



LawCampus - News 9-10/2026: #häkchenfieber



Lieber Sven,

der US-amerikanische Humorist, Theaterkritiker und Schauspieler Robert Benchley beschrieb 1930 in der *Chicago Tribune* folgendes psychologisches Phänomen: „Jeder kann beliebig viel Arbeit verrichten, vorausgesetzt, es handelt sich nicht um die Arbeit, die er in diesem Moment eigentlich erledigen sollte.“ Was das mit dem Studium und insbesondere mit dem Problem der Prokrastination zu tun hat, erfährst du hier:

- [Semestergewinnspiel WS 2026/2027](#)
- [Geschenktes Mini-E-Book: Schimmel/Vogel, Klausurenkurs im Bürgerlichen Recht I](#)
- [Aktuelles Semester-GiveAway](#)
- [„Wolltest du nicht ...?“](#)
- [Interview mit Prof. Dr. Christoph Degenhart](#)
- [LifeHacks: Denkpause](#)
- [Auslobung Aufsatzwettbewerb ZFA](#)
- [Rezept: Kürbissuppe mit Zimt-Popcorn](#)

Willkommen (zurück)!



C.F. Müller Verlag
Sven Hübler



Semestergewinnspiel WS 2026/2027

Gleich mitmachen und in den ersten drei Oktober-Wochen je eines von drei Buchpaketen gewinnen:

1. Buchpaket Zivilrecht

- Wehinger, Schuldrecht BT II. 5. Aufl.
- Schimmel/Vogel, Klausurenkurs im Bürgerl. Recht I
- Schack/Stieper, BGB - AT. 18. Aufl.

2. Buchpaket Öffentliches Recht

- Hartmann, Hausarbeit im Staatsrecht. 5. Aufl.
- Degenhart, Staatsrecht I. Staatsorganisationsrecht. 42. Aufl.
- Schroeder/Austermann, Grundrechte. 6. Aufl.

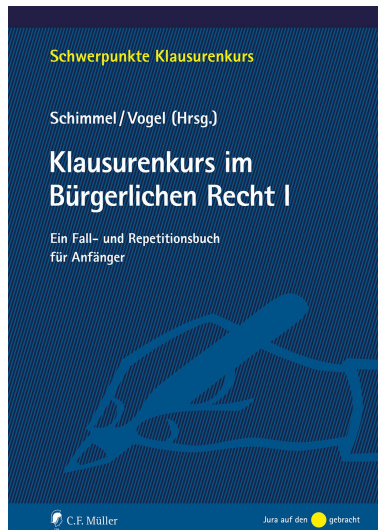
3. Buchpaket Strafrecht

- Harnisch/Knaupe/Schröder, Falltraining Strafrecht AT. 2. Aufl.
- Wessels/Beulke/Satzger, Strafrecht AT. 55. Aufl.
- Bode/Niehaus, Hausarbeit im Strafrecht. 2. Aufl.

Jetzt teilnehmen!

Geschenktes Mini-E-Book: Vogel/Schimmel, Klausurenkurs im Bürgerlichen Recht I

Der Klausurenkurs trainiert anhand von 22 Fällen mit Lösungen Gutachtenstil, Klausurtechnik und Zeitmanagement. Die Fälle sind allesamt in Prüfungen gestellt worden und ermöglichen so ein realistisches Einüben der Klausurtechnik unter echten Klausurbedingungen. Ziel ist es, das systematisch erlernte materielle Wissen am konkreten Fall anzuwenden und dabei Gutachtenstil und Schwerpunktsetzung zu trainieren. Anmerkungen aus Prüfersicht zu abweichenden Ergebnissen, häufigen Fehlerquellen und Erwartungen der Prüfer geben hilfreiche Tipps bei der Falllösung:



Über das Klausurenschreiben - Über das Studium - Die Klausurvorbereitung - Die Klausur

Jetzt downloaden!



