

tungsrechtsweges auf die Problematik der Handlungsform der Behörde kurz eingegangen werden.

Eine *sehr gute* Klausur liegt vor, wenn der Prüfling eine besonders hervorragende Leistung erbracht hat. Dies ist insbesondere nur dann der Fall, soweit sämtliche Probleme des Falles erkannt und mit angemessener Schwerpunktsetzung überzeugend gelöst wurden. Darüber hinaus bedarf es einer umfassenden, optimal strukturierten und ausgewogenen Argumentation innerhalb jedes einzelnen Prüfungspunktes und der einzelnen Problemfelder.

10 %	Zulässigkeit des Antrages
10 %	Schrift und Sprache / Aufbau und Struktur / Schwerpunktsetzung
10 %	Problem: Vorwegnahme der Hauptsache
65 %	Anordnungsanspruch aufgeteilt:
5 %	Wiedergabe der Struktur der §§ 69 ff. GewO / Grundsätze der Marktfreiheit
15 %	Problem: Zulassung zu Volksfesten trotz Platzmangels
15 %	Bewertungskriterien und Bindungswirkung der Richtlinien
30 %	Ausarbeitung der drei möglichen Ermessensfehler – Schwerpunkt bei der Attraktivität / Reduzierung auf Null
5 %	Anordnungsgrund und Abschluss des Gutachtens
100 %	gesamt

C. Abstrakte Gewichtung

Einige Prüferinnen und Prüfer greifen bei der Bewertung auf eine vorgefertigte abstrakte Gewichtung der einzelnen Klausurbestandteile zurück, um die Bewertung und Schwerpunktsetzung insgesamt zu rationalisieren. Auch wenn nicht zuletzt durch die Vielzahl der oftmals diversifizierenden vertretbaren Lösungswege eine solche Generalisierung nur begrenzt möglich ist, verdeutlicht sie Studierenden die typischen Anforderungen und nicht zuletzt die Notwendigkeit der Schwerpunktsetzung. Eine solche Gewichtung könnte folgendermaßen aussehen:

Sven-Alexander v. Normann*

Erfolgsstrategien für das 1. Staatsexamen

Der Artikel befasst sich nicht mit einem materiell-rechtlichen Thema, sondern wirft einen Blick auf die Aspekte der Motivation und des Zeitmanagements in der Vorbereitung auf das 1. Staatsexamen und zeigt eine mögliche Lernstrategie auf.

Generationen von Jurastudierenden haben sich mit der Frage nach der idealen Vorbereitung auf das 1. Staatsexamen den Kopf zerbrochen. Wie in vielleicht keinem anderen Studium ist die Examensnote so entscheidend für die weitere Karriere und hängt von so wenigen Momenten ab, in denen absolute Spitzenleistung gefordert ist. Für ein gutes Examen ist dabei nicht nur das juristische Wissen von großer Bedeutung, sondern auch körperliche Fitness, sowie mentale und emotionale Stärke. Aber wie ist es möglich, dass all diese Faktoren im entscheidenden Moment im Zusammenspiel auch wirklich funktionieren und nicht ein Blackout oder Prüfungsangst dem erfolgreichen Abschluss des Examens im Wege stehen? Dieser Aufsatz gibt wertvolle Tipps.

I. Die Examensvorbereitung beginnt mit vielen Entscheidungen

Wie viel Zeit benötige ich für die Examensvorbereitung? Wie eigne ich mir das fast unüberschaubare Examenswissen an? Ab wann schreibe ich Probeklausuren? Auf all diese Fragen und noch viele mehr gilt es Antworten zu finden, ohne dass man selbst auf eigene Erfahrungen zurückgreifen kann. Die Examensvorbereitung ist ein großes Projekt, das von viel Unsicherheit und einem immer wieder aufkommenden Gefühl der Überforderung begleitet wird.

