

## Angaben zum Aufenthalt

Studienfach bzw. -fächer	Psychologie
Vorhaben (z. B. Studium, Praktikum, Sprach- o. Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Vereinigtes Königreich
Gastinstitution	University College London (UCL)
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	01.04.2019-30.09.2018

*Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld sollen mind. 500 Zeichen geschrieben werden.*

### Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Für das 6-monatige Praktikum am University College London (UCL) habe ich mich aus verschiedenen Gründen entschieden. Ein wichtiger persönlicher Beweggrund war das Vertiefen der englischen Sprache. Da mein Studium an der Universität Greifswald auf Deutsch stattfand, wollte ich meine englischsprachige Kommunikation verbessern, um besser auf das Arbeiten in einem englischsprachigen Forschungskontext vorbereitet zu sein. Während des Studiums lasen wir zwar die meisten wissenschaftlichen Artikel auf Englisch, dennoch wollte ich gerne meine Englischkenntnisse vertiefen und insbesondere mein akademisches Englisch verbessern. Aus diesem Grund war es für mich entscheidend, dass mein Praktikum an einer englischsprachigen Universität in Großbritannien stattfand. Außerdem wollte ich mehr über das Arbeiten in einer Forschungsgruppe in einem anderen Land lernen. Durch meine Arbeit als studentische Mitarbeiterin an der Universität Greifswald konnte ich bereits während des Studiums die Arbeit in einer deutschen Arbeitsgruppe kennenlernen. Da ich mir aber gut vorstellen kann, an einer englischsprachigen Universität zu promovieren, wollte ich überprüfen, ob mir das Arbeiten in diesem Rahmen genauso viel Spaß macht, wie an einer deutschen Universität oder mir sogar besser gefällt.

Zudem reizte mich die Stadt London sehr. Ich konnte mir gut vorstellen, eine Zeit lang, in dieser Stadt zu leben und dort ein neues Umfeld kennen zu lernen. Da London kulturell sehr breit aufgestellt ist, wollte ich sehr gerne in diese Stadt ziehen und diese Vorzüge bewusst nutzen. Es war für mich wichtig, nach meiner Zeit in Greifswald, einer Kleinstadt, eine Großstadt kennen zu lernen und dort zu leben. Außerdem freute ich mich darauf, neue Leute in London kennen zu lernen und neue Freundschaften zu schließen.

Nach meinem Bachelor und Master Studium Psychologie an der Universität Greifswald wollte ich gerne für mich persönlich herausfinden, ob mir die Arbeit eines Psychologen im Forschungskontext zusagt. Während des Studiums dachte ich, dass ich nach dem Studium gerne im klinischen Bereich arbeiten will. Als ich allerdings meine Masterarbeit verfasste, gefiel mir das selbstständige wissenschaftliche Arbeiten und das Vertiefen eines Themas so gut, dass ich überprüfen wollte, ob ich mir eine Promotion vorstellen kann. Somit beschloss ich, ein Auslandspraktikum in einer englischsprachigen Arbeitsgruppe zu machen. Ich wollte zudem erfahren, ob ich mir vorstellen kann, täglich an einem wissenschaftlichen Thema zu arbeiten, oder ob ich mich irgendwann nach einer eher praktischen bzw. klinischen Tätigkeit zurücksehne. Das wissenschaftliche Arbeiten in London während des 6-monatigen Praktikums gefiel mir so gut, dass ich mir mittlerweile gut vorstellen kann zu promovieren.

Ein weiterer Beweggrund war das Forschungsthema mit dem sich die Arbeitsgruppe im Developmental Change and Plasticity Lab befasst. In der Forschungsarbeit und des Fragestellungen des Labs geht es insbesondere um die Gehirnentwicklung von Kindern. In diesem Zusammenhang werden die Entwicklung von Selbstkontrolle und Antworthemmung und die zugrunde liegenden neurokognitiven Mechanismen sowie Transfereffekte untersucht. Diese Forschungsthemen interessieren mich sehr und ich wollte mein Wissen in diesem Bereich vertiefen. Außerdem war ich auf der Suche nach einem Promotionsthema, sodass ich herausfinden wollte, ob ich mir die Themen der Forschungsgruppe an der UCL gefallen. Die besagten Themen finde ich sehr spannend und ich konnte mein eigenes kleines Forschungsprojekt starten, weshalb ich sehr zufrieden bin, mein Auslandspraktikum an der UCL gemacht zu haben. Außerdem bewerbe ich mich momentan für eine Promotionsstelle an der UCL im Developmental Change and Plasticity Lab. Ich denke, dass es besonders hilfreich ist, ein Praktikum in einer Forschungsgruppe zu machen, die interessant ist, um eine Verbindung zu schaffen und so möglicherweise sein eigenes Projekt während eines Praktikums zum Promotionsthema zu machen.

### Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution, Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft, Krankenversicherung, Kosten)

Für das 6-monatige Praktikum an der UCL habe ich mich ein Jahr im Voraus per Email bei Associate Professor Nikolaus Steinbeis beworben. Ich hatte seine Arbeitsgruppe online entdeckt und fand die Forschungsthemen, die in der Gruppe behandelt wurden, sehr interessant. Somit bewarb ich mich offiziell bei Associate Professor Steinbeis, welcher mich für ein 6-monatiges Praktikum in seiner Arbeitsgruppe akzeptierte. Zu meinen Bewerbungsunterlagen gehörten ein Motivationsschreiben, mein Lebenslauf und meine Studienzeugnisse. In einem Gespräch per Skype teilte Associate Professor Steinbeis mir mit, was meine Aufgaben während des Praktikums sein könnten und welche Unterlagen ich benötigte. Ich musste ein offizielles polizeiliches Führungszeugnis einreichen, um offiziell für das Arbeiten mit Kindern zugelassen zu sein. Dieses Führungszeugnis, sowie eine Kopie meines Reisepasses und Führerscheins musste ich der Human Resource Abteilung der UCL zukommen lassen. Von dieser Abteilung bekam ich außerdem verschiedenste Online-Fragebögen zugeschickt, die ich vor Beginn des Praktikums ausfüllen musste. Diese administrativen Vorgänge nahmen einige Zeit in Anspruch, weshalb ich eine langfristige Planung definitiv empfehlen würde. Da Großbritannien zu Beginn meines Praktikums Teil der EU war, musste ich mich um kein Visum kümmern. Die Flüge nach London buchte ich ca. 2 Wochen vor Praktikumsbeginn ab Bremen. Glücklicherweise waren die Flüge trotz des späten Buchens noch günstig, allerdings erhöhten die aufgegebenen Koffer den Gesamtflugpreis. Neben den Flügen nach London musste ich mich um einen Bus vom Flughafen London Stansted in die Innenstadt kümmern.

Ich beantragte außerdem eine Auslandskrankenversicherung bei der Envisas ca. 2 Wochen vor meiner Reise nach London. Die Beantragung ging sehr schnell und war übersichtlich gestaltet. Die Auslandskrankenversicherung ist nicht definitiv notwendig, da meine Krankenkasse, die TK, eigentlich auch in Großbritannien als Teil der EU versichert. Da ich aber nach meinem Praktikum in London noch eine Reise geplant hatte und ich mir nicht sicher war, ob Großbritannien langfristig Teil der EU bleibt, ging ich auf Nummer sicher und schloss eine Auslandskrankenversicherung bei der Envisas als Kooperationspartner der TK ab.

Normalerweise ist die Wohnungssuche in London sehr kompliziert. Ich hatte allerdings viel Glück, da ich über die Bekannten einer Freundin eine Wohnung in London in sehr zentraler Lage fand. Diese Wohnung teilte ich mir zusammen mit einer anderen Frau, die in London ihren Master machte und aus Österreich kam. Mit meiner Wohnsituation war ich insgesamt sehr zufrieden, da ich sehr zentral im Bezirk Elephant and Castle wohnte und die Wohnung sehr gut ausgestattet war. Auch mit meiner Mitbewohnerin verstand ich mich sehr gut. Durch diesen glücklichen Umstand ersparte ich mir viel Stress, da die Wohnungssuche in London normalerweise sehr schwierig ist. Ein Nachteil der Wohnung war ihr Preis. Im Vergleich mit anderen Wohnungen in London unterschied sich der Preis aber nicht sonderlich stark. Die Mieten in London sind leider insgesamt sehr hoch.

Um meine Wohnung und die Lebenshaltungskosten in London zu bestreiten, musste ich mich neben dem ERASMUS+ Stipendium noch um eine weitere Finanzquelle kümmern. Somit bewarb ich mich bei der Studienstiftung des Deutschen Volkes für ein Exposé-Stipendium. Dieses Stipendium ist speziell für Personen, die ihren Master abgeschlossen haben und sich dann 6 Monate Zeit nehmen, um in einem Forschungskontext zu arbeiten und dort das wissenschaftliche Arbeiten kennen zu lernen. Mit Beendigung des 6-monatigen Praktikums sollte ein passendes Thema für eine Doktorarbeit gefunden werden, welche dann im Anschluss weiter ausgearbeitet und verfasst werden kann. Dank des ERASMUS+ Stipendiums und des Exposé-Stipendiums der Studienstiftung des Deutschen Volkes war ich finanziell gut abgesichert. Für beide Stipendien bewarb ich mich zeitnah, damit ich entscheiden konnte, ob London für mich als Stadt in Frage kommt, oder nicht. Die UCL bezahlte mir außerdem meine Travelcard in London, sodass ich keine Ausgaben für den öffentlichen Nahverkehr hatte.

