

DAAD

Deutscher Akademischer Austauschdienst
German Academic Exchange Service

SO GEHT'S

Praktikum im Ausland

studieren
weltweit
ERLEBE ES!



„Wir führen euch durch die Broschüre“



CORINNA HAHME

hat International Economics studiert

„Mir hat es unglaublich gut gefallen, so dicht am Puls der Zeit zu arbeiten“, berichtet Corinna über ihre Zeit beim Generalsekretariat des Europäischen Parlaments. Warum sich ein Auslandspraktikum lohnt, erzählt dir Corinna ab Seite 10.



ANNABELLE BRAND

hat Sport und Englisch auf Lehramt studiert

„Man sollte sich trauen, Initiativbewerbungen zu schreiben“, rät Annabelle. „Denn viele Praktika sind gar nicht ausgeschrieben“. Mehr Tipps von Annabelle zur Vorbereitung eines Auslandspraktikums findest du ab Seite 26.



YANNIC SCHOLTYSSEK

hat Physikalische Ingenieurwissenschaften studiert

„In der Freizeit und im Praktikum lassen sich schnell neue Kontakte im Ausland knüpfen“, weiß Yannic. Wie man sich schnell in der Ferne heimisch fühlt, verrät er dir ab Seite 40.



Es gibt mehr Möglichkeiten für ein Auslandspraktikum, als du denkst. In der Broschüre findest du eine Fülle von Anregungen für Auslandserfahrungen abseits gängiger Pfade. Halte einfach Ausschau nach diesem Symbol!

Auf geht's ins Auslandspraktikum!



Ab in die Ferne und dabei Praxiserfahrung sammeln, in eine unbekannte Kultur eintauchen und deine Fremdsprachenkenntnisse verbessern. Das und vieles mehr ermöglicht dir ein Auslandspraktikum. Diese Broschüre zeigt dir, welche Möglichkeiten dir offenstehen und wie du das Praktikum findest, das zu dir und deinen Wünschen passt. Hier erfährst du alles, was du wissen musst, damit die Planung und Finanzierung gelingt – und deine Zeit vor Ort unvergesslich wird.



Ab ins Ausland

8 **Praktikum, Studium, Sprachkurs oder Summer School?**

Wie dich ein Auslandsaufenthalt voranbringt.

10 **„In eine neue Umgebung eintauchen und Neues entdecken“**

Corinna hat ein Praktikum bei der EU gemacht – und dabei herausgefunden, in welche Richtung sie beruflich gehen will.

12 **Wertvolle Erlebnisse: Für den Job und fürs Leben**

Warum sich der Weg ins Ausland lohnt.

14 **Unternehmen, Forschung, NGO?**

Welche Möglichkeiten dir offen stehen, um Praxiserfahrung zu sammeln.

15 **Nachgefragt: Wie dich ein Praktikum weiterbringt**

Mathias Bücken berät Studierende, die ins Ausland gehen wollen – und erzählt hier, was sie davon haben.

16 **Vorurteile unter der Lupe**

Welche Bedenken es gegen ein Auslandspraktikum gibt – und was an ihnen dran ist.

18 **„Ich bin selbstbewusster geworden“**

Ehemalige Praktikantinnen berichten, wie sie von ihrem Auslandsaufenthalt profitiert haben.



Informieren und planen

22 **So planst du deinen Auslandsaufenthalt**

Worauf du bei der Vorbereitung achten solltest.

25 **Zeitplan: Dein Weg ins Ausland**

Was du wann angehen solltest.

26 **„Mutig sein lohnt sich“**

Von der Bewerbung bis zur Wohnungssuche: Annabelle gibt dir Tipps für deine Vorbereitung.

28 **Gute Chancen auf Förderung**

Von Stipendien bis hin zu Programmen, die Plätze vermitteln – welche finanzielle Unterstützung du erhalten kannst.

30 **So findest du dein Wunschpraktikum**

In vier Schritten zum Erfolg.





**Mach
was
draus!**



- 31 Darauf musst du beim Lebenslauf achten**
Wie du Personalverantwortliche mit deiner Bewerbung überzeugst.
- 32 Wer hilft, wenn's hakt?**
Wo du Unterstützung erhältst, wenn du einmal nicht mehr weiterweißt.
- 33 Fünf Dinge, die ins Reisegepäck gehören**
Was du nicht vergessen solltest, wenn du ins Ausland gehst.
- 34 Zeig mir deinen Arbeitsplatz**
Corinna lässt euch hinter die Kulissen der EU-Politik blicken.
- 36 Botschafterin oder Botschafter deines Landes**
Was es für Praktikantinnen und Praktikanten bedeutet, wenn sie im Ausland Deutschland repräsentieren.
- 37 Häufige Fragen zur Planung**
Antworten zur Finanzierung, Bewerbung und mehr.
- 40 „Bei der Arbeit lassen sich gut neue Kontakte knüpfen“**
Yannic berichtet, wie man sich im Ausland in kurzer Zeit heimisch fühlt.
- 42 Wie du dich schnell eingewöhnst**
Was hilft, in der Ferne Fuß zu fassen und sich wohlfühlen.
- 43 Die wichtigsten Anlaufstellen & Tipps zur Anerkennung**
Bei welchen Anlaufstellen du dich informieren kannst.
- 44 So wird dein Auslandsaufenthalt ein Erfolg**
Studierende berichten, wie sie mit besonderen Herausforderungen umgegangen sind.
- 45 Häufige Fragen zum Praktikumsleben vor Ort**
Tipps, die dir im Praktikum und in der Freizeit weiterhelfen.
- 46 studieren-weltweit.de**
Du willst Erfahrungsberichte aus erster Hand? Hier erfährst du mehr.
- 47 Impressum**

WILLIAMS'S S

WALK





TORES 4

Ab ins Ausland – es lohnt sich!

Du überlegst, ein Praktikum außerhalb Deutschlands zu machen? Ob in einem Unternehmen, in der Forschung, an einer Schule oder bei einer internationalen Organisation – du hast viele Möglichkeiten! Hier erfährst du, welche das sind und warum sich ein Auslandsaufenthalt lohnt. Zögerst du noch, den Sprung ins Ausland zu wagen? Dann geh' hier einfach mal die häufigsten Bedenken durch – und finde heraus, was wirklich dran ist.

VIER WEGE, VIELE VORTEILE

Wie dich ein Auslandsaufenthalt voranbringt

Viele Wege führen ins Ausland. Hier erfährst du, welcher der passende für dich ist: ein Praktikum, ein Studienaufenthalt, einen Sprachkurs oder eine Summer School.

MEHR ERFAHREN: Studienaufenthalt, Summer/Winter School und Sprachkurs im Ausland

Du interessierst dich für ein Studium, eine Summer oder Winter School oder einen Sprachkurs im Ausland? Mehr Infos hierzu findest du unter daad.de/ausland, auf studieren-weltweit.de/infos und in den DAAD-Broschüren zu den einzelnen Auslandsaufenthalten (studieren-weltweit.de/publikationen).

WAS BRINGT ES DIR?

PRAKTIKUM

Bei einem Praktikum im Ausland verbindest du gleich zwei nützliche Dinge: Während du ins Berufsleben hineinschnupperst und eine neue Arbeitswelt kennenlernst, verbesserst du nebenbei ganz automatisch deine Fremdsprachen- und Fachkenntnisse. Am Arbeitsplatz und in der Freizeit lernst du ein neues Land mit seiner Kultur kennen.

→ STUDIUM

Der längere Aufenthalt ermöglicht dir, in ein anderes Land einzutauchen. Du bist mehrere Monate vor Ort und kannst deine Sprachkenntnisse enorm verbessern. Du kommst fachlich voran und wirst dich durch viele neue Erfahrungen persönlich weiterentwickeln.

→ SPRACHKURS

Du erweiterst deine Sprachkenntnisse im Kurs und im Alltag. Die neuen Fremdsprachenkenntnisse verbessern dein Qualifikationsprofil für einen späteren Job und bereichern dich persönlich. Obendrein kannst du ein anderes Land und eine neue Kultur entdecken.

→ SUMMER SCHOOL

Du kannst dich fachlich weiterbilden, in einen neuen Bereich hineinschnuppern und lernst in internationalen Gruppen rasch neue Menschen und ein anderes Land kennen.

CLEVER KOMBINIEREN

Unterschiedliche Aufenthaltsarten lassen sich auch sehr gut miteinander verbinden: zum Beispiel ein Auslandssemester und ein Auslandspraktikum – oder ein Praktikum und ein Sprachkurs.

WANN IST DER IDEALE ZEITPUNKT?

PRAKTIKUM

Es ist oft sinnvoll, schon einige Semester studiert zu haben. Dann hast du bereits Fachwissen und vielleicht auch schon Praxiserfahrung in Deutschland gesammelt. Sehr geeignet ist zum Beispiel die Zeit zwischen Bachelor- und Masterstudium. Bei einigen Praktikumsstellen ist ein Bachelorabschluss Voraussetzung.

STUDIUM

Den Zeitpunkt deines Auslandsaufenthalts kannst du je nach Studiengang relativ frei wählen. Es ist jedoch sinnvoll, die Zeit im Ausland so zu planen, dass du dort noch Studienleistungen erbringst, die du dir anrechnen lassen kannst.

SPRACHKURS

Wann immer du Lust hast! Hochschulen, aber vor allem auch private Sprachschulen, haben vielfältige Angebote und meist kurzfristig Plätze frei. Wenn Niveau, Kursgröße und Angebot zu deinen Erwartungen passen, kann's auch schon losgehen.

