

# Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

## Angaben zum Praktikum

Studienfach: Psychologie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 5.09.2024 – 21.12.2024

Praktikumsort: Lissabon

Praktikumsinstitution: Universität

---

## **Planung und Vorbereitung**

Der Bewerbungsprozess war für mich recht überschaulich, da ich etwas im Bereich Forschung machen wollte. Über eine Empfehlung eines Professors der LMU erhielt ich den Kontakt zu einer Professorin an der Uni in Lissabon. Da es sich um ein unbezahltes Praktikum handelte, war die Organisation insgesamt unkompliziert. Herausforderungen gab es jedoch bei der Beschaffung aller erforderlichen Unterschriften. Hier war die Universität in Lissabon sehr kooperativ und unterstützend. Dieser Teil der Planung hat mir geholfen, erste Kontakte mit meinen späteren Kolleginnen und Kollegen zu knüpfen und mich auf die Arbeitsweise vor Ort einzustellen.

Die Unterkunftssuche stellte eine größere Herausforderung dar, da ich zu Beginn keine Kontakte in Lissabon hatte. Zimmer für einen Zeitraum von nur zwei bis vier Monaten zu finden, war schwierig. Nach einigen Versuchen entschied ich mich zunächst für ein AirBnB und fand vor Ort über WhatsApp-Gruppen und die Plattform "bquarto.pt" eine passende Unterkunft. Diese Plattform kann ich besonders empfehlen, da sie weniger touristisch ist und die Preise moderater sind. Ich habe außerdem festgestellt, dass es hilfreich ist, sich frühzeitig mit den lokalen Gegebenheiten vertraut zu machen und flexibel zu bleiben, um Stress zu vermeiden. Die Erfahrung, meine Unterkunft selbstständig zu organisieren, war letztlich sehr bereichernd und hat meine Fähigkeit zur Problemlösung gestärkt.

Ein Sprachkurs war für mich nicht notwendig, da ich auf Englisch gearbeitet habe und bereits gute Sprachkenntnisse hatte. Dennoch freuten sich die Einheimischen, wenn man versuchte, auf Portugiesisch zu kommunizieren. Ein Grundkurs oder zumindest einige grundlegende Sprachkenntnisse könnten dennoch hilfreich sein, um den Alltag leichter zu gestalten. Rückblickend denke ich, dass eine intensivere Auseinandersetzung mit der portugiesischen Sprache meinen Aufenthalt noch bereichert hätte.

## **Praktikumsverlauf**

Nach einer Eingewöhnungsphase wurde klar, wie ich am besten meine Kolleginnen unterstützen konnte. Ich arbeitete hauptsächlich an einem Promotionsprojekt einer Kollegin und war sowohl im Büro als auch im Homeoffice tätig. Besonders spannend war die Arbeit im Labor - an Samstagen, da dies der einzige Tag war, an dem Familien mit Kindern für die Testungen erscheinen konnten. Dafür hatte ich montags frei.

Die Arbeitsbelastung war phasenweise unterschiedlich. In einigen Wochen war ich stark gefordert, während andere Wochen entspannter verliefen. Diese Abwechslung hat mir sehr gefallen und mir einen Einblick in die Dynamik von Forschungsprojekten gegeben. Besonders

geschätzt habe ich die Möglichkeit, meine eigenen Ideen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen. Diese Freiheit hat es mir ermöglicht, meine Fähigkeiten weiterzuentwickeln und Neues auszuprobieren.



### **Soziale Kontakte**

Die Offenheit der Portugiesen hat es leicht gemacht, Kontakte zu knüpfen. Auf der Arbeit und in der Freizeit waren alle sehr freundlich und aufgeschlossen. Spontane Verabredungen sind in Portugal üblich, und Pünktlichkeit wird weniger streng gehandhabt als in Deutschland. Dies empfand ich als angenehm und bereichernd.

Über diverse WhatsApp-Gruppen habe ich schnell Anschluss gefunden. Es gibt Gruppen für nahezu jede Aktivität, was die Freizeitgestaltung erleichterte. Ein besonders schönes Erlebnis war ein Keramikkurs, bei dem ich sowohl Einheimische als auch Internationals kennengelernt habe. Kann die Plattform "meetup.com" dafür empfehlen.

Zusätzlich konnte ich durch die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, wie traditionellen Fado-Konzerten und Festen, einen tieferen Einblick in die portugiesische Kultur gewinnen. Diese Erlebnisse haben mir geholfen, die Mentalität und Lebensweise der Einheimischen besser zu verstehen und mich stärker mit der Umgebung verbunden zu fühlen. Besonders bereichernd war es, an gemeinsamen Abendessen teilzunehmen, bei denen ich typische portugiesische Gerichte ausprobieren konnte.

### **Alltag und Freizeit**

Lissabon bietet eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten. Besonders die Aussichtspunkte und Cafés eignen sich perfekt für spontane Treffen. Aktivitäten wie Surfen, Wandern oder Besuche der wunderschönen Strände sind besonders beliebt. Zudem gibt es zahlreiche Flohmärkte, Vintage- und Second-Hand-Läden sowie Veranstaltungen lokaler Künstlerinnen.

Kulinarisch ist Lissabon ein Paradies. Von internationalen Restaurants bis hin zu kleinen lokalen Cafés – die Auswahl ist riesig. Besonders die Brunch-Angebote in charmanten Cafés haben es mir angetan. Preislich gibt es kaum Unterschiede zu München, aber bei geschickter Planung lässt sich gut sparen. Ich empfehle, größere Einkäufe in Supermärkten wie Lidl oder Pingo Doce zu erledigen.