Aktuelles Semester-GiveAway

Solltest du im Oktober bei den Verteilaktionen an deiner Universität keinen C.F. Müller-Gelschreiber abgreifen können, so schau' doch mal bei einer der folgenden Buchhandlungen vorbei:

Schlosser'sche in Augsburg; Dussmann in Berlin; Thalia in Bremen; Lehmanns in Düsseldorf; Thalia in Erlangen; Rombach in Freiburg; Kopall in Halle; Schweitzer in Hamburg; Hugendubel in Hannover; Lehmanns in Heidelberg; Hugendubel in Kiel; Brunswiker + Reuter in Kiel; Kemptener FachSortiment; Thalia in Leipzig; Campus Buchhandlung in Mainz; Georg Blendl in München; Wenner in Osnabrück und Schweitzer in Potsdam.

„Wolltest du nicht ...?“

Du kannst dein Studium von Anfang an so gestalten, dass Prokrastination weniger wahrscheinlich wird – nicht durch noch mehr Disziplin, sondern indem du das Lernen als weniger bedrohlich und unübersichtlich erlebst und deinen Selbstwert weniger davon abhängig machst. Ein positives Mindset verringert weder die Stoffmenge noch

ändert es die Prüfungsordnung, es kann aber dazu beitragen, dass ein fordernder Lernplan nicht zwangsläufig zur persönlichen Krise führt:

- **Was bedeutet „procrastinieren“ eigentlich?**

Das lateinische Wort enthält *cras* – „morgen“ – und bedeutet, etwas auf später zu verschieben. In der Psychologie ist mit Prokrastination jedoch nicht jedes Aufschieben gemeint: Du verschiebst eine Handlung, die du dir vorgenommen hast, obwohl du erwartest, dass dir daraus Nachteile entstehen. Eine bewusst eingelegte Pause oder die Entscheidung, ein unwichtiges Thema nicht weiter zu vertiefen, ist deshalb nicht automatisch Prokrastination. Entscheidend ist der Unterschied zwischen einer gewählten Priorität und einem Ausweichen, das dir das Lernen später erschweren kann.

- **Wie gerät man in die Schleife, obwohl man es eigentlich gar nicht will?**

Der Blick auf deine kurzfristige Emotionsregulation erklärt dabei mehr als das Etikett „Prokrastinieren“. Eine unangenehme Aufgabe zu verschieben, kann sich im Moment erleichternd anfühlen. Hinzu kommt, dass ein späterer Nutzen gegenüber einer sofortigen Erleichterung oft weniger ins Gewicht fällt. Eine im Juni 2024 veröffentlichte Studie von *Pei Yuan Zhang* und *Wei Ji Ma* fand einen Zusammenhang zwischen dieser Abwertung zukünftiger Belohnungen („temporal discounting“) und dem tatsächlichen Aufschieben bei einer längerfristigen Aufgabe von Studierenden.

- **Wie kommt man wieder raus der Prokrastinations-Falle?**

Sieh eine Klausur nicht als Urteil über dich, sondern als Werkzeug für deinen Lernfortschritt. Wenn dich die Stoffmenge lähmt, beginne mit einem kleinen, konkreten Schritt: Bearbeite zehn Minuten lang einen Fall, der dir leichtfällt. Frage dich danach nicht nur, was du noch nicht kannst, sondern auch: Was klappt schon? Wo hänge ich? Was übe ich als Nächstes? So wird aus einer bedrohlichen Aufgabe ein überschaubarer Lernschritt. Und wenn dich jemand mit Durchfallquoten verunsichert, frage nach Prüfung, Jahrgang und Quelle - eine solche Warnung ist keinesfalls eine Prognose für dein späteres Examen.

- **Wie lässt sich also das Studium vereinfachen?**

Dein Ziel ist es nicht, nie wieder Angst zu haben, sondern vielmehr, dein Studium so zu gestalten, dass die Angst nicht unbewusst die Kontrolle übernimmt. Von Anfang an kannst du dafür drei Dinge tun:

1. Lerne anhand von Klausurfällen statt für das Gefühl, irgendwann alles zu wissen. Beantworte nach einem Themenblock eine kleine Fallfrage: Welcher Anspruch kommt in Frage? Welche Voraussetzungen sind zu prüfen? Worin liegt der Kern des Problems? Sieh danach in der Lösung nach, was dir gefehlt hat. So werden Wissenslücken zu konkreten Lernaufgaben.