SUMMER SCHOOL

Für viele Summer Schools sind einige Semester Studierenerfahrung Voraussetzung, in manchen werden Masterstudierende bevorzugt. Es gibt übrigens auch Angebote im Winter („Winter Schools“).

WAS KOSTET ES?

PRAKTIKUM

Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Versicherungen – ein paar Kosten musst du einplanen, möglicherweise erhältst du aber ein Gehalt. Zudem kannst du zusätzlich finanzielle Unterstützung bekommen (siehe Seite 28) – zum Beispiel über das Erasmus+ Programm oder bei Pflichtpraktika über Auslands-BAföG.

STUDIUM

Die Kosten hängen vor allem von deinem Zielland ab. Neben Anreise, Unterkunft und Verpflegung können auch Studiengebühren anfallen. Allerdings gibt es viele Finanzierungsmöglichkeiten, wie Stipendien, Auslands-BAföG, Erasmus+ oder einen Nebenjob.

SPRACHKURS

Sprachkurse an ausländischen Hochschulen sind oft relativ günstig. Auch bei Kursen an Sprachschulen kannst du in Ländern wie zum Beispiel Spanien Schnäppchen finden. Viele Sprachschulen bieten außerdem Frühbucherrabatte an.

SUMMER SCHOOL

Eine Summer School musst du häufig selbst finanzieren. Es gibt aber Unterstützung für ausgewählte Angebote. Wenn du früh buchst, kannst du manchmal einen Rabatt bekommen.

MEIN WEG INS AUSLAND

„In eine neue Umgebung eintauchen und Neues entdecken“

FACTS**LOCATION**

Brüssel, Belgien

**PRAKTIKUM**

Generalsekretariat des Europäischen Parlaments

FINANZCHECK

Corinna hat ein Schuman-Praktikum absolviert. In Brüssel liegt die monatliche Vergütung bei 1.536 Euro (Stand 2024). Für ein Schuman-Praktikum gibt es zwei Bewerbungstermine pro Jahr.

Corinna Hahme

hat International Economics studiert (Uni Tübingen)

studieren-weltweit.de/corinna-belgien



Mein Praktikum hat mir klar gemacht, in welche Richtung ich beruflich gehen will. Und durch die Praxiserfahrung habe ich bessere Chancen, dort später einen Job zu bekommen.

Im VWL-Studium lernt man zu analysieren, wie sich politische Maßnahmen wirtschaftlich auswirken könnten. Ich wollte aber auch wissen, wie der Gesetzgebungsprozess zu solchen Maßnahmen in der Praxis aussieht – und welche Rolle die EU-Institutionen dabei spielen. In meinem Praktikum beim Generalsekretariat des Europäischen Parlaments konnte ich eine Menge Praxiserfahrung sammeln. So habe ich zum Beispiel Informationen zu aktuellen Themen für Parlamentarierinnen und Parlamentarier aufbereitet oder beim Verfassen von Reden geholfen. Mir hat es unglaublich gut gefallen, so dicht am Puls der Zeit zu arbeiten.

Dank des Praktikums kann ich mir gut vorstellen, später im politischen Bereich zu arbeiten. Ich weiß nun gut über die Abläufe Bescheid und konnte wertvolle Kontakte knüpfen. Das verbessert nicht nur meine Chancen für einen Job bei einer EU-Institution, sondern auch für Stellen mit EU-Bezug bei anderen Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern.



Neben dem Europäischen Parlament kannst du auch bei anderen EU-Institutionen ein Praktikum machen. epso.europa.eu/job-opportunities
Infos zu passenden Kurzstipendien des DAAD findest du hier: daad.de/kurzpraktikum

Während der Zeit in Brüssel habe ich auch meine Sprachkenntnisse noch einmal erweitert. Ich habe zwar auf Englisch studiert, habe aber während des Praktikums sehr viel Fachsprache dazugelernt. Auch meine interkulturellen Fähigkeiten habe ich verbessert. Mir war vorher nicht bewusst, wie leicht Missverständnisse zwischen Kolleginnen und Kollegen aus anderen Ländern entstehen können, wenn man sich nicht präzise und klar genug ausdrückt.

Sowieso ist das interkulturelle Zusammenleben eine große Bereicherung. So haben zum Beispiel meine französischen WG-Mitbewohner meine Lust am Kochen geweckt – dafür hatte ich vorher nichts übrig. Genau das ist das Schöne an einem Auslandsaufenthalt: in eine neue Umgebung einzutauchen und so Neues zu entdecken.

GUTE GRÜNDE FÜR EIN AUSLANDSPRAKTIKUM

Wertvolle Erlebnisse: Für den Job und fürs Leben

Während eines Praktikums sammelst du wertvolle Berufserfahrung. Wenn du dafür ins Ausland gehst, wirst du noch viel stärker profitieren. Hier erfährst du, warum sich der Weg ins Ausland in vielerlei Hinsicht lohnt.

Geht es dir auch so, dass du neben all der nützlichen Theorie im Studium auch **Lust auf Praxiserfahrung** hast? Manche Studierende arbeiten deshalb nebenbei in einem Unternehmen, viele nehmen sich aber auch Zeit für ein Praktikum. Denn das kann später nicht nur bei einer Bewerbung ein Pluspunkt sein. Die Praxiserfahrung hilft auch dabei, herauszufinden, ob ein Job zu den eigenen Wünschen und Fähigkeiten passt. Natürlich gibt es auch in Deutschland eine Fülle an interessanten Praktikumsstellen. Aber reizt es dich nicht auch, das Praktikum durch einen Auslandsaufenthalt zu einer ganz besonderen Erfahrung zu machen?

Neue Arbeitswelten kennenlernen

Wer für ein Praktikum ins Ausland geht, erwirbt dort viele Fähigkeiten, die im Berufsleben gefragt sind. Zum Beispiel dann, wenn du später einmal **in internationalen Teams** arbeiten solltest oder Kontakt mit internationalen Partnern sowie Kundinnen und Kunden hast. Und die Auslandsaktivitäten von Unternehmen werden künftig noch zunehmen. Das hat eine Studie des DAAD in Zusammenarbeit mit dem Institut der deutschen Wirtschaft verdeutlicht. Bereits jetzt kann die Auslandserfahrung laut der Studie **bei der Bewerbung von Vorteil** sein: Es gibt sogar Einstiegspositionen, bei

denen schon Auslandserfahrung vorausgesetzt wird. Später kann diese Erfahrung bei der Bewerbung um Führungspositionen hilfreich sein – und somit auch für die berufliche Entwicklung zusätzliche Chancen eröffnen.

Unabhängiger und selbstständiger werden

Viele ehemalige Praktikantinnen und Praktikanten berichten außerdem, dass sie die Zeit im Ausland persönlich vorangebracht hat. Viele haben festgestellt, dass sie durch den Aufenthalt unabhängiger und selbstbewusster geworden sind. Denn schließlich wächst man an den Herausforderungen. Bei einem Auslandspraktikum wird man auf andere Art gefordert als bei einem Praktikum in Deutschland, zum Beispiel sprachlich und kulturell. Und das ist ein großer Gewinn: Zum einen erweiterst du im Praktikumsalltag deine **Fachsprachenkenntnisse**, zum anderen lernst du ständig auch in der Freizeit dazu. Gegenüber einem Auslandsstudium kann der sprachliche Zugewinn sogar noch intensiver sein. Denn während eines Auslandsstudiums gibt es immer mal wieder Kommilitoninnen oder Kommilitonen, die deine Sprache sprechen oder mit denen du vor allem Englisch sprichst. Im Praktikumsalltag kommt es hingegen meistens auf die Landessprache an. Das wird dich sprachlich voranbringen.

CORINNAS TIPP

Mach es dir in deinem Zimmer richtig gemütlich. So fühlst du dich schneller heimisch. Bunte Postkarten und Plakate helfen

Internationales Netzwerk knüpfen

All diese Erfahrungen sind längst nicht mehr nur bei Großunternehmen ein Pluspunkt. Auch bei mittelständischen Firmen, internationalen Organisationen und NGOs punktest du damit. Und wer weiß: Vielleicht knüpfst du ja beim Praktikum einen Kontakt, durch den du später deinen Traumjob erhältst. Ratsam ist es allemal, ein **internationales Netzwerk** zu bilden. Davon wirst du später profitieren. Was dir ein Auslandsaufenthalt für deine berufliche Zukunft sonst noch bringt, findest du übrigens auch im Themenschwerpunkt von „studieren weltweit – ERLEBE ES!“ auf studieren-weltweit.de/berufliche-zukunft.

In eine neue Kultur eintauchen

Neben den beruflichen Erfahrungen bietet dir der Auslandsaufenthalt aber vor allem die große Chance, in eine neue Kultur einzutauchen. Das geschieht nicht nur durch den Austausch mit deinen Kolleginnen und Kollegen. Wenn du zum Beispiel in einer WG mit anderen Einheimischen zusammenwohnst, erhältst du auch dort **einmalige Einblicke** in das Leben in deinem Gastland. Auch über deine Hobbys kannst du schnell neue Menschen kennenlernen – und durch sie neue Perspektiven bekommen.



UNTERSCHIEDLICHE PRAKTIKUMSTYPEN

Auf einen Blick

Praxiserfahrung lässt sich nicht nur in Unternehmen sammeln. Es gibt auch andere Arbeitgeber, bei denen du Praktika im Ausland machen kannst. Hier findest du einen Überblick zu den wichtigsten Möglichkeiten.

Die wichtigsten Anlaufstellen zu Auslandspraktika sind das Akademische Auslandsamt/International Office und das Career Center deiner Hochschule.

Wenn du Fragen zur Praktikumsstelle, Organisation oder Finanzierung hast, helfen sie dir gerne weiter.