### **Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsaufenthalt gemacht?**

(Bedingungen der Hochschule/Institution, belegte Kurse und Prüfungen, Tagungen, Workshops)

Insgesamt waren meine Erfahrungen während meines 6-monatigen Auslandspraktikums an der UCL sehr gut und ich würde mich definitiv wieder für ein solches Praktikum entscheiden. Zu Beginn meines Praktikums wurde ich sehr positiv in die Arbeitsgruppe am Developmental Change and Plasticity Lab aufgenommen. Ich hatte meinen eigenen Schreibtisch und meinen eigenen Computer in einem geteilten Büro mit sehr netten Kollegen. Associate Professor Nikolaus Steinbeis empfing mich und eine andere Praktikantin am ersten Arbeitstag sehr herzlich und erklärte uns mehr darüber, wie das Arbeiten an der UCL funktioniert. Ich hatte meinen eigenen Mitarbeiterausweis und konnte mich damit frei an der UCL bewegen. Organisatorisch ließ meine Begrüßung an der UCL somit nichts zu wünschen übrig. In den ersten Wochen konnte mich zunächst mit der Literatur vertraut machen, die die Grundlage für die aktuellen Studien in der Arbeitsgruppe darstellte. Außerdem wurde ich im behavioralen Testen von den Kindern eingearbeitet. Meine Arbeitskollegen zeigten mir sehr detailliert, auf was ich zu achten hatte und nach mehrfachem Hospitieren konnte ich die Testungen mit den Kindern der aktuellen Studie eigenständig durchführen. Wöchentliche Labmeetings trugen dazu bei, dass alle Neuerungen und aktuelle Themen direkt im Team besprochen wurden. Während dieser Treffen erzählte jeder Mitarbeiter kurz, woran er/sie momentan arbeitet und anschließend hatten die anderen Mitarbeiter, sowie Associate Professor Steinbeis die Möglichkeit Lösungswege und weitere Vorgehensweisen anzumerken und im Team zu diskutieren. Ein Mal im Monat wurden zudem während der Labmeetings aktuelle wissenschaftliche Artikel diskutiert, die vorher entsprechend vorbereitet werden mussten. Diese Diskussionen führten dazu, dass ich sicherer im Austausch über wissenschaftliche Themen wurde. Zusätzlich zu diesen wöchentlichen Labmeetings hatte ich ein Mal pro Woche ein persönliches Gespräch mit meinem Supervisor, Associate Professor Steinbeis. In diesen Treffen wurden mein persönlicher Fortschritt und meine persönlichen Interessensgebiete besprochen. Wir erarbeiteten mein persönliches Forschungsthema, zu dem ich meine eigene kleine Studie organisierte. Ich hatte die Möglichkeit Literaturrecherche in den Bereichen zu vertiefen, die mich besonders interessierten und somit mein eigenes kleines Forschungsprojekt fundiert vorzubereiten. Außerdem konnte ich in diesem Rahmen experimentelle Aufgaben programmieren, Probanden rekrutieren, Datenerhebungen organisieren und die Daten schließlich erheben, sowie weiterverarbeiten und analysieren. Für mein eigenes Projekt adaptierte ich eine bereits bestehende behaviorale Computeraufgabe für Kinder, die mir Associate Professor Lockwood, eine renommierte Forscherin der Universität Oxford, freundlicherweise zur Verfügung stellte. Dieser Kontakt zu Associate Professor Lockwood kam durch die Verbindungen des Developmental Change and Plasticity Labs zu ihrem Lab zustande. Die Verbindung zu Associate Professor Lockwood war für mich sehr hilfreich, da sie mich in meinen Datenanalysen unterstützte. Die Verbindungen des Labs zu anderen Arbeitsgruppen waren somit für mich außerordentlich wichtig. Da die UCL sehr weit vernetzt ist, konnte ich viele Vorträge und Workshops besuchen, die sich mit entwicklungspsychologischen Fragestellungen und Cognitive Neuroscience beschäftigen. Hierbei, sowie bei verschiedenen Treffen der Cognitive Neuroscience Societies an der UCL, lernte ich viele interessante Leute kennen und konnte eigene Kontakte knüpfen. Die enge Betreuung durch meinen Supervisor und das angenehme Arbeiten im Team machten meine Erfahrungen an der UCL positiv und ich bin vollkommen zufrieden mit meinen gemachten Erlebnissen. Ein Praktikum an der UCL kann ich somit nur empfehlen.