2. Trenne Üben von Bewerten. Eine misslungene Klausur zeigt dir, woran du bei Wissen, Argumentation oder Zeitmanagement arbeiten kannst. Sie sagt nichts über deinen Wert aus. Wenn du früh und regelmäßig Klausuren übst, wird dir auch die Prüfungssituation vertrauter und zwar nicht, weil du hart zu dir sein musst, sondern weil du laufend Erfahrung sammelst.

3. Lege fest, was für heute genug ist. Alles zu schaffen ist in einem Studium mit einer solchen Stofffülle kein brauchbarer Tagesplan. Einen Klausurfall bearbeiten, auswerten und deine Fehler notieren, dagegen schon. Ein begrenztes Vorhaben darf auch ein Ende haben.

- **Wie lässt sich eine bedrohliche Aufgabe umdeuten?**

Ein Klausurfall stellt ein Problem dar, aus dessen Bearbeitung du lernen kannst. Wiederholte Erfahrungen können diese Sichtweise festigen, auch wenn der Druck im Studium dadurch nicht ganz verschwindet. Du solltest ihn nicht noch mit Selbstzweifeln verstärken. Wenn du vor einem Klausurfall zurückschreckst, beginne mit einer kleineren Aufgabe, die dich deinem Ziel etwas näherbringt – etwa einen früheren Klausurfehler durchzugehen. Danach öffnest du den neuen Klausurfall und bearbeitest diesen der Reihe nach. Die Nebenaufgabe ist eine Rampe, kein Ersatz. Und manchmal hilft wie bei *Robert Benchley* etwas Ironie, die das Aufschiebemuster trifft, aber niemals dich selbst: „Mein Hirn beantragt eine Fristverlängerung wegen Unzumutbarkeit des Studiums.“

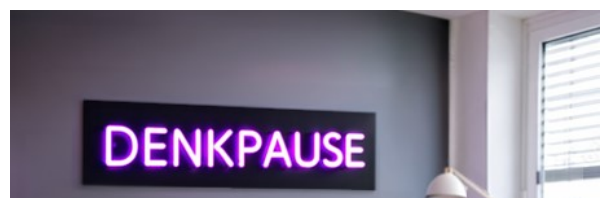
Interview mit Prof. Dr. Christoph Degenhart

Prof. Dr. Christoph Degenhart war bis 2016 Inhaber des Lehrstuhls für Staats- und Verwaltungsrecht sowie Medienrecht an der Universität Leipzig und langjähriger Richter am Sächsischen Verfassungsgerichtshof. Im aktuellen Interview nimmt er Stellung zur Entwicklung der Staatsrechtslehre, zu prüfungsrelevanten Fällen, zur Wehrhaftigkeit der Demokratie und zur Machtverschiebung zugunsten der Exekutive.

[Zum Interview!](#)

LifeHacks: Denkpause

Nicht jede freie Minute muss dem Erreichen deines Lernziels dienen. Manchmal hilft es, bewusst Abstand zu nehmen, und die Gedanken schweifen



zu lassen – ohne aus der Pause gleich eine weitere Aufgabe zu machen.

Regelmäßige Pausen können auch Prokrastination vorbeugen: Wenn du weißt, dass Erholung eingeplant ist, fällt es dir leichter, mit dem Lernen anzufangen und nach einer Pause weiterzumachen.



- **Warum sollte man sich ab und zu eine Denkpause gönnen?**

Wenn du bei der Bearbeitung eines Falls feststeckst, musst du die freie Zeit nicht mit Schuldgefühlen füllen. Steh auf, schau aus dem Fenster oder geh ein paar Schritte, versuche dabei an etwas Anderes zu denken.