WAS STECKT DAHINTER?**Das Unternehmenspraktikum**

Deutsche Firmen mit Zweigstellen im Ausland bieten international eine große Bandbreite an Praktikumsmöglichkeiten. Aber es lohnt sich, auch bei ausländischen Firmen anzufragen: Viele suchen engagierte Praktikantinnen und Praktikanten.

**Das Praktikum in einer internationalen Organisation/Auslandsvertretung/NGO**

Beliebt sind auch Praktika bei Institutionen der EU, den Vereinten Nationen, anderen internationalen Organisationen und NGOs. Praktikumsplätze in deutschen Botschaften oder Konsulaten sind ebenso gefragt. All diese Einrichtungen haben langjährige Erfahrungen mit Praktikantinnen und Praktikanten und bieten verlässliche Rahmenbedingungen.

**Das Forschungspraktikum**

Angehende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler entscheiden sich oft für ein Forschungspraktikum. An einer Fakultät oder einem Forschungsinstitut übernehmen sie dabei selbständig ein oder mehrere Projekte, zum Beispiel im Labor.

WAS BRINGT ES DIR?

Du bekommst einen umfassenden Einblick in die Arbeitsweise eines (internationalen) Unternehmens, erweiterst dein Fachwissen und sammelst Berufserfahrung.

Du hast die seltene Gelegenheit, eine Organisation von innen zu erleben, über die du sonst nur aus den Nachrichten etwas erfährst. Die meisten Praktikantinnen und Praktikanten beschreiben das als einmalige Erfahrung. Wer einen Platz bekommt, profitiert davon oft bei der späteren Jobsuche.

Bei einem Forschungspraktikum im Ausland bildest du dich in einem wissenschaftlichen Umfeld weiter – und lernst quasi nebenbei mehr über die Forschungsarbeit in einem internationalen Team. Meistens bekommst du dabei viel Eigenverantwortung übertragen.

EXPERTENRAT

Nachgefragt: Wie dich ein Praktikum weiterbringt

Mathias Bücken vom International Office der Uni Bremen berät Studierende, die für ein Praktikum ins Ausland gehen wollen.



„Wer ein Auslandspraktikum macht, erwirbt interkulturelle Kompetenzen. Und das wird immer wichtiger, denn mittlerweile haben auch mittelständische Unternehmen internationale Kunden und Zulieferer.“

„Noch besser als im Auslandsstudium lernen viele die Landessprache im Auslandspraktikum – weil sie dann noch mehr ins Leben im Land eintauchen.“

MATHIAS BÜCKEN

International Office, Universität Bremen

VORURTEILE UNTER DER LUPE

Fünf Bedenken – und was an ihnen dran ist

1

„EIN AUSLANDSPRAKTIKUM IST MIR ZU TEUER!“

Bahn- oder Flugticket, Unterkunft und Verpflegung – manche Kosten lassen sich nicht vermeiden. Bei zahlreichen Praktikumsstellen deckt das Praktikantengehalt zumindest einen Teil der Ausgaben. Zudem gibt es viele weitere Möglichkeiten, die Finanzierung zu meistern. Informationen zu unterschiedlichen Förder- und Vermittlungsangeboten findest du ab Seite 28.

„DAS PRAKTIKUM KOSTET MICH ZU VIEL ZEIT!“

Nicht wenige Studierende befürchten, ein Auslandspraktikum verlängere ihre Studienzzeit. Das muss aber nicht sein. Ein Praktikum kannst du während der vorlesungsfreien Zeit absolvieren. Und selbst wenn nicht, ist der Aufenthalt sehr gut investierte Zeit. Das sehen auch Personalverantwortliche so. Falls du BAföG beziehst, solltest du jedoch klären, ob sich das Praktikum auf die Förderdauer auswirkt.

2

3

„DAS BRINGT MIR NICHTS FÜRS STUDIUM UND MEINEN SPÄTEREN JOB!“

Ein Auslandspraktikum ist nicht nur persönlich, sondern auch fachlich ein Gewinn. Das zeigen Untersuchungen, wie beispielsweise eine Umfrage des Deutschen Zentrums für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. 70 Prozent der Praktikantinnen und Praktikanten gaben dabei an, sie hätten durch den Auslandsaufenthalt mehr Fachkenntnisse gewonnen. Und bei einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft zeigte sich: Knapp zwei Drittel der Unternehmen, die im Ausland aktiv sind, messen einem Auslandspraktikum von drei bis sechs Monaten sehr hohe Bedeutung bei.

4

„DIE ORGANISATION IST MIR ZU AUFWENDIG!“

Es gibt viele Angebote, die dir auf dem Weg zum Praktikum helfen. Beispielsweise vermitteln dir Förderprogramme wie IAESTE oder RISE Weltweit Praktikumsstellen (siehe Seite 29). Und der Aufwand zahlt sich in jedem Fall aus. Zum Beispiel erweiterst du durch ein Auslandspraktikum dein privates und berufliches Netzwerk.

„ICH MÖCHTE NICHT SO WEIT ENTFERNT VON FREUNDEN UND FAMILIE SEIN!“

Heimweh ist ganz normal. Bei der Arbeit, beim Sport oder in der Freizeit kannst du jedoch im Ausland schnell neue Freunde finden. Du wirst sehen, wie rasch die Zeit durch die vielen neuen Erlebnisse vergeht – und wie schnell du dann Familie und Freunde wieder siehst.

5



Du willst ein Auslandspraktikum abseits der Unternehmenswelt machen?

Dann kommen Praktikumsstellen bei NGOs, internationalen Organisationen wie den Vereinten Nationen oder EU Institutionen (wie bei Corinna, Seite 10/11) infrage.

GUTE GRÜNDE FÜR EIN AUSLANDSPRAKTIKUM

„Ich bin selbstbewusster geworden“

Vier ehemalige Praktikantinnen berichten, wie sie von ihrem Auslandsaufenthalt profitiert haben – und welche Herausforderungen sie dabei gemeistert haben.



VANESSA GRINSZEK KEBSCH

hat 2016 ein Praktikum an einer Schule in Russland gemacht

Durch mein Auslandspraktikum kann ich mich besser in Schülerinnen und Schüler hineinversetzen, die nicht so gut die deutsche Sprache beherrschen. Ich weiß durch meine Erfahrungen in Russland, wie es ist, wenn man sich mal sprachlich überfordert fühlt. Und das hilft mir nun bei meiner Arbeit als Lehrerin.



CLARA WEBER

war Praktikantin beim deutschen Generalkonsulat in Marseille

In eine Stadt zu kommen, in der man niemanden kennt und dort das erste Mal richtig zu arbeiten – das habe ich gemeistert. So bin ich durch mein Auslandspraktikum persönlich gewachsen und selbstbewusster geworden. Sehr geholfen hat mir in jedem Fall, in eine WG zu ziehen. Dort findet man gleich neue Freunde und bekommt viele Tipps, wie man sich schnell in der Stadt zurechtfindet.



SÜMEYYE İÇLİ

hat ein Praktikum am tunesischen Standort eines deutschen Unternehmens gemacht

Ich weiß durch mein Auslandspraktikum nun, wie ich später arbeiten will: Ich habe gemerkt, dass ich Abwechslung brauche und deshalb auch immer mal wieder im Ausland arbeiten möchte. An meinem Praktikumsort war es manchmal herausfordernd, weil ich zwar Arabisch beherrsche, dort aber viel Tunesisch – ein arabischer Dialekt – gesprochen wird. Das war einerseits nicht ganz leicht, andererseits aber auch befreiend, weil mich so niemand ständig korrigiert hat.



LARA RECK

war für ein Forschungspraktikum in Uganda

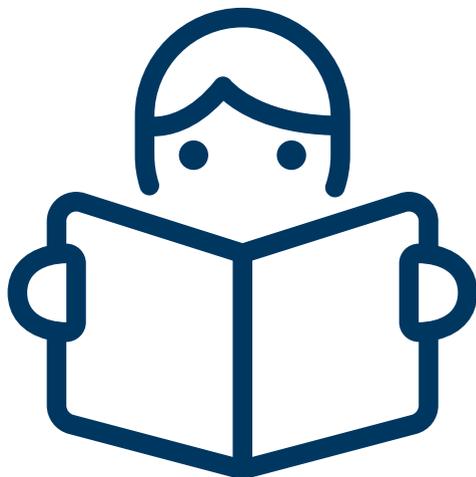
Mir war es wichtig, im Ausland Praxiserfahrung zu sammeln, weil ich als Psychologin in Hamburg mit Menschen arbeite, die aus ganz unterschiedlichen Regionen der Welt kommen. Durch mein Praktikum habe ich neue Arbeitsweisen und ein anderes Gesundheitssystem kennengelernt.

Gezielt informieren, frühzeitig planen



Du hast dich dafür entschieden, dass du ein Auslandspraktikum machen willst – weißt aber noch nicht, welche Stelle, welches Land und für wie lange? Hier erfährst du, wie du das passende Angebot für dich findest, was du bei der Planung beachten solltest, wo du finanzielle Unterstützung bekommst – und wer hilfreiche Ansprechpersonen sind.





DEIN WEG INS AUSLAND

So planst du deinen Auslandsaufenthalt

Bessere Chancen auf dein Wunschpraktikum, geringere Kosten, eine entspanntere Planung – wenn du ein paar Tipps bei der Vorbereitung beherzigst, kannst du enorm profitieren. Hier erfährst du, worauf du achten solltest.

