

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Psychologie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie

Praktikumszeitraum: September bis Dezember 2025

Praktikumsort: Turku, Finnland

Praktikumsinstitution: Turun Yliopisto

1. Planung und Vorbereitung

Für mich ging es bereits das zweite mal nach Finnland, da ich schon während meines Bachelors ein Auslandssemester dort verbracht habe. Die Idee dorthin zurückzukehren hatte ich daher schon länger, den Praktikumsplatz habe ich aber sehr spontan, circa zwei Monate vor Beginn des Aufenthaltes, gefunden. Die Stelle war nicht ausgeschrieben, ich habe mich einfach initiativ bei einem Forschungsprojekt an der Universität Turku beworben. Generell ist es in Finnland sehr schwierig, Praktikumsplätze außerhalb der Universitäten zu finden, da dort meist finnische Sprachkenntnisse vorausgesetzt werden. An der Uni hingegen ist es leichter und Englisch reicht vollkommen aus. Ich kann es daher empfehlen, sich am passenden Lehrstuhl nach den Forschungsschwerpunkten zu erkundigen und sich dann einfach bei den entsprechenden ForscherInnen initiativ zu bewerben. Da man den Antrag auf ein Auslandspraktikum bei der LMU auch kurzfristig bis ein paar Wochen vor Beginn stellen kann, war der kurze Zeitrahmen, der für die Organisation notwendig war, kein Problem. Auch die Wohnungssuche stellte sich in Turku als sehr einfach heraus, es gab viele seriöse Angebote zu relativ günstigen Preisen (zumindest im Vergleich zu München). Ein Visum braucht man als EU Bürger nicht.

2. Praktikumsverlauf

Mein Praktikum war im CLIMATE NUDGE Projekt angesiedelt, welches ein großes, mehrjähriges Forschungsprojekt am Lehrstuhl für Psychologie der Uni Turku ist. Das Projekt ist ein Gemeinschaftsprojekt verschiedener Unis und öffentlicher Einrichtungen in Finnland, sodass ich nicht nur in Kontakt mit den Personen am Lehrstuhl, sondern auch verschiedener Stakeholder involviert war. Meine Aufgaben waren sehr vielfältig, da

meine Betreuerin mir einen Einblick in alle Bereiche einer wissenschaftlichen Beschäftigung an der Uni geben wollte. Ich durfte daher nicht nur direkt am Projekt mitarbeiten, sondern beispielsweise auch bei der Vorbereitung und Durchführung von Vorlesungen mithelfen, Verteidigungen von Doktorarbeiten besuchen und an internationalen Forschungsseminaren der Uni teilnehmen.

Was das Projekt betrifft habe ich zu Beginn vorwiegend Literaturrecherchen durchgeführt, um auch selbst einen Überblick über die Thematik zu erhalten. Dann durfte ich einen Teil des Datensatzes selbst auswerten und aufbereiten, sodass die Ergebnisse bei verschiedenen Forschungsmeetings präsentiert und weiterentwickelt werden konnten. Ich habe dabei immer wenn ich es brauchte Unterstützung erhalten, durfte aber sonst sehr selbstständig arbeiten. Insgesamt war der Arbeitsalltag daher für mich eine perfekte Mischung aus Eigen- und Teamarbeit, mit exzellenter Betreuung seitens meiner Betreuerin und des Teams am Lehrstuhl. Es wurde sehr auf ein kollegiales Miteinander geachtet und auch das Wohlbefinden der Angestellten stand für meine Betreuerin immer an erster Stelle. Das hat sich auch in der Einhaltung meiner Arbeitsstunden widerspiegelt, es wurden nie Überstunden o.Ä. erwartet und ich habe eine sehr große Dankbarkeit für meine Tätigkeit erfahren. Besonders schön war es durch die Vielfältigkeit meiner Tätigkeit zudem, dass ich mit verschiedensten Personen innerhalb und außerhalb der Universität networken konnte und viele persönliche Perspektiven zur wissenschaftlichen Arbeit kennenlernen durfte. Das hat nicht nur meinen beruflichen sondern auch persönlichen Horizont erweitert.

3. Soziale Kontakte

An der Uni habe ich als Praktikantin zwar keinen Studentenstatus erhalten, durfte aber trotzdem an allen Aktivitäten, die über das Erasmus Student Network angeboten wurden, teilnehmen. Dort ist es sehr leicht, neue Kontakte zu knüpfen und Leute kennenzulernen. Zudem gab es an der Uni einen Internationalen Club, der regelmäßige Events und Ausflüge organisiert hat. Auch die anderen Forscher habe ich bei gemeinsamen Kaffee- oder Mittagspausen nach und nach kennengelernt. So konnte ich auch die finnische Kultur besser kennenlernen, die Angestellten haben mir viele Tipps für das Leben in und um Turku gegeben. Generell war es insgesamt leicht, sich ein soziales Umfeld aufzubauen, und man hätte es bei einem längeren Aufenthalt sicherlich noch deutlich weiter ausbauen können.