Kein Wunder also, dass es schwer fällt, die ersten wegweisenden Entscheidungen zu treffen. Der ehemalige US-Außenminister Colin Powell hat es einmal sehr schön auf den Punkt gebracht: „Es ist schwerer, eine richtige

* Rechtsanwalt bei Field Fisher Waterhouse in Hamburg, Doktorand an der Universität Hamburg, ehemaliger AG-Leiter und Korrektor, sowie Gründer der Internetseite www.beyourbest.de, die sich mit den Themen Erfolg, Motivation und Zeitmanagement auseinandersetzt.

Entscheidung zu treffen als eine Entscheidung richtig zu machen.“ Dieses Motto gilt auch für die Examensvorbereitung. Die Entscheidungen zum Beispiel, ob man ein Repetitorium besuchen sollte oder wie seinen Lernplan am besten gestaltet, sind bei weitem nicht so wichtig wie die sich daran anschließende Umsetzung. Das bedeutet zwar nicht, dass man sich überhaupt keine Gedanken über diese Fragen machen sollte. Sobald aber alle Informationen zusammengesucht sind, hilft es nicht, die Entscheidungen weiter aufzuschieben.

Es gibt so viele erfolgreiche Wege zum Examen, dass das Gelingen oder Scheitern des Examens mit Sicherheit nicht von einer einzigen Entscheidung abhängt. In diesem Sinne soll dieser Aufsatz primär Denkanstöße und Ideen geben und erhebt nicht den Anspruch, allgemeingültiger Leitfaden für eine gelungene Examensvorbereitung zu sein. Das ist angesichts der Komplexität und den vielen Facetten, die die Vorbereitung mit sich bringt, in diesem Rahmen auch nicht möglich. Dennoch können die im Folgenden vorgestellten Vorschläge und Herangehensweisen mit Sicherheit einen Teil zu einem erfolgreichen Examen beisteuern.

II. Was und wie lerne ich am besten?

Die für das Examen zu lernende Stoffmenge ist enorm und inzwischen stehen so viele Lehrbücher, Skripten und Repetitorien zur Examensvorbereitung zur Verfügung, dass der Überblick schnell verloren geht und die Frage nach der besten Herangehensweise Kopfzerbrechen verursacht. Klar ist aber, dass unabhängig vom Besuch eines Repetitoriums zumindest zum Nacharbeiten und Wiederholen gut ausgewählte Literatur unumgänglich ist.

Meine Empfehlung für die erste Lernphase ist, sich eine Lehrbuch- oder Skriptenreihe nach persönlichem Geschmack auszusuchen und sich zunächst nur auf diese Reihe zu beschränken. Das hat den Vorteil, dass man sich sehr gut auf die Art der Wissensvermittlung einstellen kann und besser mit Aufbau und Inhalt zurechtkommt. Außerdem ist so gewährleistet, dass man sich nicht zu lange mit nur einem Teilgebiet beschäftigt, sich nicht in Kleinigkeiten verliert und mit jedem durchgearbeiteten Buch die eigenen Fortschritte deutlich sieht. Am Anfang geht es nämlich vor allem darum, die Systematik der Rechtsgebiete und die examenrelevantesten Themen zu verstehen. Erst anschließend sollte man besondere Schwerpunkte mit zusätzlicher Literatur setzen.

Es bietet sich an, die ausgewählte Lehrbuch- oder Skriptenreihe in etwa parallel zu einem universitären oder kommerziellen Repetitorium zur Vertiefung zu nutzen und auf diese Weise die vorgegebene Reihenfolge der entsprechenden Rechtsgebiete nachzuahmen. Dennoch ist es ratsam, im eigenen Lerntempo vorzugehen und sich

nicht jeden Tag ein komplett anderes Rechtsgebiet vorzunehmen. Häufig versteht man die Zusammenhänge erst nach einer intensiven Auseinandersetzung über mehrere Tage und verliert mit oberflächlichem Lesen wertvolle Zeit. Ein grober Lernplan für zwei Wochen von jeweils Montag bis Freitag könnte zum Beispiel so aussehen:

