

# **BASIB & PRAXIS**

Magazin für Praktikums-  
und Praxiserfahrungen



# **NÄHE & DISTANZ**

## **ERFAHRUNGEN UND PRAXISTIPPS AUS DER PRAKTIKUMSZEIT**

# **UMGANG MIT HIERARCHIEN**

Außerdem: Praktikum in der Verwaltung, in der  
Forschung, bei lokalen NGOs und im Ausland.



**Sozial- und  
Kultur-  
wissenschaften**



**SCHWERPUNKTTHEMA:**

# **NÄHE, DISTANZ & HIERARCHIEN**

**BASIS & PRAXIS #2**

# VORWORT

Der Studiengang „B.A. Sozialwissenschaften mit Schwerpunkt Interkulturelle Beziehungen“ (BASIB) an der Hochschule Fulda geht seit seiner Gründung im Jahr 2004 nun in das siebzehnte Jahr seines Bestehens. Bereits zwei Jahre vor dem ersten deutschen Integrationsgipfel eröffnet, setzt er sich von Beginn an intensiv und interdisziplinär mit Themen rund um nationale und internationale Migration, Zuwanderung und Asyl sowie interkulturelle Beziehungen in (internationalen) Organisationen auseinander. In jüngerer Vergangenheit kam mit den Themenfeldern Globalisierung und Nachhaltige Entwicklung ein dritter, spannender Studienschwerpunkt hinzu. Hunderte von Pflichtpraktika wurden von Studierenden in daran anschließenden, sehr breit aufgestellten und auch international orientierten Berufs- und Praxisfeldern bis zum heutigen Tag absolviert – in öffentlichen Verwaltungen, Ministerien, bei Abgeordneten, im Bildungsbereich, Medien, in Unternehmen und transnationalen Organisationen, bei Vereinen und Verbänden. Diese Liste lässt sich mit vielen weiteren Tätigkeitsbereichen fortsetzen.

Eine wesentliche Kompetenz, die Studierende sowohl im Studium als auch berufsbezogen in den Praktika erwerben und unter Beweis stellen, ist die Sensibilisierung für die Herkunft und Unterschiedlichkeit der Lebensbedingungen von Menschen, bei gleichzeitiger Befähigung zur kritischen Betrachtung und Dekonstruktion eigener, stereotyper Annahmen. Die sich daraus ergebende Fähigkeit zum Verständnis fremder Perspektiven und darauf aufbauende Perspektivenvielfalt ermöglichen sowohl Studierenden als auch Absolvent\*innen eine gute Basis für umfassende Problemlösungsstrategien drängender gesellschaftlicher

Fragen.

Das Magazin BASIB & PRAXIS soll sowohl Studierenden als auch der interessierten Öffentlichkeit einen durchaus auch kritischen Einblick in die spannenden Arbeitsfelder von BASIB Studierenden geben. Dieses Magazin soll auch Diskussion und kritisches Weiterdenken anregen. Daher greift der eine oder andere Artikel auch auf die Inhalte von Ausgabe #1 zurück. Wir wünschen uns mit dieser und den kommenden Ausgaben auch ein Feedback unserer Lesenden. Daher wollen wir dazu aufrufen "Lesende-Post" einzusenden, um Bezug zu den versammelten Artikeln zu nehmen, kritisch Stellung zu beziehen oder generell Feedback zu geben. Für die kommende Ausgabe #3 erhoffen wir uns, die ersten Beiträge von Lesenden zu veröffentlichen. Hierzu kann "Lesenden-Post" an die eMail-Adresse im Impressum auf der letzten Seite gesendet werden.

An dieser Stelle sei auch erneut auf unser Gewinnspiel verwiesen! Das BASIB-Europa-Rätsel geht in eine zweite Runde, wir sind gespannt, ob es diesmal jemand schafft, das Rätsel zu lösen und den Büchergutschein zu ergattern!

Herzliche Grüße,



Philipp Weidemann



Philipp Weidemann  
Studienanaskoordinator und Praxisreferent

# EDITORIAL

Berufliche Entwicklungsaufgaben und sich verstatigende Professionalisierung sind als Prozess zu verstehen, welcher mit Herausbildung von (Selbst-)Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten im Spannungsfeld zwischen Autonomieanspruchen an zu gestaltenden Aufgaben und Auseinandersetzung mit institutionellem Rückhalt einhergeht. Je weiter der Prozess der beruflichen Entwicklung voranschreitet, desto mehr Aufgaben werden selbstständig übernommen, ausgestaltet und eigene Verfahren entwickelt. Gleichzeitig korrespondiert dieser Autonomieanspruch mit Verfahren, Regeln und Abläufen der jeweiligen Institution, in denen gearbeitet wird. Hier müssen Ziele definiert, Konzepte überprüft und Zusammenarbeit weiterentwickelt werden. Schlüssel hierzu ist eine ausbalancierte Kommunikationskultur, die Aushandlungen zulässt. Im Sinne einer gelingenden Kommunikationskultur ist die Gestaltung des Kommunikationsraumes möglichst dahingehend zu gestalten, dass eine möglichst hohe Transparenz des eigenen Handelns sowie die Bereitschaft zur Perspektivenübernahme aller Beteiligten erfolgen kann. Die gute Moderation und Begleitung durch professionelle Akteure trägt hier wesentlich zu einem produktiven Fortschritt bei, wie das Ausprobieren und Erfahrung sammeln, zum Beispiel in Praktika.