4. Alltag und Freizeit

Turku liegt circa zwei Stunden von Helsinki entfernt an der Küste. Die Stadt hat eine tolle Größe, da man viel Unternehmen kann, gleichzeitig aber auch alles schnell erreicht. Im Sommer ist es noch mit Fahrrad gut zu erkunden, ab November waren dann die zahlreichen Stadtbusse von Vorteil. Turku liegt direkt am Archipel, man kann dort z.B. schöne kleine Wanderungen als Tagesausflug entlang des Meeres machen. Mit Auto oder Bus sind auch zahlreiche weitere Nationalparks und Städte erreichbar. Da es in Turku viele Studenten gibt, ist es eine sehr lebendige Stadt. Es gibt beispielsweise Pub Quizzes, Karaoke Abende und vieles mehr. Ich war auch öfter in Helsinki, da es mit dem Zug direkt erreichbar ist. Dort gibt es natürlich nochmal etwas mehr Kultur-Angebote. Als Praktikantin durfte ich zudem das Unisport Angebot nutzen, was zahlreiche Sportkurse aber auch alle Gyms beinhaltet. Dort konnte ich für 70€ das gesamte Semester trainieren und Kurse besuchen, was ein großer Pluspunkt war.

5. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten in Finnland sind etwas teurer als in Deutschland, vor allem für Lebensmittel. Essen gehen und Cafes sind leider sehr teuer, aber wenn man zu Hause kocht oder das Mensa Angebot der Uni in Anspruch nimmt, kann man viel Geld sparen. Es gibt auch einen Lidl in der Stadt, wo viele Produkte etwas günstiger sind als in den herkömmlichen finnischen Supermärkten. Dafür habe ich die Wohnsituation als deutlich entspannter erlebt als in München, was sehr hilfreich ist, gerade wenn man relativ kurzfristig einen Aufenthalt plant. Man sollte allerdings beachten, dass man zu Beginn nur einen Teil des Erasmus Geldes bekommt und daher einige finanzielle Rücklagen haben sollte, um den Aufenthalt finanzieren zu können. Besonders am Anfang ist dies wichtig, da man z.B. auch hohe Kosten wie die Kautions o.Ä. abdecken muss. Wenn man in Finnland herumreisen möchte, ist zu beachten, dass die Züge relativ teuer sind (zumindest ohne die Studenten-Ermäßigung), es aber sehr günstige Reisebusse (z.B. Flixbus oder Onnibus) gibt, mit denen man große Teile des Landes kennenlernen kann. Zudem kann ich es empfehlen, sich zu Beginn des Aufenthaltes ein Fahrrad anzuschaffen, das man sehr einfach am Ende wieder verkaufen kann. Auch das spart nochmal etwas Geld.

6. Praktikum und Studium

Ich habe das Praktikum gemacht, um mir nochmal ein besseres Bild von einer Forschungskarriere im psychologischen Bereich machen zu können. Dank vieler empirischer Forschungsprojekte, die ich schon während meines Studiums absolvieren musste, war ich insgesamt sehr gut auf die Tätigkeit vorbereitet. Das wissenschaftliche Arbeiten an der finnischen Uni war alles in allem sehr ähnlich zu dem, was ich von der LMU gewöhnt war. Ich konnte durch die aktuellen Inhalte aus meinem Master aber viele neue Ansätze einbringen, was sehr positiv aufgefasst wurde. Auch meine im Bachelor und Master erlernten Statistik-Kenntnisse habe ich oft benötigt und konnte diese an meinem Projekt nochmal richtig vertiefen. Insgesamt fand ich es schön, dass ich dieses Mal wirklich an einem Projekt mitgearbeitet habe, was praktischen Bezug und direkten Impact hatte. Zudem fand ich den inhaltlichen Bezug zum Thema Umweltschutz unter der Beleuchtung psychologischer Mechanismen besonders relevant und wichtig, sodass sich die Arbeit sehr sinnstiftend angefühlt hat. Vor meinem Aufenthalt habe ich eine Forschungskarriere eher ausgeschlossen, aber das Praktikum hat meine Ansicht in diesem Bereich sehr verändert. Ich fand es toll, sich in einem wichtigen Thema über einen langen Zeitraum einarbeiten zu können und in einem Team aus wissenschaftlichen Experten einen Beitrag zu leisten. Zudem ist mir die Vielseitigkeit einer Beschäftigung an der Uni nochmal viel bewusster geworden, da auch gerade im Bereich der Lehre sehr viele unterschiedliche Projekte umgesetzt werden und für mich spannend waren. Daher könnte ich mir eine Zukunft im psychologischen Forschungsbereich deutlich besser vorstellen.

7. Fazit

Insgesamt war das Praktikum für mich eine der besten beruflichen Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe. Ich wurde überall sehr herzlich und gastfreundlich aufgenommen, wurde super eingearbeitet und durfte sehr oft meinen eigenen Interessen nachgehen. Meine Betreuerin hat sehr viel Wert darauf gelegt, dass das Praktikum nicht nur für das Projekt einen Sinn hat, sondern dass ich mich auch persönlich weiterentwickeln kann. Wir haben immer wieder Rücksprachen gehalten, wie ich ausgelastet bin und in welche Projekte ich mich noch einbringen kann. Besonders schön fand ich auch die vielseitigen Einblicke und die Möglichkeit, in der Lehre mitzuwirken. Dies hat meine Erwartungen mehr als übertroffen, da ich nie gedacht hätte, dass das in so einem kurzen Praktikumszeitraum möglich wäre. Das Praktikum hat sehr viele neue psychologische Interessen in mir geweckt und mir ermöglicht, wissenschaftliches Arbeiten außerhalb Deutschlands kennenzulernen.

Das Leben in Finnland habe ich sehr positiv wahrgenommen, es gibt tolle Freizeitangebote und ich habe die Finnen als äußerst hilfsbereit erlebt. Das Land macht es einem sehr leicht, sich zu Hause zu fühlen und einen Alltag zu entwickeln. Ich kann es daher jedem nur ans Herz legen, ebenso einen Austausch oder ein Praktikum dorthin zu machen. Ich würde es jederzeit wieder tun!