Woche 1 BGB AT – BGB AT – BGB AT – Strafrecht AT – Strafrecht AT

Woche 2 BGB AT – BGB AT – Grundrechte – Grundrechte – Strafrecht AT

Nach diesen zwei Wochen sollte schon ein guter erster Teil des BGB AT durchgearbeitet und ein erstes Grundverständnis in den anderen beiden Gebieten entstanden sein. Zur besseren Wiederholung können die wesentlichen Punkte auf Karteikarten oder die verschiedenen Unterthemen (Minderjährigenrecht, Anfechtung, Stellvertretung etc.) als Kurzzusammenfassung auf einer DIN A4-Seite notiert werden. Am besten ist es, das Gelernte spätestens nach einer Woche das erste Mal, anschließend nach einem weiteren Monat zu wiederholen.

Wichtig ist vor allem, sich so lange mit einem Thema auseinanderzusetzen bis man es wirklich verstanden hat, selbst wenn das wesentlich länger dauert als geplant. Denn nur mit Halbwissen ist ein gutes Examen nicht möglich. Zum Ende der Vorbereitung zahlt sich die Geduld und Gründlichkeit aus, weil man das Examenswissen viel schneller wiederholen kann und in den Klausuren leichter vertretbare Lösungen findet. In diesem Zusammenhang sei auch darauf hingewiesen, dass eine gewisse Kontinuität des Lernens unumgänglich ist und man versuchen sollte, in jeder Woche den gleichen Lernrhythmus zu verfolgen.

1. Ab wann sollte ich Examensklausuren schreiben?

Neben dem abstrakten Verständnis des juristischen Wissens müssen zur Vorbereitung auch fünfstündige Examensklausuren geschrieben werden. Nur so lassen sich wichtige Fähigkeiten wie die richtige Zeiteinteilung, das Erstellen einer Lösungsskizze und das schnelle, gutachterliche Schreiben erlernen. Doch viele fangen ohne ausreichendes Examenswissen eindeutig zu früh mit den Klausuren an. Die Folge ist, dass man wesentlich länger als die eigentlich vorhandenen fünf Stunden benötigt und noch weniger Zeit zum Lernen hat. Zudem helfen die Korrekturen bei schlechten Klausuren selten dabei, sich wirklich zu verbessern, weil die Fehler einfach auf noch nicht vorhandenem Wissen beruhen und nicht konzeptioneller Natur sind. Dass reihenweise mangelhafte Noten die Lernmotivation nicht gerade erhöhen, versteht sich von selbst.

Dies sollte jedoch kein Grund sein, mit dem Klausuren schreiben erst kurz vor dem Examen zu beginnen. Die

Versuchung, zu lange abzuwarten und die Probeklausuren immer weiter hinauszuschieben, ist wegen des Schwierigkeitsgrads der Klausuren zwar sehr groß. Zu Übungszwecken sollten 30 Klausuren unter Examensbedingungen aber das Mindestziel sein. Es gilt also den schmalen Grat zwischen zu früh und zu spät für sich selbst zu entdecken.

Um zumindest am Anfang nicht völlig losgelöst von der Examensrealität zu lernen, unterstützen in dieser Phase Examensklausuren mit ausformulierter Lösung, die in verschiedenen Verlagen erschienen sind.¹ Hier bekommt man ein Gefühl für die Anforderungen, die im Examen zu erfüllen sind, und kann das eigene Wissen überprüfen, ohne sofort eine Klausur schreiben zu müssen.

Je besser das abstrakte Wissen „sitzt“, desto häufiger sollten Examensklausuren unter echten Bedingungen geschrieben werden. Dazu eignen sich besonders die Präsenzklausurenkurse, weil sie am besten die Examensrealität abbilden und durch einen vorgegebenen Termin nicht aufgeschoben werden können. Eine Verbesserung ist nur möglich, wenn man die Klausuren anschließend auch gründlich nachbereitet und vor allem auf Fehler bei Aufbau und Gutachtenstil achtet.