In der zweiten Ausgabe von "BASIB & PRAXIS" steht neben vielen unterschiedlichen Artikeln mit Tipps und Erfahrungen rund um das Thema Praktikum im BASIB-Studium, der Schwerpunkt "Umgang mit Näher&Distanz" sowie "Hierarchien im Praktikum" im Fokus. Aus ganz praktischen Erfahrungen von Studierenden während ihrer Praxisphase wird in den Artikeln des Titelthemas konkrete Problematiken und Herausforderungen beleuchtet. Dabei handelt es sich um so

unterschiedliche Aspekte, wie freundschaftliche Beziehungen, unklare Kommunikationssituationen oder übergriffiges Verhalten. Die Wahl unseres Schwerpunktthemas soll auch dazu anregen über Grenzüberschreitungen und professionelles Verhalten in der "Welt der Arbeit" weiter nachzudenken und zu diskutieren. Ganz im Sinne eines Praxismagazins beinhalten die Erfahrungsberichte darüberhinaus auch stets konkrete Tipps und Denkanstöße für ähnliche Situationen der beruflichen Praxis.

Die Weitergabe von Erfahrungen Studierender aus ihrer Praktikumsphase ist der Kern von "BASIB&PRAXIS". Und so finden sich in einem weiteren, vielfältigen Themenblock Artikel zu Arbeitsstrukturen, Arbeiten im Home-Office, Suche nach einem Praktikumsplatz, Work-Life-Balance, Reflexionen zur Arbeitswelt als Teil einer "Erwachsenen-Welt" und sogar einige "unangenehme Wahrheiten". Neben diesen Arbeitsfeld-übergreifenden Themen finden sich in Ausgabe #2 auch wieder Berichte aus konkreten Arbeitsfeldern, wie öffentliche Verwaltung, Forschung und Auslandspraktika.

Ich wünsche eine anregende Lektüre der zweiten Ausgabe!

Herzlichst,



Manuel Lebek



Manuel Lebek  
Lehrbeauftragter Fachbereich Sozial- und  
Kulturwissenschaften

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	3
von Philipp Weidemann .....	
<b>Editorial</b> .....	5
von Manuel Lebek .....	
<b>Schwerpunktthema</b>	
Nähe und Distanz .....	8
von Thea Otte, Lena Hubert, Pia Dreher, Dorothea Weißmann, Sonja Auerswald und Sonnhild Ebermann .....	
Umgang mit Hierarchien im Praktikum .....	14
von Lisa Sophia Brosch, Selina Franco Arresta und Eva-Katharina Winkler .....	
<b>Tipps Rund um das Praktikum</b>	
Möglichkeiten, die aus einem Praktikum hervorgehen können.....	21
von Jennifer Idahosa, Lisa von Glischinski und Whoopie Wittmaack .....	
Praktikum & Struktur .....	25
von Kevin Blauscheck, Oriane Kaiser, Marina Kim, Julia Lindner und Karolin Sinning .....	
Gut gesucht ist halb gefunden! Praktikumsuche während Corona aus 5 Perspektiven .....	32
von Hannah Doell, Lea Prase, Konrad Kuitert, Moritz Edfelder, und Thomas Schlücke .....	
Praktikum im Home-Office 2.0 Selbstorganisation und Zeitmanagement .....	37
von Seifeddin Mguedmini und Katharina Zinn .....	
Work-Life Balance im Beruf .....	40
von Laura Schneider, Maya Lauer, Lina Gemming und Isabel Martin-Rosa .....	
Praktikumstagebuch .....	48
von Constanze Keller, Alisa Gleißner und Anna Hartig .....	
Praxistipps für das Praktikum .....	55
von Melisa Tepeli, Aisha Cheema, Bianca Eisenhauer und Alaa Al Zoabi .....	
Unangenehme Wahrheiten .....	60
von Iman Al Dailami, Lea Simon, Silan Ilhan und Lisa Hirsch .....	
<b>Direkt aus den Praxisfeldern</b>	
Vor- und Nachteile eines Praktikums in der öffentlichen Verwaltung .....	63
von Anita Straßheim, Daniela Brummer, Johanna Geiser, Jorline Becke und Laura Bredy .....	
BASIB & Forschung .....	69
von Milena Bräutigam, Johanna Nolte, Selina Bügner und Johannes Wiegbe .....	
Auslandspraktika .....	76
von Jette Machner, Lisa Marie Rohm, Miriam Löber, Francesca Sangiovanni und Rebecca Panameno .....	
<b>Aus der Redaktion</b>	
Gewinnspiel .....	84
Impressum .....	86





# 1. NÄHE UND DISTANZ

Die Arbeitswelt hält viele Herausforderungen für Neueinsteigende bereit, denen häufig zum ersten Mal begegnet wird. Eine dieser Herausforderungen, die uns in unserer Praktikumszeit begegnet sind, ist das Verhältnis von Nähe und Distanz im Kontakt zu Klient\*innen und Kolleg\*innen, aber auch zu Vorgesetzten. Manchmal kommt man in Situationen, die einen selbst mit offenen Fragen zurücklassen. Bin ich dem Klienten gerade zu nahe getreten? Wie hätte ich die Aufgabe des Vorgesetzten ablehnen können, ohne unhöflich zu sein? Und gibt es eine professionelle Grenze in der Arbeitswelt, die zu Klient\*innen nicht überschritten werden sollte? Dieser Beitrag soll einige Situationen beleuchten und Antworten geben.

