

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der Studierenden

Studienfach: Klinische Psychologie und Psychotherapie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 20.10.2025 – 22.02.2026

Praktikumsort: Lissabon

Praktikumsinstitution: Instituto Universitário ISPA

Planung und Vorbereitung

Auf die Idee für das Praktikum bin ich beim *LMU International Day* gekommen. Da ich schon im Bachelor ein Erasmus-Semester gemacht hatte, wollte ich diesmal etwas Praktisches machen und Berufserfahrung im Ausland sammeln. Das Praktikum war freiwillig und kein fester Bestandteil meines Masters, deshalb habe ich ihn um ein Semester verlängert und nach dem Praktikum, im selben Semester noch meine letzte Prüfungsleistung abgelegt.

Zur Vorbereitung habe ich mich zusätzlich beim Career Service beraten lassen. Das war sehr hilfreich, um einen Überblick über organisatorische Fragen, Bewerbungsunterlagen und Formalitäten zu bekommen. Nach einigen Bewerbungen habe ich mich am Ende für ein Praktikum bei ISPA entschieden. Der Bewerbungsprozess hat insgesamt etwas länger gedauert, erschwerend kam hinzu, dass in den Sommermonaten viele Ansprechpersonen im Urlaub waren.

Bezüglich Wohnungssuche habe ich direkt bei meiner Praktikumsstelle nach Empfehlungen gefragt. Mir wurden Plattformen wie *Uniplaces*, *Erasmus Housing*, *CoolLivin* und *YUP* genannt (teilweise mit Promo-Codes). Letztendlich habe ich über *YUP* gebucht, da die Auswahl zu dem Zeitpunkt schon begrenzt war (ich habe im September für Mitte Oktober gebucht), war mit meinem Zimmer letztendlich aber zufrieden. Man sollte bei der Wohnungssuche vorsichtig sein, da es viele Betrugsmaschen gibt. WG-Zimmer sind relativ teuer und die Mietverträge teilweise unübersichtlich. Ich würde außerdem empfehlen, darauf zu achten, dass das Zimmer ein Fenster und zumindest eine kleine Heizung hat, da dies oft nicht der Fall ist und es in Lissabon während der Wintermonate in Innenräumen überraschend kalt werden kann. Außerdem empfehle ich, in der Nähe einer Metro-Station zu wohnen, da Busse oft unzuverlässig fahren.

Einen Sprachkurs habe ich vorab nicht gemacht, da mein Praktikum komplett auf Englisch war. Ich spreche Spanisch, was im Alltag teilweise hilfreich war. Grundsätzlich kommt man in Lissabon aber sehr gut mit Englisch zurecht, da die Stadt sehr international ist.

Praktikumsverlauf



Mein Praktikum habe ich am *ISPA – Instituto Universitário* absolviert, einer universitären Forschungseinrichtung. Ich war im Bereich Forensische Psychologie tätig und Teil des Forschungsprojekts „*WOMENBEHIND# – Women Behind Bars*“, das sich mit der Situation und den geschlechtsspezifischen Bedürfnissen inhaftierter Frauen in Portugal beschäftigt hat. Da das Projekt während meiner Praktikumszeit in den Endzügen war, lag mein Schwerpunkt vor allem auf Dissemination und der Vorbereitung des finalen Symposiums. Trotzdem war ich auch in einige andere Aufgaben

eingebunden, u.a. Literaturrecherche und Auseinandersetzung mit dem theoretischen Hintergrund im Bereich der forensischen Psychologie, Datenaufbereitung, statistische Analysen und Interpretation der Ergebnisse. Zusätzlich habe ich eine eigene Sekundäranalyse auf Basis des Projektdatensatzes durchgeführt, inklusive Entwicklung von Forschungsfrage, Hypothesen, statistischen Analysen und Ergebnisdiskussion. Das war für mich besonders wertvoll, weil ich dadurch sehr eigenständig arbeiten konnte. Darüber hinaus war ich an der Überarbeitung eines systematischen Reviews beteiligt und habe Reviewer-Kommentare eingearbeitet. So habe ich auch Einblicke in den Publikationsprozess und die Qualitätssicherung wissenschaftlicher Arbeit bekommen.