2. Aktuelle Rechtsprechung?

Es ist bekannt, dass viele Klausuren im Examen relativ aktuellen Fällen aus der Rechtsprechung nachgebildet sind. Aus diesem Grund liegt die Versuchung nahe, sich intensiv mit den wichtigsten Gerichtsentscheidungen der letzten Jahre auseinanderzusetzen und auf einen Glückstreffer zu hoffen. Viele Ausbildungszeitschriften haben die examensrelevantesten Entscheidungen in Klausurform aufbereitet und schulen so die Auseinandersetzung mit unbekanntem Rechtsproblemen. Auch wenn die Trefferquote im Examen wahrscheinlich nicht besonders hoch ist, ist es dennoch hilfreich, sich neben abstraktem Wissen und Übungsklausuren gegen Ende der Examensvorbereitung auch mit aktueller Rechtsprechung zu beschäftigen. Mein Tipp deshalb: Wenn man mit dem regelmäßigen Klausurenschreiben beginnt, zusätzlich ein Mal die Woche aktuelle Rechtsprechung in aufbereiteter Klausurform lesen.

III. Fokuszeit

Die meiste Zeit der Examensvorbereitung verbringt man alleine am Schreibtisch, weshalb hier auch das größte Verbesserungspotential besteht. Es ist entscheidend, diese Zeit für vollkommen konzentriertes Lernen zu nutzen. Doch häufig fällt es schwer, sich nicht durch abschwei-

¹ Vgl. etwa *Beulke*, Klausurenkurs im Strafrecht III; *Schlüter/Niehaus/Schröder*, Examensklausurenkurs im Zivil-, Straf- und Öffentlichem Recht; *Preis/Prütting/Sachs/Weigend*, Die Examensklausur: Originalfälle, Musterlösungen, Hinweise.

fende Gedanken, neue Nachrichten auf dem Smartphone oder andere Störquellen ablenken zu lassen. Der Fokus auf nur eine Sache zur Zeit ist eine Fähigkeit, die in der modernen Welt immer mehr verloren geht, aber für das Examen von zentraler Bedeutung ist. Es gibt einige Ansatzpunkte, um die Konzentrationsfähigkeit Stück für Stück zu verbessern.

Zunächst sollte eine absolut ruhige Umgebung oberste Priorität haben. Dazu zählt nicht nur die Reduzierung von Außengeräuschen, sondern vor allem auch die Einschränkung der Smartphonennutzung. Jede Ablenkung durch eine E-Mail, einen Anruf oder andere Nachrichten führt dazu, dass es anschließend bis zu 15 Minuten dauert, um wieder das gleiche Maß an Konzentration zu erreichen wie vor der Ablenkung.² Es empfiehlt sich deshalb, die Nachrichten erst nach Ende einer Konzentrationsphase zu lesen und anderen Menschen nicht die Entscheidung zu überlassen, wann sie stören können.

Wenn das äußere Umfeld ruhig gestellt ist, kann man bei den inneren Ablenkungen ansetzen. Es gibt zahlreiche Gründe, warum es uns so schwer fällt, über einen Zeitraum von einer Stunde oder mehr mit voller Konzentration zu arbeiten. Die wichtigsten sind Schlafmangel, zu viele andere Dinge im Kopf und zu lange Arbeit ohne echte Pausen.

1. Schlafmangel

Nichts beeinflusst die Leistungsfähigkeit eines Menschen so stark wie Schlaf. Dennoch ist ausreichende Nachtruhe eines der ersten Dinge, die viele von uns vernachlässigen, um für die täglichen Herausforderungen mehr Zeit zu haben. Ein Trugschluss. Zu wenig Schlaf ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, sondern vermindert auch die kognitiven Fähigkeiten, das Erinnerungsvermögen und führt zu starken Stimmungsschwankungen.³ Mit anderen Worten geht nach mehreren Tagen mit Schlafmangel das Leistungsvermögen so stark zurück, dass das Lernen juristischen Wissens fast unmöglich wird.