## **Nähe und Distanz zu Klient\*innen:**

Ich habe während meines Praktikums die Erfahrung gemacht, dass es teilweise sehr schwierig ist, eine richtige Balance zwischen Nähe und Distanz dem Klientel gegenüber zu finden. Da ich zu manchen Klienten teilweise mehrmals die Woche Kontakt hatte und viele in meinem Alter waren, suchten sie immer engen Kontakt zu mir und wir bauten schnell ein freundschaftliches Verhältnis auf. Mir wurden Probleme und Sorgen anvertraut und ich versuchte immer, ein offenes Ohr für die Menschen zu haben. Dabei war es schwierig für mich, diese Probleme nicht mit nach Hause zu nehmen und Arbeits- und Privatleben klar zu trennen. Für Terminabsprachen oder sonstiges hatten einige auch meine private Handynummer. Dabei ließ es sich nicht vermeiden, dass ich des Öfteren auch bezüglich anderer Anliegen kontaktiert wurde, die nicht immer in meinem Aufgabebereich lagen. Generell finde ich es schön, ein freundschaftliches Verhältnis zu Klienten zu haben. Allerdings muss auf beiden Seiten klar kommuniziert werden, wo die Grenzen

liegen. Um beruflich professionell handeln zu können, spielt die Balance zwischen Nähe und Distanz eine wichtige Rolle.

### **Erfahrungen mit Arbeitskolleg\*innen:**

Eine bestimmte Nähe zu seinen Arbeitskolleg\*innen ist vielen oft wichtiger als zum eigenen Klientel, da man mit den eigenen Kolleg\*innen viel mehr Zeit verbringt und die Arbeitsatmosphäre nicht versauen möchte. Sicherlich ist die Größe der Firma oder Organisation entscheidend dafür, wie viel Nähe oder Distanz gewünscht wird. Was macht man aber, wenn man mit Familienangehörigen, dem/der Ehepartner\*in und/ oder Freund\*innen zusammenarbeitet? Eine Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben zu ziehen, wird hier deutlich schwieriger. Wenn sich auf der Arbeit gestritten wird, wie leicht ist es dann, dies NICHT mit nach Hause oder in die Freundschaft zu nehmen? Gleiches gilt andersherum. Natürlich kann es auch eine schöne Erfahrung sein, wenn man auch den Arbeitsalltag teilt. Ich glaube, dass so ein Arbeitsverhältnis sehr herausfordernd ist und dass Konflikte nur schwer voneinander getrennt werden können. Die jeweiligen Personen müssen sich viel öfter selbst reflektieren und gerade in Konfliktsituationen immer wieder an ihre emotionale Involvierung erinnern. Hilfreich ist es bestimmt auch, diesen Sonderfall vor Arbeitsbeginn zu thematisieren und gemeinsam "Krisenpläne" auszuarbeiten.

### **Erfahrungen mit Vorgesetzten:**

In meinem Praktikum habe ich die Erfahrung gemacht, wie das Verhältnis von Nähe und Distanz zu den Vorgesetzten zu problematisch wurde. Worauf wir Studis achten sollten, und was mir geholfen hätte, wäre eine professionelle Unterscheidung zwischen Arbeit und Privatleben: Die Familie meines Chefs hat mich schnell wie eine Tochter aufgenommen, wir verstanden uns gut. Zudem nutzte mein Chef sein Wohnzimmer als Büro, und bot mir sogar an, im Gästezimmer zu wohnen. Er selbst hat 24/7 gearbeitet und

ich musste stark aufpassen, irgendwann richtig Feierabend zu machen.

Sich bewusst zu sein, wann es zu viel wird, klarmachen, wo die Grenze zwischen Freundschaft und Arbeitsverhältnis liegt und wo die persönlichen Grenzen liegen.

Es fiel mir nicht leicht, dies wahrzunehmen, denn ich fühlte mich toll integriert und durfte total viel Verantwortung übernehmen. Ich wünsche euch im Praktikum, dass ihr eure Grenzen kennt und klarmacht, und selbstbewusst auch mal Nein sagen könnt.



### **Gibt es allgemeingültige professionelle Grenzen, die nicht überschritten werden sollten?**

Es ist schwer allgemeingültige Grenzen im Beruf zu finden, die nicht überschritten werden sollen. Grundsätzlich hängen diese Grenzen von vielen individuellen Faktoren ab. Wichtig ist es daher, für sich eine gute Balance zwischen zu viel und zu wenig Nähe zu finden, damit weder das eine noch das andere die Arbeit beeinflusst. Hilfreich gerade im Umgang mit Nähe und Distanz zu Klient\*innen kann auf jeden Fall ein Austausch mit Kolleg\*innen sein. Besonders geeignet ist dazu eine Supervision, bei der ihr alle gemeinsam darüber sprechen und eine gemeinsame Lösung dafür finden könnt. Dabei könnt ihr auch zusammen überprüfen, ob sich eure professionellen Grenzen ähneln und ihr vielleicht innerhalb eurer Arbeit allgemeingültige Grenzen findet.

## **Lassen sich unangenehme und schwierige Situationen vermeiden?**

Im Nachhinein haben wir uns gefragt, ob man schwierige Situationen, in denen es um emotionale Involviertheit und persönliche Nähe in der Arbeitswelt geht, vermeiden kann. Dabei ist klar geworden, dass Erfahrung und Austausch mit Kolleg\*innen aber auch offene Kommunikation eine große Rolle spielen. Im Gespräch mit einer Kollegin ist mir aber auch deutlich geworden, dass man zwar Erfahrungen sammeln kann, die einem selbst dabei helfen, sich die persönlichen Grenzen bewusst zu machen, jedoch müssen die Situationen immer neu ausgehandelt werden. Oft sind sie auch nicht voraussehbar. Besonders mit wechselnden Klient\*innen bleibt die Arbeit abwechslungsreich und vielfältig. Dennoch haben wir im Folgenden konkrete Tipps für den Umgang gesammelt, die in Zukunft hilfreich sein können. Wie entsprechende Situationen gehandhabt werden, muss aber jede\*r für sich selbst entscheiden.

