

## Erfahrungsbericht/Experience Report

### 1) Gasthochschule bzw. Praktikumsinstitution/Host university resp. internship institution

*Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Gasthochschule/Ihre Praktikumsinstitution.*

*Please describe briefly your host university/your internship institution.*

Stockholms Universitet: ca. 33000 Studierende, 1600 Doktoranden, 190 Studiengänge und über 1700 Kurse (Naturwissenschaften, Geisteswissenschaften, Sozialwissenschaften, Jura), in 75 Masterstudiengängen ist Englisch Unterrichtssprache, insg. sehr international ausgerichtet und bilingual (Schwedisch / Englisch), Hauptcampus im nördlichen Stockholm  
Department of Psychology: ruhiger, sehr grüner und direkt am See gelegener Campus (5 min. zu Fuß vom Hauptcampus der Uni entfernt)  
Arbeitsplätze (auch Rechner und Drucker) im Psychologie-Hauptgebäude, sowie auf dem Hauptcampus und Bibliotheken, Internet (eduroam) auf dem gesamten Gelände, Ansprechpartner (Infozentrum, IT-Support) vor Ort bzw. per Telefon / online sehr schnell erreichbar

### 2) Studium bzw. Praktikum/Studies resp. internship

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Studienaufenthalts besuchten Kurse/Tätigkeiten im Praktikum. Wie erfolgte die Betreuung? Wie waren die Studien-/Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

*Please describe the courses you attended during your study abroad/activities you carried out during your internship. How did the mentoring work? How were the study conditions? Have there been especially positive and/or negative experiences?*

Master-Studiengänge stark forschungsorientiert (kein klinischer Schwerpunkt)  
Nur Kurse im *General Master's Programme in Psychology + Master's Programme in Psychology: Personnel, Work and Organization*, sowie Veranstaltungen im Phd-Programm auf Englisch, im Bachelor sowie in der 5-jährigen Direktausbildung zum „licensed psychologist“ auf Schwedisch

Belegte Kurse: Swedish for International Students and Researchers, Course 2 (A1);  
Human Development - Attachment and Relational Contexts of Lifespan Development;  
Human Development – Positive Psychological Functioning and Adaptation in Youth;  
Trends in Cognition

Sehr kleine Gruppen (10-15 Teilnehmer), rege Teilnahme und Engagement der anderen Studierenden, interaktives Format in allen Seminaren, Literatur und Unterrichtsmaterial stets leicht verfügbar, Dozenten gut vorbereitet und schnell erreichbar, gelegentlich leichte thematische Überschneidungen / Wiederholungen, da wechselnde Dozenten ein Seminar leiteten

Forschungspraktikum in der Arbeitsgruppe *Higher-Order Cognition Group / Cognitive Psychology* (Leitung Timo Mäntylä): Mitarbeit an einer Pilot-Studie zum Thema Multi-tasking und räumliches Vorstellungsvermögen

Persönliche Betreuung und unkomplizierte Aufnahme ins Team, schnelle Bereitstellung eines Arbeitsplatzes im Büro sowie Zugang zum Labor, Eigeninitiative und selbstständiges Arbeiten erwartet

### 3) Erworbenes Wissen/Acquired knowledge

Welches Wissen haben Sie während des Studien-/Praktikumsaufenthalts erworben bzw. erweitert?  
Wie hat Ihr Aufenthalt fachlich Ihr Studium an der IPU ergänzt?

*Which knowledge did you acquire during your studies/internship? How has the study internship abroad contributed to your studies at IPU?*

Gerade die Kurse im Bereich *Human Development* zur Bindungstheorie und Positiven Psychologie haben mir sehr gut gefallen, da sie Themen vertieft haben, die mich auch schon früher im Studium interessiert haben. Die Inhalte waren jedoch weniger klinisch-praktisch, sondern viel mehr forschungsorientiert und sollten die Studierenden nach einer theoretischen Einführung dazu anleiten, eigenen Forschungsfragen zu entwickeln.

Der Kurs *Trends in Cognition* war eine wiederholende Vertiefung mit Diskussion zu aktuellen Publikationen und Diskursen der kognitiven Psychologie. Im Anschluss daran ergab sich mir die Möglichkeit an einer Pilot-Studie der Arbeitsgruppe *Higher-Order Cognition* mitzuarbeiten und auf diese Weise sowohl Einblicke in den akademischen Alltag der Institution zu erlangen, wie auch einige mir im Laufe des Studiums an der IPU immer ferner gewordene Bereiche der Psychologie und Perspektiven auf menschliches Verhalten und Psyche wiederzuentdecken.

Der von der Uni angebotene Sprachkurs war hauptsächlich auf Selbststudium ausgelegt, aber eine gute Grundlage. Im Uni-Alltag sowie auch außerhalb würde man ansonsten aber auch sehr gut nur mit Englisch auskommen und sich problemlos verständigen können.