Aber wie viel Schlaf ist ausreichend? Wenn Wissenschaftler Menschen in einer Testumgebung ohne Fenster und Uhren beobachten, schlafen etwa 95 Prozent zwischen sieben und acht Stunden pro Tag.⁴ Dies ist also der Richtwert, von dem wir alle ausgehen sollten und der insbesondere während intensiver Lernphasen gerne auch ein bisschen überschritten werden kann. Wer also mit ständigen Konzentrationsschwierigkeiten zu kämpfen hat,

² *Iqbal/Horvitz*, Disruption and Recovery of Computing Tasks: Field Study, Analysis, and Directions, http://research.microsoft.com/en-us/um/people/horvitz/CHI_2007_Iqbal_Horvitz.pdf (25.06.2013).

³ Vgl. *Ronald E. Dahl*, The consequences of insufficient sleep for adolescents, http://breckschool.org/files/1313/2516/9529/Dahl__ConseqSleepDep.pdf (25.06.2013).

⁴ Vgl. *Schwartz*, The Way We're Working Isn't Working, 2010, S. 58.

sollte als erstes überprüfen, ob Schlafmangel der Grund für fehlendes Leistungsvermögen sein könnte.

2. Popup-Gedanken

Beim Surfen durch das Internet versuchen Unternehmen mit sogenannten „Popups“ (plötzlich auftauchende Werbetexten) unsere Aufmerksamkeit für sich zu gewinnen. Auch unser Gehirn schickt uns immer wieder solche Popup-Gedanken, die das Lernen erschweren und häufig wie fallende Domino-Steine eine ganze Reihe von weiteren Gedanken nach sich ziehen.

Zwar werden sich Popup-Gedanken nie ganz vermeiden lassen, sie können aber erheblich reduziert werden, so dass fokussiertes Arbeiten besser möglich ist. Eine der Hauptursachen für diese plötzlich auftretenden Gedankensprünge sind zu viele andere offene Projekte. Je mehr Dinge man anfängt, ohne sie zu Ende zu führen, desto mehr belastet man das Gehirn mit Aufgaben, die noch zu erledigen sind.⁵

Die offensichtliche Lösung ist, sich weniger Dinge zuzumuten, was besonders in den letzten Wochen vor dem Examen auch dringend zu empfehlen ist. Wer seine eigene Aufgabeflut aber nicht reduzieren kann, für den gibt es einen kleinen Trick. Denn wenn man die unerledigten Aufgaben zusammen mit dem Zeitpunkt, an dem man sie erledigen will, auf einen Zettel notiert, nimmt das Gehirn dies zunächst wie die Erledigung selbst wahr. Es hilft deshalb, schon morgens vor der ersten Lerneinheit gewissermaßen seinen Kopf auf einem Blatt Papier zu entleeren, um sich anschließend vollkommen der Examensvorbereitung zu widmen. Darüber hinaus können während der Lernzeit auftretende Gedanken ebenfalls schnell aufgeschrieben werden, so dass sie die Konzentrationsphase nur kurz stören.

3. Die Grauzone verlassen

Wir haben fast alle den echten Wechsel zwischen Arbeit und Erholung verlernt und befinden uns fortwährend in einer Grauzone, in der wir uns weder richtig konzentrieren noch die dringend benötigten Pausen nehmen. Genau wie ausreichend Schlaf sind auch über den Tag verteilte Erholungspausen extrem wichtig, weil sie uns neue Kraft für unsere Aufgaben geben. Doch viele Menschen gönnen sich vor allem unter Stress zu wenig richtige Ausruhpasen und sorgen zum Beispiel mit Koffein dafür, dass sie vermeintlich länger lernen können. Oft besteht eine Pause in der Examensvorbereitung auch darin, weiterhin in der gleichen Position sitzen zu bleiben und die neuesten Nachrichten in den sozialen Netzwerken zu lesen. Wie soll man sich erholen, wenn die Pause sich kaum von der vorherigen Arbeit unterscheidet?