### **Konkrete Tipps für den Umgang mit Klient\*innen:**

1. Keine persönlichen Daten wie Adresse oder Handynummer herausgeben
2. Sich nicht auch in der Freizeit mit Klient\*innen treffen, um eine klare Trennung zwischen Arbeit und Privatleben zu haben
3. Sich über eigene Grenzen bewusst werden und diese klar kommunizieren. Jede\*r hat eine unterschiedliche Persönlichkeit und ein individuelles Empfinden von Nähe und Distanz. Wenn dir bestimmte Situationen zu nahe gehen, kommuniziere das bestmöglich mit deinem Gegenüber.
4. Mach Deinem Klientel Deine Rolle bewusst. Du bist nicht Freund\*in, Mutter/ Vater, sondern je nach Job eine Autoritätsperson.

5. One step at a time! Der richtige Umgang benötigt Zeit. Du kannst über Monate lernen, was ein richtiger Umgang für Dich bedeutet. Es muss nicht über Nacht passieren.
6. Reflektiere Dich immer wieder selbst und ehrlich. Ist der Umgang mit dem Klientel zu nah? Oder auch zu distanziert?
7. Fehler gehören dazu. Dadurch lernst Du jedoch, wie Du in Zukunft einen angemessene Nähe/ Distanz Beziehungen führen kannst.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass ein angemessener Umgang zwischen Nähe und Distanz mit Arbeitskolleg\*innen, Vorgesetzten oder Klientel nicht einfach ist. Oft erfordert es Zeit, um die richtigen Grenzen für einen persönlich ziehen zu können. Nichtsdestotrotz ist ein weiser Umgang in Bezug auf dieses Thema von großer Wichtigkeit für einen professionellen Umgang. Wir hoffen, euch ein wenig durch unsere eigenen Erfahrungen und persönlichen Tipps für die Zukunft weitergeholfen zu haben.

## 2. UMGANG MIT HIERARCHIEN IM PRAKTIKUM

---

Hierarchien sind in der Arbeitswelt allgegenwärtig, doch wie können wir als Praktikant\*innen mit ihnen umgehen, wenn wir auf solche Strukturen treffen? Der folgende Artikel soll anhand von Interviews eigene Erfahrungen von BASIB-Praktikant\*innen zeigen. Und mit Hilfe von Literatur Tipps für zukünftige Praktikant\*innen formulieren. Zum Schutz der personenbezogenen Daten haben wir die Namen anonymisiert.

Bevor wir aber über den Umgang mit hierarchischen Strukturen im Praktikum reden, möchten wir zuerst einmal klären, was sich hinter dem Wort “Hierarchie” verbirgt. Herbert Happel definiert Hierarchie als ein Phänomen, das es Organisationen ermöglicht, eine Ordnung herzustellen oder zu bewahren. Dabei entsteht automatisch eine Rangordnung in der Organisation, die Rechte, Befugnisse oder Verantwortlichkeiten bestimmten Personen zuweist. Hierarchie generiert zudem ein “Oben” und “Unten”, das mit mehr oder weniger Macht verbunden ist. Allerdings kann Hierarchie Arbeitsprozesse erleichtern. Zudem ermöglicht sie eine effizientere Organisation und Strukturierung von Arbeitspaketen und deren Verteilung (vgl. Happel, 2017, S.5-7). Hierarchien können jedoch auch zu einem Machtgefälle führen, welche nicht dem Ziel, dem der effizienteren Organisation, dienen, sondern zu Abwertung der untergestellten Arbeitnehmer\*in führen kann. Wie vor allem als Praktikant\*in damit umgegangen werden kann wollen wir anhand der drei folgenden Beispiele in diesem Beitrag erläutern.

## **Kritik erhalten, Kritik annehmen (müssen)?**

Interviewer\*in: Hast Du während Deines Praktikums Kritik, sei es konstruktiv oder destruktiv, bekommen?

*Kim\*: Hm, da muss ich kurz überlegen. Ja ich hatte eine Phase in meinem Praktikum, in der es mehr zu tun gab und der Workload deutlich höher war als im Rest vom Praktikum. Ich sollte in dieser Zeit mehrere Aufgaben mit Deadlines gleichzeitig erledigen, was mich schon ein bisschen in den Stress gebracht hat. Als ich dann die Aufgaben bei meiner Chefin abgegeben hatte, gab sie mir die Rückmeldung, dass ich eine Aufgabe zu ungenau bearbeitet hatte. Das hat mich dann schon ein bisschen geärgert, weil ich es dann nochmal machen musste und ich dann auch Überstunden machen musste. Im Nachhinein hätte ich meiner Chefin einfach sagen sollen, dass ich mit den vielen Aufgaben überfordert war. Trotzdem muss ich sagen, dass die Kritik, wenn man es so nennen will, in dem Moment total berechtigt war, weil ich die Aufgabe eben nicht gut genug erledigt hatte.“*

