

FELICITAS FAMULLA

**das richtige
mindset für
dein
erfolgreiches
jurastudium**

erfolgreich durch das jurastudium

Bist du manchmal von Jura gestresst, fühlst dich überfordert?

Alles ist dir zuviel. Du weißt überhaupt nicht mehr wie du dich konzentrieren sollst, weil dir alles gleichzeitig durch den Kopf wirbelt. Du hast Angst - vor dem Scheitern, dem Notendruck, dem Versagen.

Das kenne ich. Ich selbst habe jahrelang dagegen gekämpft, dass mich alles eingenommen und gestresst hat. Heute zeige ich dir, wie du dich bereit machst.

ERFOLGREICH IM JURASTUDIUM

- damit du den Kopf frei hast für die wichtigen Dinge im Leben. Sei es deine Arbeit, dein Studium oder der Sport. Oder etwas anderes.

über mich

Ich bin Feli und du kennst mich entweder durch Instagram oder meinen Blog. Ich bin 26 Jahre alt, habe Jura studiert und befinde mich aktuell im Ref. Ich blogge schon seit 2013, habe jedoch keinen Blog lange durchgehalten. Auf Instagram bin ich seit 2015 aktiv.

Neben dem juristischen Bereich habe ich schon lange viel Sport gemacht. Früher Triathlon, dann Kraftsport, dann Halbmarathons und einen Marathon und nun habe ich die Sportart gewechselt und probiere mich im Leichtathletik (Sprint) aus.

Ich habe mehrere Nebenjobs, einen davon in einer Großkanzlei und somit wenig Zeit. In dieser Zeit setze ich aber möglichst viele von meinen Zielen um.



finde dein warum

Dies sind die wichtigsten Jahre in deinem Leben
Warum studierst du Jura? Warum wünschst du dir
ein erfolgreiches Staatsexamen?

Reichlich spät, jetzt erst diese Fragen zu stellen,
denkst du dir. Nein, es ist nie zu spät. Du kannst
jederzeit aus der Jurawelt aussteigen, dich für einen
anderen Weg bewerben und dir nie wieder den Kopf
über die gestörte Gesamtschuld zerbrechen müssen.
Und auch wenn du bereit x – Jahre Jura studiert hast
– es ist nie zu spät. Du hast noch dein ganzes
Berufsleben vor dir.

Wenn du bei diesen Zeilen denkst: „Aber ich will
doch nicht aufhören. Ich will mir nur weniger Stress
machen, ein gutes Examen schaffen und danach
juristisch arbeiten“, dann ist dieses Ebook etwas für
dich.

Und du willst Jura so sehr, dass wir uns jetzt gemeinsam den Allerwertesten aufreißt um dein Ziel zu erreichen. Du schaffst das. Jura fühlt sich oft wie der Endgegner an. In meiner Examensvorbereitung gab es viele schwarze Tage, in denen ich die meisten Zeit kurz vor einem Nervenzusammenbruch war und gedacht habe, dass ich das niemals schaffe. Und ich habe es geschafft.

Du kannst den Endgegner besiegen. Und dafür musst du nicht alle Semester, die du bereits studierst, im Schnelldurchlauf absolviert haben, alle Rechtsgebiete von Anfang an gelernt haben, sondern du kannst jederzeit anfangen.

Ich bin ins Repetitorium gegangen, 18 Monate vor meinen schriftlichen Klausuren, wie es so Usus ist und konnte nichts. Wirklich nichts. Zivilrecht war lange her, Strafrecht ebenfalls. Als letztes hatte ich Baurecht für die große Übung gelernt, mir danach ein Semester Auszeit gegönnt und zwei Seminararbeiten für meinen Schwerpunkt geschrieben (Kriminologie), die nichts mit examensrelevantem Stoff zu tun hatten.

Zivilrecht war ein großes schwarzes Loch. 18 Monate später hatte ich in diesem großen schwarzen Loch meine besten Examensergebnisse und das Gefühl, den Durchblick zu haben.

1.