Das Wunderbare an einem Auslandspraktikum ist: Dir stehen sehr **viele Möglichkeiten** offen. Sowohl beim Land, beim Arbeitgeber oder der Dauer des Praktikums hast du eine große Auswahl. Es lohnt sich daher, sich ganz am Anfang der Planungen noch einmal Folgendes zu fragen:



- Was möchtest du mit dem Praktikum erreichen?
- Inwiefern bringt es dich weiter?
- Was ist dir wichtig?

Willst du in erster Linie die Arbeitswelt in einem bestimmten Land kennenlernen? Willst du vor allem dein Wissen in einem bestimmten Fachgebiet vertiefen? Oder ist dir besonders wichtig, neue wissenschaftliche Herangehensweisen kennenzulernen?

Frühzeitig planen

Wenn du Antworten auf diese Fragen genau formulierst, werden dir deine Ziele noch klarer und du kannst leichter das passende Praktikum finden. Es vereinfacht die Planung und die Suche, weil du zielgerichteter vorgehen kannst.

Mit deinen Überlegungen solltest du frühzeitig starten, denn es gibt einige Fristen: für Stipendien, ein vielleicht notwendiges Visum und natürlich für die Bewerbung. Es ist sinnvoll, **ein Jahr vorher** mit der Planung zu beginnen (siehe Seite 25). Zwar kannst du dir auch wesentlich kurzfristiger ein Praktikum organisieren, aber wenn du früher anfängst, bleiben die Vorbereitungen viel entspannter. Außerdem ist die Auswahl möglicherweise größer.

Tipps aus erster Hand

Sinnvoll ist außerdem, sich für die Vorbereitung von unterschiedlichen Seiten Rat zu holen. Sprich mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Akademischen Auslandsamtes deiner Hochschule. Sie beantworten dir alle Fragen rund um den Auslandsaufenthalt und haben Informationen zu interessanten Praktikumsplätzen. Beim Career Center deiner Hochschule kannst du außerdem Unternehmenskontakte bekommen. Viele Tipps und Hinweise aus erster Hand findest du zudem in den **Erfahrungsberichten ehemaliger Praktikantinnen und Praktikanten**. Die Berichte bekommst du häufig ebenfalls über das Career Center, oder du schaust einfach auf **studieren-weltweit.de**. Mehr Tipps dazu, wie du an dein Wunschpraktikum gelangst, findest du auch auf Seite 32.



Bei der Vorbereitung deines Praktikums solltest du dich außerdem frühzeitig um die Finanzierung kümmern. Anreise, Unterkunft, Verpflegung, Wochenendausflüge – wenn das Praktikum angemessen bezahlt wird, deckt das Gehalt schon einen guten Teil der Kosten ab. Aber manchmal springt nur eine kleine Aufwandsentschädigung oder gar keine Vergütung heraus. Es lohnt sich deshalb, rechtzeitig über die Kosten nachzudenken. Wie teuer deine Zeit im Ausland wird, hängt vor allem vom Ort deines Praktikums und deinen Ansprüchen ab. So ist etwa in Schweden ein Restaurantbesuch kostspieliger als in Italien und das Wohnen in London ist um einiges teurer als in anderen Städten.

DIE RICHTIGE VERSICHERUNG FINDEN

Informiere dich bei deiner
Krankenkasse, ob du in deinem
Wunschland versichert bist. Der DAAD
bietet eine kombinierte Kranken-,
Unfall- und Haftpflicht-
versicherung an:
daad.de/Versicherung →
im Ausland

Über Fördermöglichkeiten informieren

Unabhängig davon, wo du dein Praktikum machst, gilt: Du kannst an vielen Stellen sparen. Zum Beispiel beim Wohnen. Häufig bekommst du über die Praktikumsstelle oder die Vermittlungsorganisation Hilfe dabei, eine günstige Unterkunft zu finden. Informiere dich auch über die vielen Fördermöglichkeiten: Mehr dazu erfährst du ab Seite 28 und in den Berichten von Corinna (Seite 10/11) und Annabelle (Seite 26/27).



Auch wenn du ein Forschungspraktikum machen möchtest, gibt es viele Möglichkeiten im Ausland: Universitäten, Forschungszentren und große internationale Unternehmen bieten solche Praktika an.



DEIN WEG INS AUSLAND

NOCH 12 MONATE – WAS WILL ICH?

Starte die **Recherche zu deinen Wunschländern, Arbeitgeberinnen oder Arbeitgebern** und Fördermöglichkeiten. Mach dir bewusst: Was bringt dich wirklich weiter – beruflich und persönlich? Bei einzelnen Ländern kann es schon jetzt sinnvoll sein, sich um das **Visum** zu kümmern.



NOCH 9 MONATE – ERSTE BEWERBUNGEN SCHREIBEN

Du kannst dich auch kurzfristig für ein Praktikum bewerben. Es lohnt sich aber bereits zu starten: Stelle alle **Unterlagen** zusammen und achte auf **Besonderheiten in deinem Zielland**. In manchen Ländern ist beispielsweise ein Foto im Lebenslauf unerwünscht. Kläre ab, wer deine Unterlagen gegenseitig und dir **Tipps zum Bewerbungsgespräch** geben kann. Die ersten Bewerbungen kannst du ruhig schon abschicken.



NOCH 6 MONATE – DEN AUFENTHALT ORGANISIEREN

Bleib in Kontakt mit deinem Arbeitgeber und mit Organisationen oder Stiftungen, über die du eine Förderung erhalten möchtest. Informiere dich über **Einreise- und Aufenthaltsbestimmungen** im Zielland. Kläre, was du noch organisieren musst: Fördermöglichkeiten, Visum, **Versicherungen** – und natürlich eine Unterkunft.



NOCH 3 MONATE – LETZTE VORBEREITUNGEN TREFFEN

Denke daran, wenn nötig dein Urlaubs- oder Praxissemester zu beantragen und besorge dir einen internationalen Studierendenausweis und gegebenenfalls einen internationalen Führerschein. Überlege dir, was du während deiner Abwesenheit mit deiner Wohnung machst und kümmere dich um einen **Nachsendeauftrag**. Und entscheide, wie du anreisen wirst. Auf bestimmten Online-Portalen kannst du hierfür prüfen, wie umweltfreundlich deine Reise ist.

Bei der Bewerbung fürs Praktikum und Stipendium sollte man sich nicht durch Bedenken abhalten lassen. Und: Es lohnt sich in vielerlei Hinsicht, früh mit der Vorbereitung zu starten.

Ich habe mich für ein Praktikum in den USA schon sehr frühzeitig über Stellen informiert, etwa ein Jahr vorher. Das würde ich auch jedem raten, der eine konkrete Praktikumsstelle vor Augen hat. Das erhöht nicht nur deine Chancen, die Stelle zu bekommen. Es ist auch wegen des Stipendiums wichtig. Denn für Stipendien, wie etwa [Lehramt.International](#), muss man eine Zusage für einen Praktikumsplatz vorweisen. Nichtsdestotrotz kann man auch kurzfristig ein gutes Praktikum finden. Ich konnte meine ursprüngliche Stelle wegen der Coronapandemie nicht antreten, habe aber kurzfristig eine sehr gute Alternative in Ungarn ausfindig gemacht.

In der Bewerbung sollte man immer angeben, welchen Mehrwert man einem Arbeitgeber bietet. Ich konnte zum Beispiel für mein Praktikum in Ungarn vorweisen, dass ich schon Praktika gemacht habe und die Sprache sehr gut beherrsche, weil ich zweisprachig aufgewachsen bin. Man sollte sich außerdem trauen, [Initiativbewerbungen](#) zu schreiben. Denn viele Praktika sind gar nicht ausgeschrieben. Mutig sein lohnt sich also – so wie auch bei der Bewerbung für ein Stipendium.

Eine Hilfe im Vorfeld ist es, mit Leuten zu sprechen, die bereits bei der Wunschstelle gearbeitet haben oder noch arbeiten – zum Beispiel andere Praktikantinnen und Prakti-

FACTS



LOCATION

Budapest, Ungarn

PRAKTIKUM

Deutsche Schule Budapest

FINANZCHECK

Annabelle hat ein „Lehramt.International“-Stipendium erhalten. Es umfasst eine monatliche Förderung, deren Höhe vom Gastland abhängig ist. In Ungarn sind es rund 1.000 Euro (Stand 2024). Stipendiatinnen und Stipendiaten erhalten zudem einen Reisekostenzuschuss sowie Leistungen zur Kranken-, Unfall- und Privatpflichtversicherung.

Annabelle Brand

hat Sport und Englisch auf Lehramt studiert (Uni Bielefeld)
studieren-weltweit.de/annabelle-ungarn

kanten. Sie können Fragen zum Dresscode oder zur Wohnungssuche beantworten. Ihre Kontaktdaten bekommt man über die Praktikumsstelle. Manche schreiben auch Blogs über ihre Arbeit. Oder man fragt einfach direkt den Praktikumsmentor, was man im Vorfeld noch organisieren sollte.

MEIN WEG INS AUSLAND

„Mutig sein lohnt sich“



FINANZIERUNG

Gute Chancen auf Förderung

Du hast viele Möglichkeiten, während deines Praktikums im Ausland finanzielle Unterstützung zu erhalten:

Erasmus+

Wer ein Praktikum im europäischen oder auch außer-europäischen Ausland macht, kann sich direkt bei seiner Hochschule um eine Erasmus+ Förderung bewerben. Das Praktikum muss zwischen zwei und zwölf Monaten dauern. eu.daad.de

PROMOS

Für die Finanzierung von Praktika bis zu einem halben Jahr kommt das DAAD-Programm PROMOS infrage. Jede Hochschule entscheidet selbst, wie sie die Förderung einsetzt. Frag am besten im Auslandsamt deiner Hochschule nach.