Echte Erholung außerhalb der Grauzone steht im Kontrast zum anstrengenden Lernen. Das bedeutet konkret, dass man in den Pausen aufstehen und sich bewegen sollte. Ideal ist es auch, sich mit anderen Menschen zu unterhalten oder ein bisschen frische Luft einzusatmen und seinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Zudem ist Sport ein sehr guter Ausgleich zum stundenlangen Sitzen. Die einfache Regel lautet: Eine echte Pause sollte genau das Gegenteil von der Arbeit sein.

Schließlich reicht es nicht aus, sich nur während der Mittagszeit Erholung zu gönnen. Alle Menschen haben neben dem hinlänglich bekannten Tag-Nacht-Rhythmus auch einen sogenannten ultradianen Bio-Rhythmus, der für kleinere Leistungsschwankungen während des Tages sorgt und ungefähr in 90–120 Minuten einmal durchlaufen wird. Mit anderen Worten kostet jede Lernphase, die länger als zwei Stunden am Stück andauert, extrem viele Kraftreserven, weil der Körper ab einem gewissen Zeitpunkt mit aller Macht eine Pause einfordert. Die Konsequenz ist klar: Spätestens nach zwei Stunden ununterbrochenen Lernens sollte eine Pause gemacht werden.

IV. Spitzenleistung, wenn es darauf ankommt

Herzlich Willkommen zum 1. Staatsexamen: Sechs Klausuren unter fast nicht auszuhaltendem Erwartungsdruck und in der Zeit kaum zu bewältigenden Sachverhalten. Hier entscheidet sich, wie erfolgreich das Studium abgeschlossen wird. Die Scheine aus dem Grund- und Hauptstudium spielen keine Rolle mehr. Jetzt zählt nur dieses Moment. Ausreden helfen nicht mehr.

Diese Drucksituation lässt sich ein bisschen mit sportlichen Großveranstaltungen wie eine Weltmeisterschaft oder die Olympischen Spiele vergleichen. Auch die Sportler müssen auf den Punkt topfit sein, ihre vergangenen Leistungen haben keine Bedeutung mehr und wenige Momente entscheiden über Sieg oder Niederlage. Im Gegensatz zur Examensvorbereitung wird im Spitzensportbereich seit Jahren genau beobachtet, wie es möglich ist, die letzten paar Prozent Leistung herauszuholen. Von den Tricks der Spitzensportler können wir deshalb alle profitieren.

1. Rituale schaffen

Neben den ohne Zweifel erforderlichen technischen Fähigkeiten, die sich allerdings im Weltklassebereich kaum noch unterscheiden, trainieren Spitzensportler sich vor allem feste Rituale an, die fast wie ein Computerprogramm vollkommen automatisch vor dem Wettkampf ablaufen und ihnen dabei helfen, im entscheidenden Moment das Beste aus sich herauszuholen.

Der erfolgreichste Olympionike aller Zeiten Michael Phelps ist bekannt für die Ritualisierung seines Wett-

⁵ Dies wird in der Psychologie als „Zeigarnik-Effekt“ bezeichnet.

kampftages.⁶ Vom Aufstehen, über das Frühstück zum Aufwärmprogramm bis hin zu den letzten Sekunden vor dem Absprung vom Startblock hat er sich jahrelang einen festen Rhythmus antrainiert, der ihm eine feste Struktur gibt und ihn auch dann seine Spitzenleistung hervorbringen lässt, wenn es darauf ankommt. Aber auch bei fast allen anderen Sportlern finden sich solche Routinen, die sie vor jedem Wettkampf automatisch ausführen, um optimal in den Wettkampfmodus hereinzukommen.

Diese Herangehensweise lässt sich auch für die Vorbereitung auf das Examen kopieren. Wenn man sich ein festes „Aufwärmprogramm“ antrainiert, hilft das, die Nervosität besser in den Griff zu bekommen und sich in dem Moment, in dem man die ersten Wörter des Sachverhalts liest, auf seinem Leistungshochs zu befinden. Ein solches Ritual könnte zum Beispiel mit einem ruhigen Frühstück, gefolgt von der schnellen Wiederholung einiger wichtiger Karteikarten, um sich für das juristische Denken aufzuwärmen, beginnen und mit dem Hören immer der gleichen Musik auf dem Weg zum Ort des Examens enden. Auch Langschläfer sollten sich rechtzeitig angewöhnen, früh aufzustehen und sich die Zeit für das Aufwärmen nehmen.