Das alles hätte ich nicht geschafft, wenn mein Ziel nicht von Anfang an gelautet hätte: Ich gehe mit einem Prädikatsexamen aus diesem Studium. Ich gehe mit einem Prädikatsexamen aus diesem Studium.

Ich bin im Laufe des Studiums mehrmals von diesem Weg abgekommen, habe aber in der, meines Erachtens nach wichtigsten, Zeit, der Examensvorbereitung zurück gefunden. Und 18 Monate lang Vollgas gegeben. Wie ich das durchgehalten habe? Indem ich mein Warum definiert habe. Ich wollte mein Prädikatsexamen aus mir selbst, einer intrinsischen Motivation hinaus. Nicht, um anderen zu gefallen, um es meinen Eltern, Freunden oder Bekannten zu beweisen, sondern weil ich es um meiner selbst willen wollte. Ich wollte später in der komfortablen Situation sein, mir meine Arbeitsstelle selbst aussuchen zu können und nicht von einigen Berufen ohne Prädikatsexamen ausgeschlossen zu sein oder von dem Wohlwollen anderer bei der Einstellung abhängig zu sein. Ich wusste, dass mir ein Prädikatsexamen alle Türen öffnet und genau deswegen wollte ich es.

Also richtete ich meine gesamte Examensvorbereitung darauf aus, dieses Ziel zu schaffen – und habe mir anfangs oft in den Hintern gebissen, warum ich nicht mein gesamtes Studium so verbracht habe – aber in der Mitte der Studienzeit war ich viel zu viel von Arbeiten, Feiern, Freunden und Jungs abgelenkt. Ab meiner Examensvorbereitung nicht mehr. Ich beschäftigte mich schon vorher mit Lernstrategien, machte einen Monat vor dem Start des Repetitoriums einen ausgedehnten Urlaub und fing dann mit voller Power an. Das kannst du auch. Also: Was ist dein Warum?

TO DO: Schreibe hier dein Warum auf:

schaffe dir ein optimales umfeld

Zu dem Thema „Get your shit together“ habe ich bereits ein kostenloses Ebook geschrieben, was du dir [hier](#) herunterladen kannst.

Bereite dich auf deinen Erfolg vor. Du wirst kein gutes Examen schreiben, deine Klausuren nicht gut bestehen, wenn dein ganzer Kopf voll ist mit anderen Problemen. Damit meine ich nicht, dass andere Probleme keinen Raum neben Jura haben, gerade zwischenmenschliche Beziehungen gehen meiner Meinung nach immer vor. Dennoch solltest du dir unnötigen Ballast aus dem Weg räumen und sei es nur durch haptisches oder emotionales Ausmisten.

TO DO: Lade dir [hier](#) mein kostenloses Ebook herunter.

setze dir ziele

Was ist dein Ziel? Natürlich ist es schwierig, bei unserer juristischen Notenvergabe eine gewisse Notenzahl als Ziel zu setzen. Aber dein Ziel kann ein Prädikatsexamen sein. Es darf sogar eins sein. Think big. Mein Ziel war von Anfang an ein Prädikat. Und ich habe mich lange nicht getraut, mir dieses Ziel zu setzen, obwohl ich innerlich wusste, dass es mein Ziel ist. Die Angst vor dem Scheitern war einfach zu groß. Aber du musst dich trauen, groß zu denken, groß zu träumen, denn nur so kannst du deine Träume erreichen. Was sind deine Ziele? Ich bin hier ganz ehrlich. Mein aktuell größtes Ziel ist es, auch im 2. Staatsexamen ein Prädikat zu schaffen um danach ungehindert meinen Beruf wählen zu können und alles werden zu können, was ich möchte. Und dieses Ziel ist verdammt groß. Ich würde es mir jedoch niemals verzeihen, wenn ich nur halbherzig das Ziel verfolgen würde, irgendwie zu bestehen. Ich möchte und werde das beste Examen schreiben, was ich persönlich leisten kann.

.