Kurzstipendien für Praktika im Ausland

Eine Chance auf ein DAAD-Kurzstipendium von maximal drei Monaten hast du, wenn du dir ein Praktikum etwa bei einer deutschen Auslandsvertretung, einer internationalen Organisation (z. B. einer EU- oder UN-Institution) oder einem Goethe-Institut selbst organisierst. daad.de/kurzpraktikum

HAW.International für Auslandspraktika

Du studierst an einer Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) oder Fachhochschule? Dann kannst du dich um einen vom DAAD vermittelten und bezahlten Praktikumsplatz oder um die Förderung eines selbst organisierten Praktikums für eine Dauer von zwei bis sechs Monaten bewerben.

daad.de/haw-auslandspraktika

Kombiniertes Studien- und Praxissemester

Der DAAD fördert auch Auslandsaufenthalte, bei denen du ein Auslandssemester mit einem Praktikum kombinierst. Das Praktikum muss allerdings im Studium vorgeschrieben sein; gefördert werden sieben bis zwölf Monate. auslandsstipendien.de

Auslands-BAföG

Auch während eines Auslandspraktikums kannst du BAföG erhalten – vorausgesetzt, es handelt sich um ein Pflichtpraktikum. Bei Pflichtpraktika außerhalb der EU

gilt eine Mindestdauer von zwölf Wochen. Auch falls du in Deutschland kein BAföG beziehst, kann eine Förderung für die Zeit im Ausland möglich sein. Du solltest den Antrag spätestens sechs Monate vor Praktikumsbeginn stellen. bafög.de

Lehramt.International

Über Lehramt.International fördert der DAAD Praktika an Schulen im Ausland. Bewerbungen können sich Lehramtsstudierende aller Fachrichtungen und Schulformen sowie Absolventinnen und Absolventen von Lehramtsstudiengängen, die ihr Referendariat noch nicht begonnen haben. daad.de/lehramt-studierende daad.de/lehramt-absolventen

EFR Grüner Wasserstoff

Wenn du dich für das Themengebiet Grüner Wasserstoff interessierst, kann dein selbst organisiertes Praktikum bei Firmen, Forschungseinrichtungen oder Institutionen im Ausland für zwei bis drei Monate gefördert werden.

daad.de/gh2

DIESE PROGRAMME VERMITTELN DIR EINEN PRAKTIKUMSPLATZ:

IAESTE-Fachpraktikum

Das IAESTE-Programm vermittelt bezahlte und betreute Praktika in Ingenieur- und Naturwissenschaften sowie Land- und Forstwirtschaft, viele davon im Sommer. Jährlich gibt es mehrere hundert Praktikumsangebote für Studierende deutscher Hochschulen. Die Praktika finden sowohl in Industrieunternehmen als auch in Forschungsinstituten statt und dauern meist zwei bis drei Monate.

iaeste.de

RISE Weltweit

Das DAAD-Stipendienprogramm RISE Weltweit vermittelt Bachelor-Studierenden der Natur-, Lebens- und Ingenieurwissenschaften For-

schungspraktika. Die Praktika finden im Sommer in der vorlesungsfreien Zeit statt. Das Stipendium für Studierende läuft bis zu drei Monate. Auch eine Reisekostenpauschale wird gezahlt.

daad.de/rise-weltweit

Carlo-Schmid-Programm

Dieses DAAD-Programm vermittelt Praktika bei EU-Institutionen, internationalen Organisationen wie den Vereinten Nationen und ausgewählten Nichtregierungsorganisationen. Es bietet finanzielle Unterstützung, teilweise auch für selbst organisierte Praktika. Das Programm richtet sich an Studierende sowie an Absolventinnen und Absolventen eines Bachelor- oder Master-Studiums aller Fachrichtungen.

daad.de/csp

Alle aktuellen Informationen zu Stipendien für Auslandspraktika findest du in der DAAD-Stipendiendatenbank unter auslandsstipendien.de

„New Kibbutz“-Programm

Mit dem „New Kibbutz“-Programm werden Praktika in High-Tech Start-Up-Unternehmen in Israel gefördert. Die Praktikumsvermittlung läuft über die Deutsch-Israelische Industrie- und Handelskammer.

Die Förderung läuft bis zu sechs Monate. Dabei erhalten Praktikantinnen und Praktikanten unter anderem eine monatliche Stipendienrate, einen Reisekostenzuschuss und Leistungen zur Kranken-, Unfall- und Privathaftpflichtversicherung.

daad.de/new-kibbutz



In einigen Ländern werden Praktika vergütet, auch wenn die Bezahlung nicht immer alle Kosten im Ausland deckt. Informiere dich rechtzeitig über die Konditionen.

IN VIER SCHRITTEN ZUM ERFOLG

So findest du dein Wunschpraktikum

Medizin, Lehramts- und Jurastudierende finden viele weitere Tipps auf der DAAD-Website unter: daad.de/besonderheiten-studiengaenge



ARBEITSERFAHRUNG SAMMELN, SPRACHKURS BELEGEN

Wenn du dich auf einen begehrten Praktikumsplatz bewerben möchtest, musst du nicht unbedingt schon Berufserfahrung vorweisen. Du erhöhst damit aber deine Chancen. Hilfreich kann es sein, bereits in Deutschland durch ein Praktikum oder einen Werkstudierenden-Job Berufspraxis gesammelt zu haben. Wichtig sind zudem Sprachkenntnisse. Fang früh genug an, einen Sprachkurs zu belegen, um dir die Kenntnisse anzueignen oder sie aufzufrischen.



FIRMEN-WEBSITES BESUCHEN, INTERNATIONAL OFFICE ANSPRECHEN

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Praktikum zu finden, das deinen Wünschen und Fähigkeiten entspricht. Passende Stellen kannst du zum Beispiel über das International Office oder das Career Center an deiner Hochschule finden. Für Praktika bei größeren Unternehmen lohnt sich der Blick auf die Karriereseiten der Firmen.



ÜBER FORMALIA INFORMIEREN, MUTTERSPRACHLER FRAGEN

Andere Länder, andere Sitten – so ist es auch bei der Bewerbung. So ist beispielsweise in England oder in den USA ein Bewerbungsfoto unüblich. Und in Spanien enthält die Bewerbungsmappe in der Regel keine Referenzen oder Arbeitszeugnisse. Informiere dich deshalb genau über die Formalia. Tipps findest du zum Beispiel in den Erfahrungsberichten der Correspondents von „studieren weltweit – ERLEBE ES!“ (studieren-weltweit.de). Lass möglichst eine Muttersprachlerin oder einen Muttersprachler die Bewerbung gegenlesen. Das International Office kann dir vielleicht mit Kontakten zu Austauschstudierenden deiner Hochschule weiterhelfen.



WÜNSCHE VERDEUTLICHEN, AUFGABENPROFIL PRÜFEN

Sprich so früh wie möglich vor Beginn des Praktikums mit der oder dem Vorgesetzten: Äußere klar und freundlich deine Wünsche – und frag nach den Tätigkeiten, die für dich vorgesehen sind. Passen deine Vorstellungen zum Aufgabenprofil der Stelle? Falls nicht, scheue dich nicht, den Platz noch abzulehnen.

RICHTIG BEWERBEN

Darauf musst du beim Lebenslauf achten

Viele Personalverantwortliche interessieren sich zunächst für den Lebenslauf, wenn sie sich eine Bewerbung anschauen. Hier erfährst du, worauf du beim Formulieren achten solltest.

Inhalte: Aktiv formulieren

Notiere alle Informationen (persönliche Daten, Studium/Ausbildung, Berufserfahrung, Fähigkeiten) jeweils chronologisch sortiert – in den meisten Ländern beginnend mit dem aktuellsten Inhalt. Achte darauf, aktiv zu formulieren und deine Erfahrungen und Kompetenzen herauszustellen. Ganz wichtig ist zudem: Der Lebenslauf muss lückenlos sein. Sonst fragen sich Arbeitgeber, warum du einen Zeitabschnitt verschweigst.

Aufbau und Gestaltung: Sich von anderen abheben

Beim Aufbau solltest du dich am Europass-Lebenslauf orientieren (**europass.europa.eu**). Das hilft dir, keine wichtigen Informationen zu vergessen. Um auf dich aufmerksam zu machen, beachte außerdem: Dein Lebenslauf sollte sich nicht nur inhaltlich, sondern auch gestalterisch abheben – ohne dass die Gestaltung zu extravagant wird. Beispielsweise kannst du besonders relevante Erfahrungen und Kom-



petenzen grafisch hervorheben. Achte jedoch darauf, dass das Erscheinungsbild zu deinem potenziellen Arbeitgeber passt. Insgesamt sollte der Lebenslauf maximal zwei Seiten lang sein.

Bewerbung in Nordamerika: Fotos sind tabu

Im Gegensatz zu Bewerbungen in Europa, kommt es beim Lebenslauf für Praktika in den USA und Kanada stärker darauf an, sich zu „verkaufen“. Für Stellen in Nordamerika kannst du deine eigenen Erfahrungen ruhig etwas plakativer herausstellen. Falls du mal in einem Laden gejobbt hast, lässt sich das beispielsweise als Customer-Experience-Management darstellen. Auch hier gilt aber natürlich: Dichte nichts hinzu, was du nicht gemacht hast. Bei Bewerbungen in Nordamerika gilt außerdem: Fotos sind tabu. Anders als hierzulande solltest du aber die Kontaktdaten von Leuten angeben, die als gute Referenzen angefragt werden können.

UNTERSTÜTZUNG BEKOMMEN

Wer hilft, wenn's hakt?