- **Warum schweifen die Gedanken manchmal besonders oft ab?**

Stress, Überforderung oder hoher Leistungsdruck können den Wunsch verstärken, gedanklich Abstand zu gewinnen. Meistens steckt schlicht das Bedürfnis dahinter, kurz durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen. Es ist entscheidend ist, ob die Gedankenpause auf Dauer dazu dient, etwas Belastendem auszuweichen, oder ob sie eine kurze Erholung ermöglicht.

- **Wie schaffe ich den Wiedereinstieg?**

Wenn du leichter wieder einsteigen möchtest, leg vorher einen konkreten nächsten Schritt fest – etwa: „Als Nächstes sind die Anspruchsvoraussetzungen dran.“ So wird der Tagtraum zu einer bewussten Pause zwischen zwei Lernschritten, ohne dass du unbewusst dem Weitermachen ausweichst.

- **Wie kann man abschalten, ohne sich vor einer Aufgabe zu verstecken?**

Es ist in Ordnung, sich zwischendurch in einen Roman, Musik, eine Folge der aktuellen Lieblingsserie oder einen Tagtraum zu vertiefen. Eine solche Auszeit kann helfen, Abstand vom Lernstress zu gewinnen. Du musst die Denkpause nicht auf die Minute begrenzen – hilfreich ist aber, den nächsten kleinen Schritt schon im Blick zu haben, etwa: „Danach lese ich den Sachverhalt noch einmal.“



**Auslobung
Aufsatz-
wettbewerb**

Auslobung

Aufsatzwettbewerb ZFA

Die Zeitschrift für Arbeitsrecht (ZFA) lobt für 2027 zum ersten Mal den mit 2.000 € dotierten **ZFA-Preis für den besten studentischen Aufsatz im Arbeitsrecht** aus.

Teilnahmeberechtigt sind Studierende in einem Studiengang mit dem Abschlussziel Erste Juristische Prüfung. Die Beiträge müssen von der Inhaberin oder dem Inhaber einer arbeitsrechtlichen Professur nominiert werden. Jede Professur kann nur einen Beitrag bis zum 31. Januar 2027 nominieren.

Mehr erfahren!



Kürbissuppe mit Zimt-Popcorn

Für diese Variante wird das Kürbisfleisch nicht in Brühe gegart, sondern zunächst im Ofen geschmort und erst danach mit Brühe aufgegossen. Weiße Schokolade verleiht der Suppe eine besondere Note. Popcorn mit einem Hauch Zimt oder Pumpkin Spice sorgt für einen knusprigen Kontrast zu der cremigen Kürbissuppe.

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Hokkaido-Kürbis mit Schale (gesäubert, entkernt und gewürfelt)
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL neutrales Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- 700 ml Gemüsebrühe
- 40 g weiße Schokolade, fein gehackt
- Salz und Pfeffer
- fertiges Zimt- oder PumpkinSpice-Popcorn

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Kürbisfleisch, die Zwiebelwürfel und den gehackten Knoblauch auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Alles gut vermengen und für ca. 35 bis 40 Minuten im Ofen rösten, bis das Kürbisfleisch durch und an den Rändern leicht braun ist. Das Gemüse zusammen mit dem gehackten Ingwer in einen großen Topf geben, die heiße Gemüsebrühe aufgießen und mit dem Stabmixer pürieren. Wenn die Kürbissuppe zu dickflüssig ist, einfach noch ein bisschen Brühe dazugeben. Unter

Rühren alles kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Hitze nehmen und die gehackte weiße Schokolade solange unterrühren, bis sie vollständig aufgelöst ist.

Die Kürbissuppe in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und jeweils eine kleine Menge fertiges Zimt- oder PumpkinSpice-Popcorn in die Mitte geben. Wer möchte, kann zusätzlich noch ein paar Chiliflocken über das Topping streuen.

Sofort servieren, solange das Popcorn noch knusprig ist!

LawCampus - News jetzt weiterempfehlen!

Interessierte Kommiliton:innen 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.