelthemas möchten wir euch ein paar schöne Ideen für ein frühlingshaftes Picknick mit Freunden näher bringen. Dadurch könnt ihr mehr Balance in euer Wochenende bringen.



- Die Wahl eures Picknick-Platzes ist entscheidend – am Wasser ist es besonders beruhigend.
 - Nehmt eine große Picknick-Decke mit, auf der alle ohne Probleme Platz finden. Als Alternative könnt ihr natürlich auch ein Microfaserhandtuch verwenden. Das findet in jedem Unirucksack einen Platz.
 - Schonmal daran gedacht kleine Kissen mit zum Picknick zu nehmen? So lässt es sich nach gutem Essen auch besser entspannen.
-
- Obst und noch mehr Obst! Gerade zum Frühling kann man eine große Auswahl an Beeren mit zum Picknick bringen. Diese sind gut zum Teilen!
 - Verschiedene Dips und dazu Gemüsesticks sind auch immer eine super Kombi.
 - Zur Erfrischung könnt ihr einen eigens gemixten Eistee mitbringen. Zitrone kommt bei warmen Temperaturen immer gut an. Dazu einfach frischgebrühten Schwarztee über eine ordentliche Menge Eiswürfel gießen und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.
 - Der Spaß darf natürlich nicht zu kurz kommen: Denkt immer an eine Frisbee, ein Kartenspiel oder ein Wikinger-Schach.

Und nun heißt es Ausruhen, Spaß haben und die Zeit genießen!

LawCampus-News jetzt weiterempfehlen!

Interessierte Kommilitoninnen und Kommilitonen 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.