Wenn du ins Ausland gehst, wächst du persönlich mit jeder Herausforderung, die du meisterst. Es gibt aber auch Situationen, in denen man Unterstützung benötigt. Hier erfährst du, wer hilft, wenn du einmal nicht mehr weiterweißt.



Nicht alles im Leben lässt sich planen. Und so können auch bei einem Auslandspraktikum unvorhersehbare Dinge passieren. Wie bei jedem Arbeitsverhältnis stellt sich beispielsweise manchmal auch bei einem Praktikum heraus, dass man nicht miteinander auskommt. Möglicherweise gestaltet sich das Praktikum auch ganz anders, als es vereinbart war. Bei Problemen wie diesen oder Fragen, gilt: Wende dich an das International Office deiner Hochschule. Die Ansprechpersonen können dich beraten, auch

wenn du überlegst, das Praktikum abzubrechen. Das ist vor allem wichtig, wenn du dir das Praktikum anrechnen lassen willst oder eine Förderung über die Hochschule bekommst.

Manchmal gibt es schon vor der Reise Fragen zur aktuellen Situation im Gastland. Tausche dich in diesen Fällen eng mit dem oder der Praktikumsverantwortlichen deiner Praktikumsstelle aus. So weißt du, wie die Lage vor Ort aussieht und kannst besprechen, wie es weitergeht. Du kannst dir außerdem die [Sicher-Reisen-App des Auswärtigen Amtes](#) mit Reise- und Sicherheitshinweisen herunterladen. So kannst du dir immer einen aktuellen Überblick verschaffen.

Das Auswärtige Amt empfiehlt allen deutschen Staatsangehörigen, sich unabhängig vom Gastland und der Dauer des Auslandsaufenthalts in die [Krisenvorsorgeliste „Elefand“ \(krisenvorsorgeliste.diplo.de\)](#) einzutragen. Sollte es einmal zu einer Krisen- oder anderen Ausnahmesituation kommen, kann dich die Auslandsvertretung in deinem Gastland schnell kontaktieren. Und noch ein Tipp: Notiere dir vorab die Kontaktdaten der deutschen Auslandsvertretung in deinem Gastland. Im Notfall hast du dann die Telefonnummer des „Konsularischen Service“ parat.

NICHT VERGESSEN

Fünf Dinge, die ins Reisegepäck gehören

1

PASSENDE KLEIDUNG FÜR DIE ARBEIT

Jeans oder Stoffhose, Pullover oder Sakko? Informiere dich vorab bei deiner Praktikumsstelle über den Dresscode. Denn der ist nicht nur von Land zu Land unterschiedlich, sondern hängt auch von der Unternehmenskultur ab.

2

WICHTIGE DOKUMENTE

Wenn du in die Ferne reist, vergiss beim Packen auf keinen Fall deinen Reisepass. Und denke gegebenenfalls an Visum, Arbeitserlaubnis und Impfpass.

3

KONTAKTDATEN

Auch wenn du dein Smartphone dabei hast, notiere dir handschriftlich Notfallnummern und wichtige Adressen. Schreibe dir auch die Nummern zur Sperrung deiner EC- und Kreditkarte auf.

4

MEDIKAMENTE

In vielen Regionen dieser Welt kommt man manchmal nicht ohne Magen-Darm-Medikamente aus. Hände-Desinfektion ist ebenfalls nie falsch.

5

WÖRTERBUCH

Ob als kleines Taschenbuch oder kostenlose App auf dem Smartphone – ein Wörterbuch hilft dir in vielen Situationen weiter.

PRAKTIKUM BEI DER EU

Zeig mir deinen Arbeitsplatz

Corinna Hahme hat Europapolitik hautnah erlebt und hinter die Kulissen der Diplomatie geblickt. Sie zeigt euch, wie ihr Praktikumsalltag in Brüssel ausgesehen hat.

Corinnas Arbeitsweg

25 Minuten zu Fuß dauert es von meiner Haustür bis zum Europäischen Parlament. Meine WG liegt im Europäischen Viertel im Osten Brüssels. Auf dem Weg zur Arbeit laufe ich durch den Leopoldpark, an einem kleinen See und vielen historischen Gebäuden vorbei. Nach einem kurzen Stück sieht man dann schon die Glaskästen des Parlaments. Zu meinem Büro gehe ich dann noch ein Stück weiter über den Place du Luxembourg, wo im Sommer normalerweise immer viele Abgeordnete des Parlaments ihre Mittagspause in der Sonne genießen.



Corinnas Dresscode

Schlicht und leger ist angesagt, wenn ich im Büro bin, das heißt Jeans und ein Freizeithemd oder ein schlichtes Kleid. Sobald ich aber im Hauptgebäude an Sitzungen teilnehme, ziehe ich mich schicker an: schwarze Anzugshose, Bluse, Business-Schuhe zum Beispiel.



Corinnas To-Do-Liste

Ich zum Beispiel habe viel am Trade Policy Review mitgearbeitet. Denn die EU hat ihre Handelspolitik neu ausgerichtet – angestoßen von der Corona-Pandemie. Hier wurde ein Resolution erstellt, darin erläutert das Parlament, was ihm bei neuen Beschlüssen wichtig ist und was bei der Neuausrichtung beachtet werden soll. Ich war bei den Sitzungen der Komitees dabei, habe Stimmen ausgezählt oder protokolliert. Zum Schluss durfte ich sogar an dem Resolutionsentwurf zum Thema Auswirkungen der Pandemie auf den Handel mitarbeiten („Impact of Covid on Trade“).

Corinnas Kalender

Jede Woche ist anders im Europäischen Parlament. In der einen Woche treffen sich die Fraktionen und diskutieren ihre Positionen über aktuelle Themen. In der zweiten treffen sich dann zum Beispiel die Komitees und stimmen über Resolutions oder Opinions ab, die das Generalsekretariat in Abstimmung mit den politischen Gruppen erstellt hat. Das Sekretariat ist quasi eine „neutrale Kraft“, die versucht, einen gemeinsamen Nenner der Positionen zu finden. Und dann gibt es noch die Plenarwoche, in der sich das Europäische Parlament trifft. Es wird also nie langweilig, man muss flexibel sein und schnell zwischen Themen hin und her springen können. Das ist mir nicht immer leicht gefallen, aber jetzt habe ich mich eingefunden.



Corinnas Büro zu Hause

Mir war es wichtig, mich in meinem Zimmer wohlfühlen. Ich habe mir Pflanzen besorgt, Postkarten aufgehängt und ein paar Bücher mitgebracht.



MEHR ALS EIN PRAKTIKUM

Botschafterin oder Botschafter deines Landes

Im Ausland repräsentieren Praktikantinnen und Praktikanten auch Deutschland – was bedeutet das für dich?

Wer ins Ausland geht, bekommt irgendwann immer diese Frage gestellt: Woher kommst du? Die Herkunft ist **Teil der Identität** – und interessiert daher viele. Mit der Herkunft sind auch Klischees und Vorurteile verbunden. Im Ausland muss man sich deshalb immer darauf gefasst machen, mit bestimmten **Vorstellungen über Deutschland und Deutsche** konfrontiert zu werden. Wenn du auf Vorurteile angesprochen wirst, kann das ein Ausgangspunkt für eine gute Unterhaltung sein. Im Gespräch kannst du zeigen, wie wenig an einem Vorurteil dran ist – und dass die Wirklichkeit wesentlich vielfältiger ist.

Sei dir gleichzeitig dessen bewusst: Was du sagst und tust, wird häufig als beispielhaft für Personen aus Deutschland angesehen – ob du es willst oder nicht. Im Ausland bist du nicht nur Praktikantin oder Praktikant, sondern auch **Botschafterin oder Botschafter deines Landes**.



CORINNAS TIPP

Wenn dich jemand mit einem Vorurteil konfrontiert, ziehe dich nicht verärgert zurück. Nimm es nicht persönlich! Es hilft, offen zu sein und auf andere zuzugehen. Dann merkt dein Gegenüber schnell, dass an dem Vorurteil nichts dran ist.

FAQ

Häufige Fragen zur Planung



Wann sollte ich mit der Vorbereitung starten?

Starte frühzeitig mit der Planung. Im besten Fall fängst du ein Jahr vorher an, dir Gedanken zu machen, was du willst (siehe auch Seite 25). Dann hast du die Chance, eines der Praktika zu bekommen, die schon frühzeitig vergeben werden – und hast Spielraum, falls etwas nicht klappt. Zugleich gilt: Einige Arbeitgeber bieten Praktikumsplätze auch kurzfristig an.

Wie kann ich mein Praktikum finanzieren?

Wenn du ein Praktikumsgehalt erhältst, deckt es häufig nicht deine gesamten Lebenshaltungskosten ab. Es gibt aber viele Möglichkeiten für eine Förderung (siehe Seite 28/29). Geld kannst du zum Beispiel sparen, wenn du dir in einer Wohngemeinschaft oder einem Wohnheim ein Zimmer suchst – ehemalige Praktikantinnen und Praktikanten können dir hierzu Tipps geben.

Was sollte ich bei der Bewerbung beachten?

Informiere dich, inwiefern sich die Formalia in deinem Wunschland von denen in Deutschland unterscheiden. Wenn du eine Muttersprachlerin oder einen Muttersprachler kennst, lass sie oder ihn deine Bewerbung geglesen. Auch das International Office kann dir vielleicht Kontakte zu Personen mit passenden Sprachkenntnissen vermitteln.

Wie finde ich eine Wohnung?

Über Online-Wohnungsbörsen und entsprechende Gruppen in den sozialen Medien kannst du dir schon vor deiner Abreise eine Unterkunft suchen. Manche Organisationen stellen eine Unterkunft zur Verfügung. Weitere Infos gibt es auch auf studieren-weltweit.de/wohnen

Wer hilft mir bei der Planung?

