

# **Lifehacks für Jurastudium und Examen**

Herausgegeben von

Dr. Stephan J. Spehl, LL.M.  
Rechtsanwalt  
Attorney at Law (New York)

2021





**Wer sollte das Buch nicht kaufen? – Statt eines Vorwortes . 9**

## **I. Teil**

### **Lifhacks für Jurastudium und Examen (Spehl)**

<b>Gründe es sich schwer und nicht leicht zu machen . . . . .</b>	<b>13</b>
Ist das Jurastudium schwierig? . . . . .	13
Was spornt Dich am meisten an? . . . . .	15
Verschiedene Blickwinkel zur Verbesserung der Ergebnisse . . . . .	17
<b>Der Schlüssel zum Erfolg – üben, üben, üben . . . . .</b>	<b>20</b>
Die 10.000-Stunden-Regel . . . . .	20
Muskelhypertrophie statt leicht gemacht . . . . .	21
„Work on your weaknesses“ . . . . .	23
<b>Wachstumsbooster und andere Trainingsinstrumente . . . 25</b>	
„Wovon man nicht sprechen kann, darüber muss man schweigen“ . . . . .	25
Visualisierung des Furcht einflößenden Gesamt- stoffes hilft . . . . .	26
Was würde ich prüfen, wenn ich Prüfer wäre? . . . . .	27
Gar nicht lernen, nachlernen, vorlernen und vor- und nachlernen . . . . .	28
Gamification/Challenges . . . . .	29
Durch Klausuren durchzufallen ist gut, wenn ... . . . .	30

<b>Return on Investment – ganz konkret</b> .....	33
Fundstellen lesen – Jugend vor Alter .....	33
(Ausbildungs-)Zeitschrift unbedingt früh abonnieren ..	33
Kaufe juristische Bücher .....	34
<b>Die Herausforderung „Zeit“</b> .....	35
Zur Zeiteinteilung – think big .....	35
Stelle nie einen Wecker .....	36
<b>Den richtigen Umgang pflegen</b> .....	37
Meidet die (selbsternannten) Examensexperten .....	37
Fünf Freunde sollt Ihr sein .....	38
Der Stadtwechsel .....	39
<b>Bessere Entscheidungen treffen</b> .....	40
Fast zu guter Letzt – die Millennial-spezifische	
Bedrohung: das Smartphone .....	40
Rituale – An der Grenze zur Neurose? .....	40
No FoMO – Du verpasst nichts .....	41

## **2. Teil**

### **Mit erprobten Lifehacks den eigenen Weg finden**

<b>Von Frustration zu Motivation</b> ( <i>Andreas Aigner</i> ) .....	45
<b>Der eigene goldene Weg</b> ( <i>Tobias Beck</i> ) .....	50
<b>Zähmt den Herdentrieb!</b> ( <i>Carsten Bork</i> ) .....	56
<b>Der Puffertag als Überraschungstüte</b> ( <i>Daniel Bunsen</i> ) ....	60
<b>In the end</b> ( <i>Chantal Chassein</i> ) .....	64
<b>Handy ins Schließfach</b> ( <i>Gwen Sophie Deibel</i> ) .....	73
<b>Skripte – Do it yourself</b> ( <i>Jennifer Deschins</i> ) .....	78
<b>Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft</b> ( <i>Alexander Dietrich</i> ) .....	83

<b>Vom relativ gut sein</b> ( <i>Marc Dümenil</i> ) .....	87
<b>Kleine Kinder – große Sorgen</b> ( <i>Katja Glafß</i> ) .....	90
<b>Höre auf Dich</b> ( <i>Julia Grolla</i> ) .....	94
<b>Shoot for the moon</b> ( <i>Aina Hannisa</i> ) .....	98
<b>Fünf Zusammentreffen mit Student X</b> ( <i>Konrad Hildebrand</i> ) .....	106
<b>Der sich lohnende Marathon</b> ( <i>Valerie Holsboer</i> ) .....	111
<b>Erklärungskreise</b> ( <i>Carlotta Jung-Arras</i> ) .....	116
<b>Be your Chief Emotional Learner</b> ( <i>Clarissa Käfer</i> ) .....	121
<b>Neue Sprache</b> ( <i>Jil Kalender</i> ) .....	126
<b>Häppchen</b> ( <i>Leonhard Kappenhagen</i> ) .....	130
<b>Motivation durch Praxis</b> ( <i>Fabian Kissenkötter</i> ) .....	135
<b>Viele Wege führen zum Ziel</b> ( <i>Oliver Köhler/Simon Kirschner</i> ) .....	140
<b>Auf dem Regenbogen zum Erfolg</b> ( <i>Christoph P. von Laufenberg</i> ) .....	145
<b>Ich schaff' das schon</b> ( <i>Julia Sophia Leinauer</i> ) .....	150
<b>Ausdauer</b> ( <i>Maxi Ludwig</i> ) .....	158
<b>Wie man auch mit wenig Wissen schöne Definitionen bildet</b> ( <i>Moritz Nickel</i> ) .....	162
<b>Vom Suchen und Finden eines eigenen Weges</b> ( <i>Sebastian Pfrang</i> ) .....	166
<b>Vom A und O im Jurastudium und vom Wandern zum Examen</b> ( <i>Amelie Räßple</i> ) .....	175
<b>Dropsets – die abnehmende Belastung</b> ( <i>Tobias Rapp</i> ) .....	180
<b>Geben und Nehmen</b> ( <i>Louise Rettweiler</i> ) .....	184

<b>Strukturwissen versus Inselwissen</b> ( <i>Sebastian Rogge</i> ) . . .	188
<b>Klausuren lesen, nicht lösen</b> ( <i>Rebecca Romig</i> ) . . . . .	193
<b>Drei (un-)orthodoxe Empfehlungen für ein entspanntes und erfolgreiches Jurastudium und Examen</b> ( <i>Thomas Sagstetter</i> ) . . . . .	199
<b>Schrödingers Patentrezept</b> ( <i>Helena Thiel</i> ) . . . . .	204
<b>Nichts für Langschläfer</b> ( <i>Eva Viethen</i> ) . . . . .	210
<b>Eine Frage der Ehre, Marie Kondo und die 4-Tage-Woche</b> ( <i>Isabell Weaver</i> ) . . . . .	216
<b>Zehn gemischte Hacks für das Jurastudium</b> ( <i>Max Wehmeier</i> ) . . . . .	220
<b>Failing to plan is planning to fail</b> ( <i>Leonie Wittershagen</i> ) . .	225