Für das Symposium habe ich schließlich Poster und Präsentationsmaterialien gestaltet, Diskussionsfragen für einen Round Table vorbereitet und war auch in die organisatorischen Prozesse eingebunden, zum Beispiel beim Einladen internationaler Forschender. An den letzten zwei Tagen meines Aufenthalts habe ich am Symposium selbst teilgenommen, was ein sehr schöner und passender Abschluss war.

Ich war meistens vor Ort im Büro, hatte aber auch die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten. Insgesamt war ich zeitlich relativ flexibel, musste es aber auch sein. Gerade in der Abschlussphase des Projekts gab es Aufgaben, die auch mal kurzfristig am Abend oder am

Wochenende erledigt werden mussten. Die Arbeitsbelastung war insgesamt in Ordnung, aber nicht konstant, es gab ruhigere Phasen und sehr intensive Zeiten.

Mit der betreuenden Professorin hatte ich vor allem in Meetings Kontakt, weniger im direkten täglichen Austausch. Enger habe ich mit zwei Kolleginnen zusammengearbeitet. Die beiden sind Portugiesinnen, in meinem Alter und sehr offen und herzlich, was mir den Einstieg ins Team deutlich erleichtert hat.

Soziale Kontakte

Mit meinen beiden Kolleginnen habe ich nicht nur gut zusammengearbeitet, sondern auch ein freundschaftliches Verhältnis aufgebaut. Besonders schön fand ich, dass ich dadurch auch Kontakt zu „Locals“ hatte. Sie konnten mir bei einigen praktischen Dingen helfen oder Tipps geben.

Neben dem Arbeitsumfeld habe ich schnell über *Erasmus Life Lisboa* Anschluss gefunden. Dort werden regelmäßig Aktivitäten organisiert: Ausflüge, Pub Crawls, Partys oder andere sportliche oder soziale Events. Es ist wirklich einfach, dort andere Internationals kennenzulernen, vor allem am Anfang.

Über Instagram bin ich außerdem auf den *Girlies Club Lisbon* gestoßen. Dort werden liebevoll geplante soziale Aktivitäten angeboten, bei denen man sehr offene und herzliche Menschen kennenlernen kann, sowohl Internationals als auch Einheimische.

Generell habe ich Lissabon als sehr internationale und lebendige Stadt erlebt. Es gibt viele junge Menschen aus unterschiedlichen Ländern und man kommt leicht ins Gespräch. Auch über Running-Clubs habe ich neue Freundschaften geschlossen. Insgesamt hatte ich das Gefühl, dass man nicht lange allein bleibt, wenn man selbst offen ist und Initiative zeigt.

4. Alltag und Freizeit

Auch außerhalb des Praktikums hatte Lissabon unglaublich viel zu bieten.

Ein großer Teil meiner Freizeit spielte sich natürlich draußen ab. Der Strand ist von Lissabon aus super erreichbar und ich habe die Nähe zum Meer sehr genossen. Besonders das Surfen war ein Highlight. Nach der Arbeit noch an den Atlantik zu fahren, fühlt sich einfach nicht nach „normalem“ Alltag an. Außerdem gibt es viele sportliche Aktivitäten, wie Running Clubs, bei denen man unkompliziert mitmachen kann. Das war für mich eine großartige Kombination aus Bewegung, Ausgleich und sozialen Kontakten.

Was ich ebenfalls sehr geliebt habe, sind die vielen schönen Cafés und Restaurants, die sich auch gut zum Lernen oder Co-Worken eignen, wie beispielsweise *Honest Greens*.

Neben dem Alltag in Lissabon habe ich die Zeit auch genutzt, um kleinere Reisen zu unternehmen. Ich war an der Algarve, auf den Azoren und in Südspanien. Diese Trips haben mein Auslandspraktikum noch einmal besonders gemacht. Man ist ohnehin schon unterwegs, lernt neue Menschen kennen und nutzt Wochenenden ganz anders als zu Hause.

Generell findet in Lissabon viel Leben draußen statt. Menschen sitzen auf der Straße, treffen sich spontan, spielen Musik oder genießen einfach den Abend. Die offene, lebendige Atmosphäre hat meinen Alltag dort sehr besonders gemacht.

Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten in Lissabon sind insgesamt mit München vergleichbar, vor allem Miete und Restaurantbesuche können relativ teuer sein. Für den öffentlichen Nahverkehr lohnt sich die sogenannte *Navegante-Karte*. Wenn man unter 23 Jahre alt ist, kann man sie kostenlos nutzen, braucht dafür aber eine portugiesische Steuernummer (NIF). Ansonsten kostet das Monatsticket 40€, bzw. 30€, wenn man es nur auf die Stadt Lissabon beschränkt, allerdings kommt man mit der günstigeren Variante nicht bis zu den Stränden. Wichtig: Für die Ausstellung der Karte braucht man ein Passfoto, am besten direkt ausgedruckt mitbringen.

Generell braucht man in Portugal für einige Dinge eine NIF. Die Beantragung ist etwas aufwändig und man kommt meistens auch ohne zurecht, man muss dann nur bei manchen Dingen etwas mehr Geduld mitbringen.

Wenn ihr in Lissabon seid, probiert unbedingt Pastéis de Nata bei *Manteigaria*. Für mich waren das die besten der Stadt und eine kleine, bezahlbare Freude im Alltag.

Praktikum und Studium

Durch mein Studium hatte ich bereits Vorerfahrungen in psychologischer Forschung, insbesondere in Datenanalyse und der Aufbereitung von Ergebnissen. Das hat mir im Praktikum auf jeden Fall geholfen, da ich viele Aufgaben selbstständig übernehmen konnte und mich schnell im Projekt zurechtgefunden habe. Teilweise hatte ich in methodischen Fragen sogar mehr Vorkenntnisse als meine Kolleginnen, weshalb ich in diesem Bereich inhaltlich nicht komplett neu dazugelernt habe. Trotzdem war das Praktikum fachlich sehr wertvoll für mich. Zum einen konnte ich Einblicke in qualitative Forschung gewinnen – ein Bereich, mit dem ich vorher kaum Berührungspunkte hatte. Zum anderen war die forensische Psychologie für mich ein komplett neues Feld, da dieses Thema im Studium in Deutschland eher am Rand behandelt wird. Gerade die Arbeit im Projekt *Women Behind Bars* hat mir gezeigt, wie relevant und gesellschaftlich wichtig dieses Forschungsgebiet ist.

Ein besonderes Highlight war für mich das Abschluss Symposium. Zu sehen, wie sich die vielen Monate Arbeit in Präsentationen, Diskussionen und einem internationalen Austausch gebündelt haben, war sehr motivierend und hat mir noch einmal deutlich gemacht, welchen Impact Forschung haben kann.

Neben den fachlichen Inhalten habe ich vor allem im Bereich internationale Zusammenarbeit, Teamarbeit und Soft Skills viel gelernt. In einem internationalen Setting zu arbeiten, flexibel auf unterschiedliche Arbeitsweisen zu reagieren und Verantwortung zu übernehmen, hat meine persönliche und berufliche Entwicklung definitiv gestärkt. Insgesamt hat mich das Praktikum darin bestärkt, weiter im wissenschaftlichen oder forschungsnahen Bereich zu arbeiten.

Fazit

Rückblickend bin ich mit meinem Praktikum sehr zufrieden. Ich wollte internationale Forschungserfahrung sammeln, in einem neuen fachlichen Bereich arbeiten und gleichzeitig persönlich wachsen – all das hat sich für mich erfüllt. Es gab Phasen, in denen ich weniger zu tun hatte, was mir teilweise auch entgegenkam, da ich parallel noch für andere Prüfungen lernen musste. Andere Phasen waren stressiger, dafür war ich im Zeitmanagement häufig flexibel.

Besonders prägend waren für mich die vielen neuen Eindrücke, sowohl fachlich aber auch kulturell und persönlich. Ich konnte enge Freundschaften schließen, sowohl im Arbeitsumfeld als auch darüber hinaus.

Natürlich gab es auch Herausforderungen: sich in ein neues Team einzufinden, in einer anderen Sprache zu arbeiten, flexibel auf kurzfristige Aufgaben zu reagieren und sich gleichzeitig selbst gut zu organisieren. Aber genau daran bin ich gewachsen. Ich habe gemerkt, dass ich mich in neuen Umfeldern gut zurechtfinde und Verantwortung übernehmen kann.

Insgesamt bin ich sehr froh, das Praktikum gemacht zu haben. Es war eine intensive, lehrreiche und gleichzeitig sehr schöne Zeit. Ich kann ein Auslandspraktikum wirklich nur weiterempfehlen. Wenn man offen ist, Initiative zeigt und bereit ist, sich auf Neues einzulassen, nimmt man fachlich und persönlich unglaublich viel mit.