Ob bei der Entscheidung für einen Praktikumsplatz, im Bewerbungsprozess oder zur Finanzierung – das Akademische Auslandsamt oder International Office deiner Hochschule beantwortet dir deine Fragen. Viele Fachbereiche haben außerdem Auslandskoordinatorinnen und -koordinatoren, die dir Tipps für dein Studienfach geben können. An zahlreichen Hochschulen gibt es zudem ein Career Center mit guten Unternehmenskontakten. Hilfreich sind auch die Tipps von ehemaligen Praktikantinnen und Praktikanten.



Kontakte knüpfen, offen sein

Wer ein Auslandspraktikum macht, kennt vor Ort meistens niemanden. Stadt und Arbeitsalltag sind erst einmal fremd. Auch wenn man den ganzen Tag eine andere Sprache hört und spricht, ist das anfangs gewöhnungsbedürftig. Doch das lässt sich sehr schnell ändern. Hier erfährst du, wie du innerhalb kurzer Zeit Anschluss in einer neuen Stadt findest, was du im Praktikumsalltag beachten solltest – und wie die Anerkennung deiner Praktikumsleistungen im Anschluss gelingt.



MEIN WEG INS AUSLAND

„Bei der Arbeit lassen sich gut neue Kontakte knüpfen“

FACTS

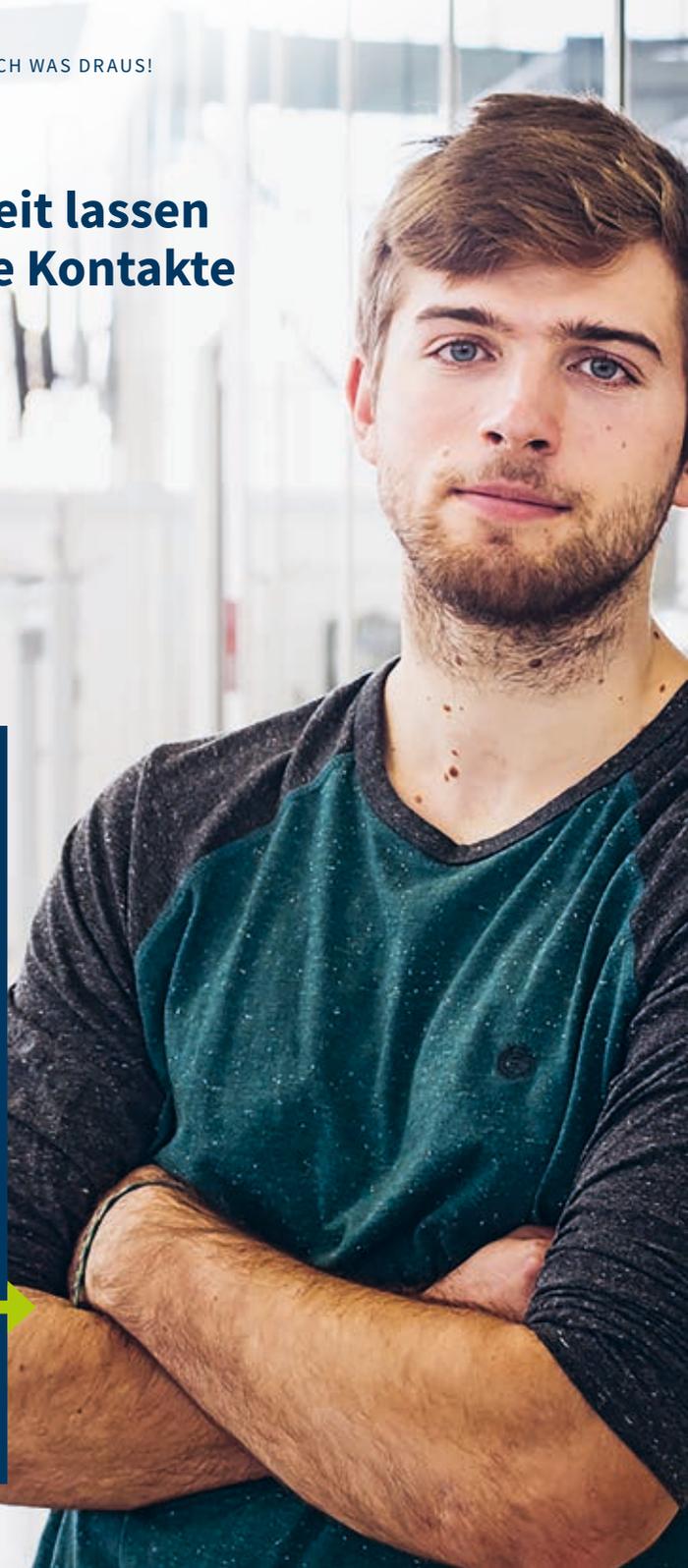


LOCATION
Bozen, Italien

PRAKTIKUM
Fraunhofer Innovation
Engineering Center IEC

FINANZCHECK
Bei seinem Praktikum hat
Yannic etwa 1.000 Euro
pro Monat verdient.

Yannic Scholtyssek
studiert Physikalische
Ingenieurwissenschaften
(TU Berlin)
[studieren-weltweit.de/
yannic-italien](http://studieren-weltweit.de/yannic-italien)





Wer sich schnell in einer Stadt eingewöhnen möchte, sollte offen auf die Menschen zugehen und seinen Hobbys nachgehen.

Wenn ich in eine neue Stadt komme, lasse ich mich erst einmal herumtreiben: Ich fahre durch die Straßen oder spaziere durch kleine Gassen und unterhalte mich mit Leuten. Wenn man so die Stadt erkundet, lernt man schnell die Umgebung kennen und bekommt ein Gespür für die Menschen. Das hilft sehr, sich schnell einzugewöhnen. In Bozen habe ich zum Beispiel bei einem Spaziergang durch einen Park ein paar Slackliner kennengelernt, mit denen ich dann in Kontakt geblieben bin.

Grundsätzlich würde ich jedem raten: Mach das vor Ort, was dir Spaß macht! So lernt man Leute kennen, die auf derselben Wellenlänge sind. Und daraus ergeben sich oft weitere Kontakte. Ich habe übers Slacklines zum Beispiel Leute gefunden, mit denen ich dann später wandern war. Auch mit den Praktikanten und Werkstudierenden bei der Arbeit lassen sich gut neue Kontakte knüpfen. Ich habe mit ihnen und anderen die Berge in der Umgebung erkundet, das war großartig. Das Alpenglühen, die vielen Sterne am Nachthimmel, die Stille – da habe ich mich eins mit der Natur gefühlt.

Bei der Arbeit sollte man proaktiv sein. Dazu gehört auch anzusprechen, wenn man gerne eine andere Aufgabe übernehmen möchte. Damit das freundlich rüberkommt, sollte man immer bei sich bleiben: Also aus der Ich-Perspektive erzählen, was man gerne ändern möchte und warum. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man dann fast alles thematisieren kann. So fühlt man sich gleich besser und langfristig wohl – und das ist ja auch im Interesse von Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern.

ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN

Wie du dich schnell eingewöhnst

Im Ausland ist im Praktikumsalltag und in der Freizeit erst einmal alles neu. Doch mit diesen Tipps wirst du dich schon innerhalb kurzer Zeit heimisch fühlen.

Eine fremde Stadt, eine andere Sprache, eine neue Kultur: Das Auslandspraktikum bietet dir die Möglichkeit, Neues zu erkunden und Freundschaften zu schließen. Es gibt aber auch immer ein paar organisatorische Pflichten – und die sollte man möglichst gleich zu Beginn erledigen. Dann kannst du sie schnell abhaken. Je nach Land musst du dich zum Beispiel bei den örtlichen Behörden melden. Falls du eine Antrittsbestätigung oder beispielsweise ein Bankkonto für dein Praktikumsgehalt brauchst, solltest du auch das zeitnah erledigen.

Vor dem ersten Arbeitstag solltest du dich über die Verhaltensregeln im Berufsalltag in deinem Gastland informieren. Hierbei helfen dir Erfahrungsberichte ehemaliger Praktikantinnen und Praktikanten. Frag zudem gleich zu Beginn, worauf die Menschen in deinem neuen Arbeitsumfeld Wert legen. Ist es beispielsweise üblich, einen Einstand zu geben? Worauf solltest du im Umgang mit Vorgesetzten achten? Sprich deine Kolleginnen und Kollegen auch sonst immer an, wenn dir etwas unklar ist. Das zeigt: Du nimmst Rücksicht darauf, was ihnen wichtig ist – das werden sie wertschätzen.

Über Kolleginnen und Kollegen, genauso wie über deine WG, kannst du andere Menschen kennenlernen. Auch darüber hinaus lassen sich leichter neue Bekanntschaften machen, wenn du ein paar Dinge berücksichtigst:

→ **Offen sein:** Anfangs kostet es Überwindung, auf fremde Menschen zuzugehen und sie anzusprechen. Doch es lohnt sich! Rede dabei ruhig einfach drauflos. Es stört niemanden, wenn du etwas nicht ganz richtig aussprichst.

→ **Aktiv werden:** Es gibt viele Möglichkeiten, neue Freundschaften zu schließen, z.B. bei After-Work-Partys oder bei Praktikantentreffs. Vielleicht bietet deine Praktikumsstelle auch Sportkurse, einen Chor oder Yoga an.

→ **Freizeitangebote nutzen:** Bei Kultur- und Sportveranstaltungen, auf Konzerten oder bei gemeinsamen Ausflügen kannst du neue Bekanntschaften schließen. Welche Möglichkeiten es gibt, kannst du unter anderem in sozialen Netzwerken herausfinden.