Kim\* hat die Situation im Interview aus unserer Sicht schon gut reflektiert und selber festgestellt, dass dieser mögliche Konflikt wohl nicht zustande gekommen wäre, wenn die vorgesetzte Person über den vergleichsweise hohen Workload Bescheid gewusst hätte. Kim\* kann in Zukunft solche Situationen mit “Gewaltfreier Kommunikation” bewältigen. Dabei ist es wichtig nicht in eine sogenannte Dualitätsfalle zu tappen. Kim sollte in dieser Situation nicht versteift nach der “richtigen” Lösung suchen, sondern eine “Sowohl-als-auch” Haltung einnehmen. Die “richtige” Lösung hat bei Kim dazu geführt, dass er gar nichts gesagt hat, um den Betriebsfrieden nicht zu gefährden. Er hat vermutlich aufgrund von Machtstrukturen und Hierarchie die Situation

einfach hingenommen, was dazu geführt hat, dass der Workload für seine Kapazitäten zu hoch war und eine Aufgabe unzureichend bearbeitet wurde. Die "Sowohl-als-auch" Lösung, die hier die Situation entzerrt hätte, sieht vor im Rahmen von Ich-Botschaften Bedürfnisse oder Forderung zu artikulieren. In solchen Situationen könnte das wie folgt aussehen: "Ich habe das Gefühl, dass ich momentan zu viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen habe und deshalb die Aufgaben unkonzentrierter mache. Wäre es möglich eine Aufgabe abzugeben oder die Deadline zu verlängern?". (vgl. Basu, Faust, 2015, S. 21-28). Wir ermutigen zukünftige Praktikant\*innen dazu trotz ihrer untergeordneten Position in der Hierarchie Bedürfnisse und Vorschläge mit Ich-Botschaften zu formulieren.





## **Work-Life-Balance**

Interviewer\*in: „Hast du im Rahmen deines Praktikums Erfahrungen mit Grenzüberschreitungen gemacht?“

Kim\*: *“Ein konkreteres Beispiel fällt mir da sofort ein. Meine Vorgesetzte hat mich lange nach Dienstschluss um 20 Uhr ca. noch angerufen, um mir weitere Aufgaben weiterzuleiten...“*

Im digitalen Zeitalter verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben aufgrund der ständigen Verfügbarkeit sehr schnell. Deshalb ist es besonders wichtig sowohl die Nutzung der gegebenen Medien als auch die physische und zeitliche Erreichbarkeit einzugrenzen. Hilfreich dabei können festgelegte Arbeitsplätze und klare Zeitpläne sein. Eigene Grenzen sollten vorab kommuniziert werden und bei Bedarf kann Unterstützung eingefordert werden. (Bernhard Badura, 2021)

## **Gesetzliche Rahmenbedingungen**

- Ein unentgeltliches Praktikum muss nicht zwingend über einen schriftlichen Vertrag vereinbart werden, ist dennoch zu empfehlen
- Die Arbeitszeit muss gemäß §3 Arbeitszeitgesetz in dessen Rahmen liegen → die werktägliche Arbeitszeit von Praktikant\*innen darf im Durchschnitt eines halben Jahres 8 Stunden nicht überschreiten. Die maximale Arbeitsdauer eines Werktages darf 10 Stunden nicht überschreiten.
- Ausnahmen: gemäß § 10 Arbeitszeitgesetz im beschränkten Umfang im Bereich der Pflege, der Veranstaltungsorganisation oder im Medienbereich

- Sowohl für Pflichtpraktikant\*innen als auch für freiwillige Praktika ist es nicht verpflichtend Überstunden zu leisten
- Empfehlung: Du kannst im Einzelfall entscheiden welche Vorteile für dich und deine Ausbildung mit dem Mehraufwand verbunden sind (vgl. Sommer)

## **Erstellung eines Arbeitsplans**

In meinem absolvierten Praktikum habe ich gemeinsam mit meiner Anleiterin einen Arbeitsplan entwickelt, damit meine Tätigkeiten und die damit verbundenen Lernziele visualisiert werden konnten. Dabei waren sowohl die Abteilungen als auch die damit verbundenen Ansprechpartner\*innen festgehalten. Besonders hilfreich war dabei der festgelegte zeitliche Rahmen der einen guten Leitfaden gewährleistet hat. Die Praktikumszeit konnte somit effektiv genutzt werden und es gab so gut wie keine „Leerlaufzeiten“ die ich überbrücken musste.

**Tipp:** Wenn deine zuständigen Anleiter\*innen keinen Arbeitsplan erstellt haben, kannst du diesen Wunsch äußern, um strukturierter die Zeit zu nutzen und durch die Transparenz die „Gefahr“ zu minimieren, dass deine Grenzen überschritten werden.

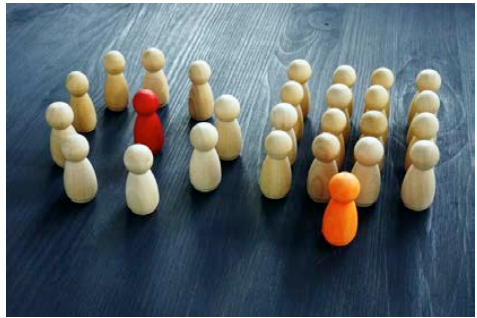
## **Dominanz bei Besprechungen**

Interviewer\*in: “In welchen Situationen wurden dir möglicherweise vorherrschende Hierarchiestrukturen besonders bewusst?”