Ich bin mir sicher, du hast schon einmal von der SMARTEN Zielsetzung gehört und ich werde dich damit nicht langweilen, versprochen. Kurz zur Erklärung. Die SMARTE Zielsetzung steht für spezifische, messbare, attraktive, realistische und terminierte Ziele. Dein Ziel sollte alle diese Parameter erfüllen, damit du es erreichen kannst. Also heißt es nicht „Ich will etwas mehr lernen.“ „Ich will bessere Noten schreiben“ „Ich will ein/e bessere/r Jurist/in sein“. Was ist denn mehr lernen? Was sind bessere Noten? Hier kommen bessere Ziele: „Ich werde (wollen tun wir vieles) ab morgen (terminiert) 5 Stunden am Tag (realistisch, messbar) relevanten Stoff lernen (spezifisch), um mein Examen zu bestehen (attraktiv). Nach diesen Zielsetzungsgrundsätzen weißt du, was du zu tun hast.

TO DO: Formuliere nun deine 1 – 3 Ziele nach der SMART Methode.

visualisiere

Ich glaube mittlerweile ganz fest an das Gesetz der Anziehung, auch wenn ich kein esoterischer Mensch bin, sondern vielmehr ein Realist. Aber du kannst etwas nur schaffen und erreichen, wenn du ganz fest an dich glaubst. Wenn du dir vorstellen kannst, wie du dieses Ziel schon erreicht hast. Also trau dich, groß zu träumen. Natürlich musst du nicht jedem davon erzählen, wahrscheinlich ist dir das sogar am Anfang eher unangenehm. Aber du musst dich trauen, groß zu denken. Sag dir nicht die ganze Zeit, was du alles nicht kannst, dass du es nicht schaffst, sondern sag dir, dass du dein Ziel erreichst, egal wie doof du dir dabei vorkommst. Wir werden zu dem, mit dem wir uns beschäftigen. Wir besitzen schon all die Fähigkeiten, die wir brauchen, um unser Ziel zu erreichen.

TO DO: Stelle dir jeden Tag einige Minuten vor, wie es sich anfühlt, wenn du dein/e Ziel/e bereits erreicht hast.

setze prioritäten

Ich bekomme oft Nachrichten wie „Wie schaffst du das alles? Referendariat, Instagram, Sport, Freunde, Nebenjob etc“. Die Antwort ist leicht: Ich setze Prioritäten. Priorität Nummer 1 sind natürlich immer die Menschen, die mir am meisten am Herzen liegen. Meine Familie und meine engsten Freunde. Aber Achtung: Ich gehe nicht jedes Wochenende feiern und sehe eher selten meine Freunde, weil wir alle sehr viel zu tun haben. Lass dich nicht von Menschen ablenken, denen du gar nicht so sehr am Herzen liegst, wie sie dir. Ich habe in den Zeiten meines Studiums oft Zeit mit Menschen verbracht, mit denen mich wohl eher eine Bekanntschaft als eine Freundschaft verband, es war mir sehr wichtig, viele Freunde zu haben und ich bin oft feiern gegangen, obwohl ich es überhaupt nicht mag und mir oft fehl am Platz vorkam. Einfach, um dazuzugehören. Heute habe ich klare Prioritäten und ich weiß auch, welche Menschen mich quasi rund um die Uhr erreichen dürfen und für die ich alles stehen und liegen lasse und für wen nicht.

Das heißt nicht, dass du Freunde aussortieren solltest aber vielleicht solltest du dir überlegen, wer wirklich dein Freund ist und wer dich immer nur anruft wenn er Langeweile hat und nichts Besseres zu tun hat. Mach nur Dinge, die dir Freude bereiten und nicht, um Menschen zu beeindrucken. Ich stehe mittlerweile zu meinem Granny-Lifestyle und gehe gerne um 10.00 Uhr ins Bett. Es macht mir keinen Spaß, den ganzen Samstag shoppen zu gehen, ich gehe nicht gerne feiern, sondern am liebsten arbeite ich an meinen Zielen (nicht nur auf Jura bezogen) und das macht mir Spaß.