Kulinarisches-must-do: Pastel de Nata probieren! Die besten gibt es in Belém (Pastel de Belém) 😊, die zweit besten gibt es in der Manteigaria.



Ein weiterer Tipp ist die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel, die in Lissabon gut ausgebaut und im Vergleich zu Deutschland günstig sind. Mit einer Monatskarte (30-40€) konnte ich nicht nur die Stadt, sondern auch die umliegenden Regionen problemlos erkunden. Um sich eine Monatskarte machen zu lassen, muss man oft eine sogenannte NIF angeben (eine Steuernummer). Diese Steuernummer kann sich theoretisch jeder besorgen, dafür muss man aber oft relativ lang bei den entsprechenden Ämtern anstehen und manchmal kommt man nicht rechtzeitig dran. Wenn man sowieso keine Steuernummer will, kann man in verschiedenen Tools eine fiktive Steuernummer angeben umso weiter im Tool zu kommen, das wirkt sich nicht auf die Bearbeitung aus. Besonders beeindruckend fand ich einen Tagesausflug nach Sintra mit seinen märchenhaften Palästen und Gärten. Hier drauf achten, die Busse zu benutzen die explizit dafür zur Verfügung gestellt werden, statt den Tuk-tuks – Einheimische haben ein sehr großes Problem mit diesen und oft wird man als Tourist abgezockt.

Zudem habe ich die Nähe zum Meer genutzt, um regelmäßig am Strand zu entspannen und die Ruhe zu genießen. Besonders empfehlen kann ich Cascais oder auch am anderen Ufer die Costa da Caparica. Diese Momente waren eine perfekte Ergänzung zu den intensiven Arbeitsphasen.



### **Kosten und Finanzierung**

Die Lebenshaltungskosten in Lissabon sind vergleichbar mit München, besonders was die Mieten betrifft. Für ein Zimmer im Zentrum sind ähnliche Preise wie in München zu erwarten. Wer bereit ist, etwas außerhalb zu wohnen und Touristen-Hotspots zu meiden, kann günstiger wohnen. Die allgemeine Wohnungssituation in Lissabon ist angespannt, und viele Einheimische kämpfen mit den hohen Mieten. Oft gibt es Student\*innen Rabatt, aber grundsätzlich sind auch Touristenattraktionen vergleichsweise teuer. Auch hier lohnt es sich genau zu recherchieren, um rauszufinden, ob es spezielle Angebote gibt oder spezielle Tage, an welchen der Eintritt ins Museum z.B. frei ist. Außerdem empfehle ich second-hand-WhatsApp Gruppen, wo man z.B. Heizlüfter oder andere Haushaltsgegenstände gebraucht von anderen Erasmus Studierenden viel günstiger abkaufen kann, wie wenn man sie sich neu anschaffen würde.

Zusätzlich habe ich gelernt, dass man mit ein wenig Planung und Recherche günstig essen gehen kann. Lokale Restaurants bieten oft "Prato do dia" (Tagesgerichte) zu erschwinglichen Preisen an, was eine willkommene Abwechslung zu Selbstgekochem war. Ebenso empfehlenswert sind die traditionellen Wochenmärkte, wo man frische Lebensmittel zu fairen Preisen erhält. Außerdem sind regelmäßige Budgetüberprüfungen hilfreich, um die Ausgaben im Blick zu behalten.

### **Praktikum und Studium**

Das Praktikum hat mir geholfen, meine beruflichen Ziele zu reflektieren. Es war bereichernd, Zeit für mich zu haben und mich mit Menschen auszutauschen, die genauso an Forschung interessiert sind wie ich. Diese Erfahrung hat meine Motivation gestärkt, in der

Entwicklungspsychologie zu arbeiten und mich auf das zu konzentrieren, was mich wirklich interessiert.

Ich habe festgestellt, dass ich bereits viele Fähigkeiten für eine Promotion mitbringe.

Gleichzeitig hat mir das Praktikum geholfen, meine Studienmotivation zu festigen und meine Perspektive auf den zukünftigen Beruf zu schärfen. Besonders die Kombination aus theoretischem Wissen und praktischer Anwendung hat mir gezeigt, wie vielseitig und spannend die Arbeit in der Forschung sein kann.

### **Fazit**

Meine Erwartungen wurden vollständig erfüllt, und ich bin dankbar für diese Erfahrung. Das Praktikum hat mich sowohl fachlich als auch persönlich geprägt. Besonders wertvoll war die Gelegenheit, unabhängig von meinem gewohnten Umfeld zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen.

Meine größte Herausforderung war es, eine Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden. Dies gelang mir, indem ich den Aufenthalt nach meinen eigenen Bedürfnissen gestaltete und nicht den Erwartungen anderer entsprach. Mein wichtigster Tipp für zukünftige Praktikantinnen ist es, mutig zu sein und den Aufenthalt so zu gestalten, dass er sowohl bereichernd als auch erholsam ist.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ein Praktikum im Ausland nicht nur fachliche Kompetenzen fördert, sondern auch persönliche Stärken entwickelt. Es bietet die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln, die über das Studium hinaus prägend sind. Jeder Tag hat mir neue Eindrücke vermittelt, die ich nicht missen möchte, und die mich nachhaltig in meinem weiteren Werdegang beeinflussen werden.