Kim\*: *“Wir hatten wöchentliche Teammeetings, um alle auf den aktuellen Stand zu bringen und die Aufgaben zu verteilen. Oft kam meine vorgesetzte Person zu spät. Teilweise bis zu 30 Minuten. Wenn das Meeting dann*

*begonnen hatte hörte ich meistens nur zu, obwohl es um Projekte ging an denen ich gearbeitet habe oder zu der Lösungsfindung hätte beitragen können, da ich die fehlenden Informationen hatte, kam aber nicht zu Wort und wurde auch nicht danach gefragt. Zudem wollte ich niemandem ins Wort fallen.“*

Als Praktikantin hat Kim\* einen niedrigeren Rang in der Hierarchie und es würde als sehr unhöflich aufgenommen werden, ihrer Vorgesetzten ins Wort zu fallen. Es gibt verschiedene Methoden



um Dominanzverhalten in Besprechungen zu generieren. Darunter fällt beispielweise das zu spät kommen. Mit dieser Methode wird die eigene Dominanz durch Abwesenheit inszeniert. Die Besprechung kann nicht ohne die betreffende Person beginnen. Andere Teilnehmende müssen warten (Nölke, 2016. S. 85). Zum anderen wird das sog. Powerplay als Methode heran-gezogen. Hierbei wird aktiv Dominanz durch Redezeit generiert. Das kann zu geringer Produktivität aufgrund eines monologischen Meetings führen (Nölke, 2016. S.84) und macht die Hierarchiestrukturen zur Steigerung der Organisation obsolet.

**Tip:** Auf den eigenen Status in einer Arbeitshierarchie aufmerksam gemacht zu werden kann frustrierend sein. Vor allem da man meistens wenig Einfluss darauf hat. Die Position ist ausschlaggebend dafür, welche Strategien du für dich nutzen kannst. In den meisten Fällen ist man gut beraten

einen Schritt zurück zu treten, Hierarchiestrukturen aushalten zu lernen, obwohl man möglicherweise zu einer schnelleren Lösungsfindung hätten beitragen können. Im Prozess des Abstandnehmens hilft meist, die Strukturen hinter den Handlungen betreffender Personen zu verstehen. Es gibt dennoch eine Möglichkeiten dem Phänomen der Nichtbeachtung einer rangniedrigeren Person entgegenzuwirken: Du bringst deine Argumente relativ spät ein, wenn die anderen Parteien fertig sind und nutzt den sogenannten Rezenzeffekt für dich, welcher nicht zu unterschätzende Vorteile mit sich bringt (Nölke, 2016. S. 76 und 80).

### **Literatur:**

Basu, Andreas. Faust, Liane. (2015). Gewaltfreie Kommunikation. Haufe.

Happel, Herbert. (2017). Hierarchie als Chance - Für erfolgreiche Kommunikation und Kooperation in Team und Organisation. Springer.

Nölke, Matthias (2016): Dominanz bei Besprechungen. In: Nölke, Matthias: Die Sprache der Macht. Wie man sich durchschaut, wie man sie nutzt. Freiburg: Haufe Gruppe, S. 75-91

# 3. MÖGLICHKEITEN, DIE AUS EINEM PRAKTIKUM HERVORGEHEN KÖNNEN

Dient BASIB als Zugang für ein Praktikum? Helfen die theoretischen Inhalte im Praktikum?

Das Studium hat mir während meines berufspraktischen Studiums sicher weitergeholfen. Da ich schwerpunktmäßig mit Migrant:innen gearbeitet habe, hatte ich durch BASIB einen besonderen Zugang. Auch die Ansichten der Praktikumsstelle konnte ich in meinem BASIB-Studium wiederfinden. Beispielsweise rassismuskritische Alltagskommunikation oder eine anti-diskriminierende Haltung.

Ja innerhalb von BASIB habe ich verschiedene Interessen, die mir geholfen haben, ein Praktikum zu wählen. Je nachdem für welches Feld ich mich beworben habe, habe ich einen anderen Schwerpunkt gelegt. Während meines Praktikums konnte ich zwar keine direkten Inhalte unseres Studiengangs anwenden, jedoch hat mich BASIB allgemein sensibilisiert und mich gut auf den Umgang mit Menschen aus verschiedenen Kulturen mit unterschiedlichen Herangehensweisen vorbereitet. Der Studiengang beeinflusst meine grundlegenden Werte.

Ja auf jeden Fall, ich denke aber auch, dass vieles durch eigene Erfahrungen im Umgang mit Menschen sowie durch Einfühlungsvermögen auch selbst erschlossen werden kann. Allerdings gewinnt man durch die Vielfalt des Studiengangs einen umfassenderen Blick auf die verschiedenste Verflechtungen (Wirtschaft, Politik, Recht, Soziologie...). Außerdem erhöht sich dadurch die Bandbreite der Berufsfelder.

**Hast Du das Praktikum in einem Bereich absolviert, der für dich von Anfang an als berufliche Zukunft in Frage kam? Oder war es ein ganz anderer Bereich?**

**In welchem Bereich würdest du gerne ein Praktikum absolvieren - eher etwas neues ausprobieren oder etwas, wo du bereits Vorstellungen hast?**

Das Praktikum habe ich in einem Bereich absolviert, der vorher nicht für meine berufliche Zukunft in Frage kam. Es war auch mehr Zufall, dass ich dort angefangen habe und nun bin ich mehr als glücklich darüber. Ich kann also auch jeder:m nur empfehlen, den Mut zu haben, in einen Bereich zu gehen, der vielleicht zu Beginn nicht die erste berufliche Wahl darstellt. Das schlimmste, was passieren kann, ist, dass man merkt, dass die Stelle wirklich nicht zu einem passt.

Ich kann mich dem Kommentar nur anschließen nicht von Anfang an so festgefahren zu sein und offen zu bleiben. Allerdings wollte ich persönlich meine Ansprüche an die Praktikumsstelle durch diese Offenheit auch nicht senken, mein Tipp wenn du Vorstellungen hast aber sie mit den für BASIB aufgelisteten Stellen nicht übereinstimmen, suche dich im Internet vielleicht auch bei Organisationen und Instituten um, die dich interessieren und schau ob sie Praktika anbieten.