Priorität Nummer 2 ist mein 2. Examen und früher war es natürlich mein 1. Examen. Wenn du ein gutes Examen machen willst, solltest du das ähnlich gewichten. Du solltest Jura als Vollzeitjob betrachten und das Lernen zur Gewohnheit machen. Damit dir deine Klausuren, Hausarbeiten und später auch die Examensvorbereitung um einiges leichter fallen. Glaub mir, ich spreche aus jahrelanger Erfahrung.

Denn ich habe ein Art „Urlaubssemester“ vor der Examensvorbereitung gemacht, um nochmal alle „Akkus“ zu tanken, mich seelisch auf diese Phase vorzubereiten und habe parallel „nur“ zwei Seminararbeiten geschrieben. Und dann ging es los, die Examensvorbereitung. Und auf einmal soll ich 5-6 Tage die Woche 5 – 8 Stunden am Schreibtisch sitzen und lernen? Wie soll das gehen? – Richtig, gar nicht.

Damit dir das nicht passiert, fängst du am besten jetzt an, dein Lernen als Routine zu etablieren. Die meisten von uns studieren Jura als Haupttätigkeit, das heißt, wir haben viel Zeit dafür. Ich weiß, dass einige auch Jura neben dem Vollzeit-/Teilzeitjob oder als Mama studieren, sodass ihr zeitlich viel eingeschränkter seid. Aber auch ihr könnt eine Routine etablieren. Dazu komme ich später. Ich weiß, ich weiß, wir alle haben unsere Verpflichtungen. Auch ich habe viel neben dem Studium gearbeitet, weil es einfach nicht anders ging. Zudem habe ich sehr viele Hobbys und Dinge, die mich abseits von Jura interessieren, sodass dafür auch einiges an Zeit draufgeht. Trotzdem solltet ihr euer Jurastudium als Vollzeitjob betrachten.

Fast alle Menschen sind Vollzeit berufstätig, das heißt sie sind ca 40 Stunden die Woche am Arbeiten! Das kannst du auch und spätestens in der Examensvorbereitung wirst du dich auch fast täglich damit beschäftigen. Natürlich muss ein Erstsemester nicht 8 Stunden täglich lernen, aber je eher du dich an das Lernen gewöhnst, desto mehr kannst du davon profitieren, wenn es „um die Wurst geht“ – in der Examensvorbereitung. Außerdem bleibst du so am Stoff und stehst nicht zwei Wochen vor den Klausuren vor einem riesigen Haufen Stoff, weil du den Sommer am See, im Freibad oder beim Partymachen verbracht hast.

Ich bin ganz ehrlich und mein Freund verzeiht mir das auch: Ich persönlich (das muss nicht für dich gelten) finde es leichter, Single in der Examensvorbereitung zu sein. An meiner Examensvorbereitung ist bereits eine Beziehung zerbrochen und wenn ich nicht durch Zufall meinen Freund kennen gelernt hätte, hätte ich keinerlei Ambitionen in Richtung Männer (oder Frauen, ich möchte hier niemanden ausschließen!) gemacht.

Meistens muss man eben viele Frösche küssen bevor der Richtige dabei ist und sorry – ain't nobody got time for that.

Ich habe früher unzählig viele Stunden bei Whatsapp mit dem Spiel „Schreibt er mir oder schreibt er mir nicht“ verplempert, viele Frösche gedatet, die mich teilweise geghostet haben, viele Tränen vergossen und es war es nicht wert. Und wie gesagt, bei meinem Freund war das anders und ich würde es nicht anders machen.

Aber schießt Fuckboys/-girls einfach in den Wind, egal wie gerne ihr sie habt. Sie spielen nur mit euch und dafür habt ihr keine Zeit. Sport hat bei mir auch eine hohe Priorität aber kommt (leider) immer noch nach meiner Ausbildung. Womit ich keine Zeit verschwende? Endlos Serien schauen (natürlich schauen wir abends oft 1-2 Folgen beim Abendessen), sinnlos im Internet oder auf Instagram rumscrollen und ähnliche sinnfreie Tätigkeiten. Natürlich passiert es immer mal wieder, dass man unfokussiert am Handy ist (dazu komme ich später) aber ich vermeide diese Art von Zeitverschwendung.