#### **4) Integration**

Wie haben Sie sich eingelebt? Haben Sie andere Studierende der Gasthochschule/Institution kennengelernt?

*How did you settle in? Did you get to know other students of the host university/institution?*

Das Kennenlernen anderen Austauschstudenten war sehr einfach, auch dank der vielen von der *student union* organisierten Treffen und Aktivitäten (Welcome orientation week, Sport- / Freizeitausflüge, Pub-Quizz nights, free breakfast, schwedische „fika“, d.h. ausgedehnte Kaffeepause mit einer kleinen Zwischenmahlzeit).

Zudem war das Language café (von der Fakultät für Fremdsprachen organisiert) ein guter Ort, um andere Studierende kennenzulernen und gleichzeitig verschiedene Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern.

Mit den Studierenden aus dem Masterstudiengang hatte ich hauptsächlich während der gemeinsamen Veranstaltungen, Mittagspausen oder Gruppenarbeiten Kontakt. Während des Praktikums lernte ich dann noch viele der Phd-Studierenden kennen, die stets sehr bemüht darum waren, Neue zu integrieren.

Insgesamt war ich sehr angetan von dem sehr offenen, toleranten und freundlichen Miteinander an der Uni und auch insgesamt in Stockholm.

#### **5) Vorbereitung/Preparation**

Wie haben Sie sich auf den Auslandsaufenthalt vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)?

*How did you prepare for your stay abroad (language, interculturally, study related, organizationally etc.)?*

Ich habe vor Beginn des Aufenthaltes im Selbststudium Schwedisch gelernt, so dass ich vor Ort im Kurs 2 einsteigen konnte.

Organisatorisch stand ich mit dem International Office der IPU und der Koordinatorin in Stockholm in Kontakt, die sehr schnell auf alle meine Anfragen antworteten.

## 6) Unterkunft/Accommodation

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Welche durchschnittlichen monatlichen Kosten hatten Sie für das Leben im Gastland?

*How did you find your accommodation? On average, how high were your living expenses per month in your host country?*

Stockholms Universitet versucht allen Austauschstudenten eine Unterkunft in einem Wohnheim zu vermitteln. Die Bewerbung hierfür verlief etwa ein halbes Jahr im Voraus, wobei jedoch die finale Zusage erst recht kurz vor Beginn erfolgte.

Ich habe in einem Zimmer mit Gemeinschaftsküche in dem Wohnheim Lappis (bzw. Wohncampus oder „Studentendorf“), das am nächsten am Hauptcampus liegt (10 min. Fußweg), gewohnt. Die monatlichen Mietkosten lagen bei etwa 400€, wobei die Zahlung in Raten erfolgte (1. Rate (1x Monatsmiete) nach Zusage zum Wohnplatz, 2. Rate (restlicher Betrag) nach 2 Monaten).

Die Lebenskosten in Stockholm / Schweden sind höher als in Berlin / Deutschland, trotz vieler Studentenermäßigungen oder bspw. freiem Eintritt in vielen Museen.

z.B. Cappuccino 3-4€, Essen in der Uni-Mensa / Kantine 6-10€, Restaurant 15-25€, Monatskarte öffentl. Verkehrsmittel 57€

Meine monatlichen Ausgaben (Miete, Monatskarte, Verpflegung, Freizeit / Reisen): 900 €

## 7) Sonstige Informationen/Further information

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden bzgl. eines Auslandsaufenthalts allgemein und in Ihrem Gastland im Speziellen mitteilen möchten? Gibt es empfehlenswerte Links oder Tipps?

*Is there anything else you like to inform other students about regarding a stay abroad in general and regarding your host country in particular? Can you recommend any links or tips?*

Es ist sehr einfach, hilfsbereite und offene Menschen kennenzulernen und selbst während eines relativen kurzen Auslandsaufenthaltes Freundschaften in der ganzen Welt zu knüpfen.

Fragen kostet nichts. Jedes Lächeln kehrt zu dir zurück 😊

## 8) Fazit/Conclusion

Was hat Ihnen der Auslandsaufenthalt persönlich gebracht? Wie lautet Ihr Fazit?

*What are your personal gains from your stay abroad? What are your conclusions?*

Ich kann jedem empfehlen, ins Ausland zu gehen! Es ist eine tolle Erfahrung und – so abgedroschen es klingen mag – eine große Bereicherung für meine persönliche Entwicklung, wie auch sprachliche und interkulturelle Fähigkeiten gewesen. Für mich trägt die Entfernung vom bekannten Umfeld meist dazu bei, dass sich durch wachsenden Neugier und Offenheit neue Perspektiven, Einstellungen oder Erkenntnisse entwickeln. Gleichzeitig ist es schön, durch ein bisschen Abstand Vertrautes wieder neu wertschätzen zu lernen.

Ich bin sehr dankbar, dass mir dieser Auslandsaufenthalt ermöglicht wurde!