**Was hast du in deinem Praktikum über dich selbst lernen können (Arbeitsweise, Umgang mit**

**Stress, Balance zwischen Freizeit und Arbeit...)? // Was denkst du**

**wirst du über dich selbst**

**lernen in deinem Praktikum?**

In meinem Praktikum hat mir gezeigt, mich in der Zusammenarbeit mit anderen zu gedulden und die Ideen von anderen vermehrt anzunehmen.

Das Praktikum hat mir geholfen, die Dinge etwas entspannter zu sehen. Stress hat man genug im Alltag, aber nur, wenn man ihn sich macht. Wenn man mit Menschen zusammenarbeitet, lernt man schnell, dass Entschleunigung und eine entspanntere Haltung wichtig sind. Wenn etwas nicht klappt, wie geplant, dann ist das eben so.

Nach einem täglichen Rhythmus meinen Alltag und meine Freizeit zu gestalten. Das Uni-Leben ließ es zu, dass ich mir meinen Tag spontan und frei von Zeitdruck gestalten konnte, dies wird im Berufsalltag bestimmt eine Umstellung für mich sein.

Das Gute ist, dass es auch Bereiche gibt, wo man seinen Alltag flexibel gestalten kann. Besonders in sozialen Berufen ist das häufig der Fall.

**Kannst du dir deine Praktikumsstelle als deine zukünftige Arbeitsstelle vorstellen? Hat das Praktikum auch die Frage nach einem möglichen Master beantwortet oder zumindest weitergeholfen?**

Ja ich kann mir meine Praktikumsstelle als zukünftige Arbeitsstelle vorstellen, da ich gemerkt habe, dass mich dieser Bereich wirklich sehr interessiert.

Außerdem habe ich gemerkt, dass ich gerne mehr im Bereich "Soziale Arbeit" arbeiten möchte und habe daher für einen Masterstudiengang mit diesem Schwerpunkt Soziale gewählt.

Ich kann mir meine Praktikumsstelle auch als zukünftige Arbeitsstelle vorstellen. Der Arbeitsalltag ist ein anderer als ich es aus meiner Bürotätigkeit gewohnt bin. Man hat mehr Freiheiten und definitiv mehr Abwechslung. Außerdem ist die Arbeit wichtig für die Menschen, mit denen man zu tun hat. Das gibt einem zusätzlich nochmal ein gutes Gefühl. Ich habe mich deshalb auch dazu entschieden einen Master in diesem Bereich zu machen. Ohne das Praktikum wäre ich nicht zu diesem Entschluss gekommen.

## Was hast du Neues über den Berufsalltag gelernt, dass du vorher nicht wusstest?

Ich habe persönlich meinen Horizont erweitert, was das angeht. In vielen Jobs gibt es diesen 9 to 5 Rhythmus. Manchmal hat man noch Gleitzeit - kann früher oder später anfangen und dementsprechend gehen. Aber dennoch ist man sehr strikt an einen Tagesablauf gebunden - und das jeden Tag. Das hat mich gedanklich sehr belastet, das wollte ich für die Zukunft auch nicht. In meinem Praktikum habe ich gemerkt, dass es auch andere Arbeitsmodelle gibt, bei denen ein freieres, wesentlich flexibleres Arbeiten möglich ist. Das hat mir sehr geholfen.

Für mich ist es anders, ich strebe es an, einen Alltag mit vorgegebenen Aufgaben zu haben, so fühle ich mich entlastet. Anders als im Studium, wo ich jeden Tag selbst gestalten muss. Ich habe aber auch gemerkt, dass es bei der Arbeitsstelle in meinem Praktikum anders zu ging und sehr entspannt war. Das hat auch Vorteile, da ich so noch anderen Sachen nebenbei nachgehen konnte.

## Würdest du sagen es braucht ein Praktikum, im BASIB Studium? (Vorteil oder zusätzlicher Stress im Studium?)

Meiner Meinung nach ist ein Praktikum während des BASIB Studiums auf jeden Fall sinnvoll, da man einen guten Eindruck erhält, welche verschiedenen Möglichkeiten sich aus unserem Studiengang ergeben und man gute Berufserfahrungen und Kontakte sammeln kann.

Das sehe ich genauso. Es ist wichtig, in einem sehr theoretischen Studiengang auch (wenigstens) eine berufspraktische Erfahrung zu sammeln. Gerade um sich anschließend auf dem Arbeitsmarkt zu orientieren.

Dem würde ich mich anschließen, wobei ich den Gedanken eines Praxissemesters in unserem Studiengang eigentlich ganz gut fände.

von Jennifer Idahosa,  
Lisa von Glischinski und  
Whoopie Wittmaack



# 4. PRAKTIKUM & STRUKTUR

Wir gehen alle verschieden mit Strukturen um, und haben unterschiedliche Arten zu arbeiten und uns zu organisieren. Beim Praktikum treffen wir auf schon bestehende Strukturen und ein neues Umfeld und müssen uns erst mal zurechtfinden. Das braucht Zeit und Energie. Es kann aber im Vorfeld helfen, wenn du dir schon mal bewusst machst, wie du gut arbeiten kannst und was es dazu für dich braucht.

In diesem Artikel kannst du vielleicht ein paar Anregungen finden, wie du mit vielen oder wenigen Strukturen umgehen kannst. Wir haben auch alle ganz unterschiedliche Erfahrungen in unserem Praktikum im Umgang mit Strukturen gemacht und reflektieren diese hier ein bisschen.