TO DO: Notiere nun deine 3 wichtigsten Prioritäten

(mehr als 3 Prioritäten solltest du nicht haben, sonst verlierst du den Fokus)

Priorität Nr. 1

Priorität Nr. 2

Priorität Nr. 3

Stelle dir jeden Tag die folgenden Fragen: Was ist auf meiner To-Do – Liste wirklich essentiell um mein Top-Ziel zu erreichen? Welche To-Dos bringen mich meinem Ziel nicht näher? Diese kann ich streichen.

kleine schritte

Dein Ziel wird sich jetzt sicher riesig anfühlen. Das ist in Ordnung so, schließlich habe ich dich gerade dazu aufgefordert – groß zu denken. Jedes Ziel fühlt sich erst einmal außer der eigenen Reichweite an – und trotzdem werden wir es erreichen, indem wir es herunterbrechen auf kleine Etappenziele. Diese können Tages-, Wochen- und Monatsziele sein. Wenn es dein Ziel ist, ein gutes Examen zu schreiben und du dich im ersten oder zweiten Semester befindest, ist dein Ziel noch einige Jahre entfernt und fühlt sich unerreichbar an, schließlich hast du gerade erst mit dem Studium begonnen. Umso wichtiger ist es nun, dass du dran bleibst und täglich an deinem Ziel arbeitest. Deine Tagesziele könnten sein, mit dem Stoff in den Vorlesungen auf Stand zu bleiben und regelmäßig nachzuarbeiten, dein Wissen mit kleinen Fällen zu vertiefen und ein solides Grundgerüst aufzubauen. Dein mittelfristiges Ziel ist die Scheinfreiheit und das kontinuierliche Erarbeiten von Wissen.

Kleine Zwischenschritte auf diesem Weg sind Hausarbeiten, Klausuren und so weiter. Fang heute an, an deinem Ziel zu arbeiten und schieb es nicht auf die Examensvorbereitung – die wird auch so stressig und anstrengend genug.

Du kennst das Gefühl, dass du nicht weißt, wann du das alles schaffen sollst und irgendwann so frustriert bist, dass du einfach aufgibst? Ich auch. Und genau deswegen ist es so wichtig, mit kleinen Schritten zu arbeiten. Du kannst das!

TO DO: Notiere nun deine Ziele für heute, morgen, nächste Woche, nächsten Monat und in einem Jahr.

Das war es. Gib mir gerne Feedback, wie dir das kostenlose Ebook gefallen hat und freu dich auf alles, was noch kommt!

Bei diesem E-Book handelt es sich um ein Herzensprojekt. Ich möchte dich dazu inspirieren, das Beste aus dir selbst und deinem Leben herauszuholen. Ich habe viele Stunden und Tage gearbeitet, um es für dich so anschaulich und hilfreich wie möglich zu gestalten. Bitte respektiere und unterstütze meine Arbeit, indem du dir deine eigene Version des E-Books zulegst und dieses nicht an Dritte weitergibst.

DISCLAIMER

© Copyright 2020 – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte dieses Werkes, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Felicitas Famulla. Jedes digital erworbene Produkt und jeder PDF-Download ist nur für einen einzelnen Nutzer autorisiert und lizenziert. Dem Nutzer ist es untersagt, Inhalte zu kopieren oder zu teilen, ebenso wie das Produkt an Dritte weiterzuleiten.

Kein Teil dieses E-Books darf in irgendeiner Art, ob elektronisch, physisch, als Fotokopie oder in Audioform, ohne die Zustimmung der Urheberin, reproduziert, verkauft oder übertragen werden. Wer gegen das Urheberrecht verstößt (z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert), macht sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar, wird zudem kostenpflichtig abgemahnt und muss Schadensersatz leisten (§ 97 UrhG).

Haftungsausschluss

Dieses Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.