Letztlich ist die Zeit im Ausland häufig schneller vorbei als gedacht. Lass dir deshalb frühzeitig die Kontaktdaten geben: von allen Menschen, die du beruflich oder privat kennengelernt hast und die dir etwas bedeuten. Wenn du deine Kontakte pflegst, kannst du für die Zeit nach dem Auslandsaufenthalt ein hilfreiches Netzwerk aufbauen.



DIE WICHTIGSTEN ANLAUFSTELLEN

AKADEMISCHES AUSLANDSAMT/ INTERNATIONAL OFFICE

Ob bei der Entscheidung für einen Praktikumsplatz, im Bewerbungsprozess oder zur Finanzierung – das Akademische Auslandsamt oder International Office deiner Hochschule beantwortet dir deine Fragen. Viele Fachbereiche haben außerdem Auslandskoordinatoren, die dir Tipps für dein Studienfach geben können.

CAREER CENTER

Fragen zu Auslandspraktika beantwortet dir auch das Career Center deiner Hochschule. Die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner haben häufig gute Unternehmenskontakte und können dir eventuell auch einen Praktikumsplatz im Ausland vermitteln.

TIPPS ZUR ANERKENNUNG

NACHWEISE BESORGEN:

Welche Nachweise du für die Anerkennung des Praktikums brauchst, hängt von deiner Hochschule, dem Studiengang und gegebenenfalls einer Förderung ab. Informiere dich im Vorfeld beim International Office deiner Hochschule. Ein Praktikumszeugnis solltest du dir auf jeden Fall besorgen – gerade auch für spätere Bewerbungen.

UNTERLAGEN EINREICHEN:

Wenn du wieder in Deutschland bist und dein Praktikum anerkennen lassen willst, solltest du möglichst bald deine Unterlagen bei deiner Hochschule einreichen. Bei einem Erasmus+ Praktikum musst du unter anderem ein Praktikumszeugnis oder das Traineeship Certificate vorlegen. Die Fristen kennt dein International Office.

STUDIERENDE BERICHTEN

So wird dein Auslandsaufenthalt ein Erfolg

Im Ausland ist man auf die eine oder andere Weise mit besonderen Umständen konfrontiert. Sei es beispielsweise, dass die Partnerin oder der Partner weit entfernt ist, seien es Herausforderungen bei der Arbeit.

„In einer Fernbeziehung sind kleine Gesten wichtig: Ein kurzer Gruß, aus der Ferne Pizza bestellen, Blumen schicken. So zeigt man immer wieder: Ich denke an Dich.“

SIMON MÜLLER

war als Praktikant bei einer Unternehmensberatung in Paris

studieren-weltweit.de/simon-frankreich



„Man sollte keine falsche Scham haben nachzufragen, wenn man bei der Arbeit mal nicht weiter weiß. Denn es sind ja alle daran interessiert, dass man etwas lernt.“

KRISTINA HENTSCHEL

hat als Praktikantin bei einer Personalberatung in Barcelona gearbeitet

studieren-weltweit.de/kristina-spanien

KURZ GEFASST

Häufige Fragen zum Praktikumsleben vor Ort



Was hilft dabei, sich schnell einzuleben?

Um sich schnell heimisch zu fühlen, braucht man vor allem Menschen um sich, mit denen man gerne Zeit verbringt. Versuche, Kontakte über deine Kolleginnen und Kollegen zu knüpfen. Auch eine Wohngemeinschaft hilft dabei: Hier wohnst du nicht nur günstiger, sondern lernst schnell neue Leute kennen. Neue Bekanntschaften ergeben sich häufig auch über eine gemeinsame Leidenschaft, wie etwa ein Hobby. Nutze also die Freizeitangebote vor Ort, sei offen und werde aktiv (mehr dazu auf den Seiten 41/42).



Worauf sollte ich bei der Arbeit achten?

Weißt du, wie in deinem Gastland die Verhaltensregeln am Arbeitsplatz aussehen? Informiere dich vorab, worauf du achten solltest. Schau dir dazu die Erfahrungsberichte ehemaliger Praktikantinnen und Praktikanten an. Und frag am besten gleich zu Beginn deine Kolleginnen und Kollegen, was in deinem neuen Arbeitsumfeld üblich ist. Sollte man als neue Praktikantin oder neuer Praktikant beispielsweise einen Einstand geben?



Woran muss ich bei der Anerkennung denken?

Informiere dich vor der Abreise beim International Office deiner Hochschule, welche Nachweise du für die Anerkennung deines Praktikums benötigst. Denke vor Ort daran, frühzeitig vor der Abreise mit deinem Arbeitgeber über ein Praktikumszeugnis zu sprechen. Und vergiss nicht, die Unterlagen zeitnah nach deiner Rückkehr einzureichen.

FRISTEN NICHT VERGESSEN

Kaum zurück aus dem Praktikum, beginnen häufig schon wieder die Vorlesungen. Informiere dich frühzeitig über die Seminare in deinem nächsten Semester. Die Fristen verstreichen manchmal schneller als erwartet.

STUDIERN-WELTWEIT.DE

Berichte aus erster Hand

Aus der Ferne ist es gar nicht so leicht, sich ein Bild vom Leben in einem anderen Land zu machen. Um Erfahrungsberichte aus erster Hand zu bekommen, schau auf www.studieren-weltweit.de. Hier berichten Correspondents wie Tamara Hartmann und Andrej Shoykhet von ihren Auslandspraktika.



„Ob beim Reisen, Essen oder Konsumieren vor Ort: Ich will als Correspondent zeigen, dass man ein Auslandspraktikum auch nachhaltig gestalten kann.“

TAMARA HARTMANN

hat in Ljubljana (Slowenien) Soziale Arbeit studiert und ein Praktikum absolviert
studieren-weltweit.de/tamara-slowenien

Natürlich ist jedes Auslandspraktikum unterschiedlich. Doch auch die Erlebnisse und Erkenntnisse anderer können für dich ein großer Gewinn sein: Um ein Gefühl für eine bestimmte Stadt, die Kultur und auch ganz generell für das Arbeitsleben im Ausland zu bekommen. Die Correspondents von „studieren weltweit – ERLEBE ES!“ lassen dich an ihrem Alltag im Ausland teilhaben. Mit ihren Texten, Bildern und Videos geben sie dir einen ganz persönlichen und authentischen Einblick. Erfahre, was sie begeistert, was sie zum Lachen bringt und was sie vor Herausforderungen stellt. Und profitiere von ihren Tipps für deine Vorbereitungen und deine Zeit vor Ort im Ausland.



„Von den Correspondents erhält man Erfahrungsberichte aus erster Hand. Davon habe ich profitiert und deshalb möchte auch ich andere teilhaben lassen.“

ANDREJ SHOYKHET

hat in Reykjavik (Island) Mechatronik und Informationstechnik studiert und ein Praktikum gemacht
studieren-weltweit.de/andrej-island

IMPRESSUM

Herausgeber

Deutscher Akademischer
Austauschdienst e.V.
Kennedyallee 50
D – 53175 Bonn



Der DAAD ist ein Verein der deutschen Hochschulen und ihrer Studierendenschaft e.V. Er wird institutionell gefördert durch das Auswärtige Amt.

Referat „Informationen zum Studium im Ausland“

www.studieren-weltweit.de
info@studieren-weltweit.de

Projektkoordination

Franz Broicher, Lisa Giesel, Alexander Haridi,
Anne Münkler, DAAD

Konzeption, Redaktion und Gestaltung

Fazit Communication GmbH, Frankfurt/Main
Janet Schayan, Christina Iglhaut, Sarah
Kanning, Hendrik Bensch

Druck

msk marketingservice köln GmbH, Köln



Auflage Juni 2024 – 30.000 (aktualisierter
Nachdruck)

© DAAD

Bildnachweis

Chris Noltekuhlmann (Titel, S. 6, S. 32, S. 38), Herchaf /Reporters/laif (S. 2, S. 10, S. 13, S. 36, S. 48), Fabian Weiss (S. 2, S. 5, S. 23, S. 26, S. 48), Stephan Pramme (S. 2, S. 40), Hochschule Bremen (S. 15), Uta Konopka Photographie (S. 17, S. 20, S. 31), Anika Bödecker Photography (S. 18), privat (S. 18, S. 19, S. 34, S. 35, S. 44, S. 46), Arno Gasteiger/laif (S. 24)

Bei folgenden Hochschulen bedanken wir uns für die freundliche Unterstützung

FU Berlin, Hochschule Bielefeld, Universität Bielefeld, Universität Bremen, TU Dortmund, HAW Hamburg, TU München, Universität Passau

Bestellung

Hochschulen, Schulen und Berufsinformationszentren können die Broschüre kostenfrei bestellen:

www.studieren-weltweit.de/publikationen

Diese Publikation wird aus Zuwendungen des Bundesministeriums für Bildung und Forschung an den DAAD finanziert.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



**„Das Schöne an einem
Auslandspraktikum ist, sich
persönlich weiterzuentwickeln.
Man lernt, wie Menschen in
anderen Kulturen Lösungen für
Herausforderungen im Alltag finden
– und viele Wege zum Ziel führen.“**

ANNABELLE BRAND

hat Sport und Englisch auf Lehramt studiert



**„Wenn man später in einem
internationalen Umfeld
arbeiten möchte, ist ein
Auslandspraktikum viel wert. Es
zeigt: Ich bin offen und flexibel.
Für Bewerbungen ist das ein
großer Pluspunkt.“**

CORINNA HAHME

hat International Economics studiert