### **Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?**

(z. B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Meine Arbeitssprache an der UCL war Englisch. Mit dieser Sprache bin ich sehr gut zurecht gekommen. Ich hatte Englisch als Leistungsfach während des Abiturs in der Schule und die wissenschaftlichen Artikel, die wir während des Studiums lasen waren auch auf Englisch. Durch diese Artikel war ich bereits mit der Wissenschaftssprache der Psychologie vertraut und konnte mich schnell in die Arbeitssprache im Lab einarbeiten. Anfangs musste ich mich zunächst an das britische Englisch gewöhnen, nach ein paar Tagen kam ich allerdings gut zurecht und konnte auch den Vorträgen und Workshops ohne Probleme folgen. Ich besuchte keinen Sprachkurs, da ich bereits einen 3-wöchigen Englischsprachkurs während meines Studiums in Southampton gemacht hatte. In diesem Sprachkurs lernte ich vertiefend, wie ich am besten akademische Texte verfassen kann und wie ich mich in wissenschaftlichen Kreisen angemessen ausdrücken kann. Dieser Sprachkurs kam mir insbesondere zum Ende meines Praktikums an der UCL zugute. Ich musste ein 20-seitiges Proposal auf Englisch verfassen, in dem ich mein Vorhaben für meine Doktorarbeit darlegte. Die Kommunikation mit meinen Kollegen funktionierte insgesamt sehr gut und ich konnte einige Freundschaften schließen. Außerdem lernte ich über Freunde, die ich bereits kannte, Internationals kennen, mit denen ich mich auch auf Englisch unterhielt. Da meine Mitbewohnerin aus Österreich kam, unterhielt ich mich mit ihr auf Deutsch, was eine angenehme Abwechslung nach den Arbeitstagen war, an denen ich mich die meiste Zeit auf Englisch unterhielt. Zusammenfassend kann ich also sagen, dass mir die Kommunikation auf Englisch leicht fiel. Dennoch habe ich das Gefühl, dass ich meine Sprachfertigkeit auf Englisch deutlich ausbauen konnte und mich insbesondere in der akademischen Kommunikation verbessern konnte.

**Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität, prägende Erlebnisse, Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)**

Insgesamt sind meine persönlichen Eindrücke von meinem Auslandspraktikum in London an der UCL sehr positiv und ich würde jedem ein solches Auslandspraktikum wünschen. Da meine Wohnung sehr zentral lag, konnte ich das Stadtzentrum schnell erreichen. Auch weiter entfernte Bezirke waren gut erreichbar, weil meine Wohnung direkt neben zwei sehr zentralen U-Bahn Linien lag, die mich an jegliche Bezirke in London gut anbanden. Trotz dieser zentralen Lage war es nicht zu laut in meiner Wohnung und ich hatte einen wunderschönen Ausblick auf das London Eye und auf die Skyline von London. Die Wohnung war insgesamt sehr modern ausgestattet und ich hatte keine Probleme mit Mäusen oder Ähnlichem, wie es viele meiner Freunde berichteten. Im selben Haus gab es außerdem einen Supermarkt, in dem ich meine Einkäufe machte. In dem Haus war außerdem eigenes Fitnessstudio, in dem ich jeden Morgen verschiedenste Yoga Klassen besuchte. Die Nähe zu dem Fitnessstudio erleichterte es mir, jeden Morgen regelmäßig früh aufzustehen und Yoga zu machen, was für mich einen tollen Start in den Tag darstellte. Ich genoss es außerdem sehr, London zu Fuß, oder im Bus zu erkunden und besuchte viele Museen und Kunstausstellungen. Ich nahm an einigen Couchsurfer Events teil, um neue Leute und die neue Stadt kennen zu lernen. Diese Events waren für mich eine gute Gelegenheit, neue Bekanntschaften zu knüpfen und in London Fuß zu fassen. Ich hatte bereits zwei Freunde in London, die ich von früher kannte, sodass ich über diese Freunde neue Menschen kennenlernte, die bald zu eigenen Freunden wurden. Dadurch hatte ich bald eine kleine Freundesgruppe, mit der ich mich regelmäßig zu Kochabenden, Nachmittagen im Park, Erkundungstouren und vielem mehr traf. Diese Freundschaften stellten für mich eine wichtige Ressource dar und ich unternahm abends viel mit meinen Freunden. Auch mit meinen Arbeitskollegen unternahm ich regelmäßig etwas nach der Arbeit, was mir sehr dabei half, mich im Team wohlfühlen zu lassen. Ich nahm zudem an einem Arabisch Sprachkurs an der SOAS University teil. Dieser Sprachkurs fand ein Mal wöchentlich montags statt. Ich hatte die Grundlagen der arabischen Sprache bereits in Deutschland gelernt und besuchte einen B1 Kurs an der SOAS University, welcher mir sehr viel Spaß machte. Die anderen Kursteilnehmer waren sehr nett und wir verstanden uns gut in der Gruppe, sodass ich mich jeden Montag auf den Arabisch Kurs freute. Insgesamt war meine Zeit in London sehr stark durch die Brexit-Diskussion geprägt. Eine prägende Erfahrung machte ich während eines Tagestrips nach Dover und Canterbury. Ich war mit einer Gruppe von Italienern unterwegs und es war eindeutig, dass wir keine Engländer waren. Als wir einen Bus bestiegen, äußerten sich mehrere Menschen rassistisch uns gegenüber und sagten, dass wir zurück in unsere Länder gehen sollten und das England den Engländern gehöre. Diese Erfahrung war für mich sehr unangenehm. In London ist mir so etwas allerdings nie passiert. Ich hatte den Eindruck, dass die Menschen dort viel offener und gebildeter sind und wurde insgesamt immer sehr höflich und zuvorkommend behandelt. Ich mochte die britische Mentalität also insgesamt sehr gerne. Abschließend lässt sich festhalten, dass meine Erwartungen vollkommen erfüllt wurden. Ich hätte gerne noch mehr Zeit in London verbracht und hoffe, dass ich vielleicht für meine Promotion zurück nach London kommen kann.

**Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt geben? (z. B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)**

Für mich persönlich war der Zeitpunkt meines Praktikums perfekt. Nach Beendigung meines Studiums wusste ich nicht genau, was ich machen wollte und war mir zudem nicht im Klaren darüber, ob ich mir eine Promotion vorstellen kann, oder nicht. Mein Auslandspraktikum an der UCL half mir sehr dabei, mir klarer darüber zu werden, in welchem Bereich ich später arbeiten möchte. Ich fühlte mich nach dem Studium noch nicht bereit, direkt ins Berufsleben zu starten, sodass ich insgesamt sehr froh darüber bin, das Auslandspraktikum im Anschluss an mein Studium gemacht zu haben. Ich denke, dass dieses Praktikum bei der Orientierung für eine spätere Berufswahl sehr hilfreich sein kann und würde empfehlen ein solches Praktikum nach der Abgabe der Masterarbeit und der letzten Prüfung zu machen. Das Praktikum würde ich 6-12 Monate im Voraus planen, um sicher zu sein, dass einem die Praktikumsstelle zusagt und um die Förderung genauer zu planen. Für mich war es sehr wichtig, eine finanzielle Förderung zu erhalten, da ich mir die 6 Monate in London sonst nicht hätte leisten können. Die ERASMUS+ Bewerbung ging insgesamt sehr schnell und war unkompliziert. Ich ging einmal persönlich im International Office in Greifswald vorbei, um meine Fragen zu stellen und danach musste ich noch einige Dokumente einreichen, um meine Bewerbung formell zu machen. Die UCL war bei dem ERASMUS+ Bewerbungsprozess sehr hilfreich und schickte mir ihre Bestätigung über mein Kommen schnell zu, sodass ich bald die Zusage für die ERASMUS+ Förderung hatte. Für das Exposé-Stipendium der Studienstiftung des Deutschen Volkes musste ich ein 3-seitiges Exposé verfassen, das mein Forschungsvorhaben an der UCL darlegte. Der Bewerbungsprozess war insgesamt sehr überschaubar und auch hier hatte ich bald eine Rückmeldung über die Förderung. Dennoch würde ich empfehlen sich rechtzeitig um eine Förderung zu kümmern, um sicher zu sein, ob eine Finanzquelle vorhanden ist, oder nicht. Sprachlich bereitete ich mich nicht spezifisch vor. Ich denke, dass ein solches Praktikum möglich ist, wenn man bereits gute Vorkenntnisse in Englisch hat. Ich bin mir aber sicher, dass es gute Englischsprachkurse in London gibt, die den Einstieg ins Englische leichter machen. Insgesamt empfehle ich eine langfristige Planung. Für mich war mein gewählter Praktikumszeitpunkt nach Beendigung meines Studiums insgesamt ideal und ich konnte wichtige Entscheidungen für meinen zukünftigen beruflichen Weg treffen.