Die Rituale schaffen vor allem die nötige Sicherheit im Examenschaos. Unserem Gehirn gefällt es, wenn es Dinge schon einmal erlebt hat. Und in der Ausnahmesituation des Examens bietet ein Ritual dem Gehirn altbewährte Handlungen, die sehr beruhigend wirken. Diese Ritualisierung kostet Zeit und sollte so lange angepasst werden bis sie sich „gut anfühlt“. Ausprobieren kann man sie dann sehr gut, in dem man ein Probeexamen schreibt.

2. Die letzten Tage vor dem Examen

Ein Sportler probiert in den Tagen vor dem größten Wettkampf seiner Karriere keine neuen Trainingsmetho-

den oder Techniken aus. Genau so sollte man zum Ende der Examensvorbereitung auf keinen Fall mehr Neues lernen. Es ist wesentlich sinnvoller, das in den Monaten vorher schon häufig wiederholte Wissen noch ein letztes Mal durchzugehen. Das vermeidet Panik und gibt die vor dem Examen dringend benötigte Bestätigung, den Anforderungen gewachsen zu sein.

Denn abgesehen von den juristischen Fähigkeiten ist die eigene Überzeugung von sich selbst vielleicht der wichtigste Faktor für ein erfolgreiches Examen. Wenn man mit Selbstzweifeln und großer Unsicherheit in das Examen geht, ist zum einen die Gefahr einer mentalen Blockade wesentlich höher und zum anderen wirkt die geschriebene Klausur auch für den Korrektur nicht überzeugend. Deshalb sind ein gesundes Selbstvertrauen und die Überzeugung der eigenen Stärke im entscheidenden Moment bei der Bewältigung der anspruchsvollen Klausuren genauso unverzichtbar wie das juristische Wissen.

Daneben sollte man in den letzten Tagen bewusst noch einmal darauf achten, ausreichend zu schlafen. Denn je näher das Examen rückt, desto unruhiger werden die Nächte. Zwar hilft das Adrenalin, dass man am Tag der ersten Klausur hellwach ist. Aber am Ende der zwei Wochen kommt es auch auf die Kondition und die letzten Kraftreserven an. Die freien Nachmittage nach den Klausuren sollten deshalb auch der Erholung dienen. Dass eine gute Ernährung vor, während und nach den Klausuren elementar ist, sollte selbstverständlich sein und lässt sich natürlich vorher auch „trainieren“.

Und noch einmal: Es ist unglaublich wichtig, positiv in das Examen hereinzugehen. Wenn man nicht einmal selbst an sich glaubt, wer soll es dann tun? Mit einer guten Vorbereitung kann dann nichts mehr schiefgehen!

⁶ Vgl. die schöne Darstellung bei *Duhigg*, *The Power of Habit*, 2012, S. 109–115. Dieser Abschnitt ist auch zu finden unter <http://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/conditions/how-good-habits-can-win-gold-medals/article549051/?page=all> (25.06.2013).

⁶ Vgl. die schöne Darstellung bei *Duhigg*, *The Power of Habit*, 2012, S. 109–115. Dieser Abschnitt ist auch zu finden unter <http://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/conditions/how-good-habits-can-win-gold-medals/article549051/?page=all> (25.06.2013).

Bettina Heiderhoff*

Väterrechte

I. Einleitung

1. Problemübersicht

Das Familienrecht unterliegt ständigen Veränderungen. Grund dafür sind die Entwicklungen in der Gesellschaft. Familien sind heute beweglicher und heterogener

als früher. Zugleich hat sich die Einstellung zu „alternativen“ Lebensformen sehr verändert. Nichteheleiche Geburten, Patchworkfamilien oder gleichgeschlechtliche

* Prof. Dr. iur., Westfälische Wilhelms-Universität Münster, Institut für Deutsches und Internationales Familienrecht.