## Strukturlosigkeit

Pro	Contra
mehr Selbstständigkeit	keine feste Routine
größerer Handlungsfreiraum und Raum für eigene Kreativität (eigenes Projekt z.B., Selbstverwirklichung)	könnte in manchen Fällen zu Langeweile führen, wenn keine Aufgaben selbstständig gefunden werden
Erlernen von Aufbau eigener Strukturen und Arbeitsaufteilung und -organisation	fehlende Strukturen können verunsichern, überfordern, Stress auslösen und die Arbeitsleistung schwächen
jeder Tag kann anders verlaufen, viel Abwechslung und neue Herausforderungen, an denen man wachsen und lernen kann	ein Gefühl der Orientierungslosigkeit kann sich einstellen, und fehlende soziale Einbindung ins Team, wenig Überblick, keine klaren Rollen


Strukturlosigkeit kann verunsichern, aber es kann auch einen Freiraum bieten, in dem du dich ausprobieren und entfalten kannst. Feste Strukturen hingegen können jedoch auch sehr wichtig für einen Selbst sein.

## Feste Strukturen

Pro	Contra
Strukturierte Arbeitsabläufe	wenig Entscheidungsspielraum
gefüllter Arbeitstag / keine aufkommende Langeweile (schafft Sicherheit)	Arbeiten eher auf einer untergeordneten Ebene, Aufträge kommen von "Oben"
zielgerichtetes Arbeiten	wenig Verantwortung (kann auch positiv sein), Aufgaben wirken belanglos
regelmäßiges Feedback zur Arbeitsoptimierung, schafft klare Rollen	kann mit der Zeit langweilig werden, da keine neuen Herausforderungen entstehen, wenig Abwechslung
regelmäßige Teammeetings zur Organisation → schnellere Einbindung und Integration in Arbeitsalltag und soziales Umfeld	kann auf die Dauer einengend und ermüdend sein, man verliert die Lust auf die Tätigkeiten

Beide Seiten haben ihre Vor- und Nachteile. Am besten ist wahrscheinlich eine Balance zwischen beidem zu finden, anstatt nur das eine Extrem zu haben. Es hängt aber immer auch von deinen eigenen Bedürfnissen und Charaktereigenschaften ab, was für dich am besten passt. Der Umgang mit vielen oder wenigen Strukturen lässt sich natürlich auch üben und verbessern. Es kann sein, dass du die Möglichkeit hast, manche Strukturen auch zu verändern oder zu kritisieren. Jedoch kann es auch passieren, dass du dich anpassen musst.

Wie wir mit vorgegebenen Strukturen oder Strukturlosigkeit in unserem Praktikum umgegangen sind, erzählen wir dir hier:




**Karo  
(Praktikum im  
Umweltzentrum  
Fulda)**

*Karo: "Ich habe mein Praktikum beim Umweltzentrum Fulda (Zentrum für Nachhaltigkeit, Gartenkultur und Tierpädagogik e.V.) gemacht. Der gemeinnützige Verein engagiert sich für den lokalen Umwelt-, Arten- und Klimaschutz und bietet Bildungsformate für Schulklassen und für Erwachsene an, rund um die*


*Themen der ökologischen und sozialen Nachhaltigkeit. Ich kannte das Umweltzentrum schon vor meinem Praktikum, da ich dort schon einen Nebenjob machte. Der Ort und die Leute waren mir daher schon bekannt. Das Praktikum half mir aber trotzdem mehr in den Arbeitsalltag und die Abläufe reinzukommen und die Mitarbeiter\*innen besser kennen zu lernen. Beim Umweltzentrum wirst du anfangs ein bisschen "ins kalte Wasser geschmissen", denn es liegt völlig an dir, was du aus der Zeit machst. Du bekommst viel Freiraum und hast die Möglichkeit eigene Projekte zu starten. Das kann richtig aufregend sein, nur gerade am Anfang kann es auch überfordern, gerade wenn noch alles neu ist. Ich war anfangs etwas überfordert und die fehlenden Strukturen haben mich verunsichert. Ich wusste gar nicht, wo ich am besten anfangen sollte und was von mir erwartet oder gebraucht wurde. Mit der Zeit haben sich diese Unsicherheiten und die Angst "Nichts Beitragen zu können" gelegt, denn ich habe mich immer mehr zu recht gefunden und meine Aufgabenbereiche allmählich gefunden. Meine Arbeitsalltag war dann sehr vielseitig; ich habe Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltungsaufgaben am PC gemacht, ein Hochbeetprojekt mitkoordiniert, bei einer Kindergruppe unterstützt und habe bei der Gartenarbeit geholfen. Trotzdem haben mir "soziale Strukturen" gefehlt, denn durch regelmäßige Teammeetings oder ein paar vorgegebene Aufgaben hätte ich mich wahrscheinlich schneller eingewöhnt und mich schneller wohlfühlt. Für die Zukunft nehme ich für mich mit, dass es sehr wichtig ist, sich von Anfang an bei den Mitarbeiter\*innen vorzustellen und Kontakte zu knüpfen. Ich hätte auch früher mehr Fragen stellen oder mir Feedback einholen können, um schneller passende Aufgaben für mich zu finden. Ich weiß jetzt, dass ich eine gute Balance zwischen Strukturen und Strukturfreiheit brauche. An meiner Selbstorganisation muss ich noch etwas arbeiten..."*

Kevin: *“Für mich war es unterschiedlich, da ich einige Praktika von Öffentlichen Firmen hatte. Die Praktika in den Firmen waren im Metallbau sehr strukturiert und fordernd, da es eine klare Aufgabenteilung gab und die befolgt werden musste. Am Anfang des Tages gab es ein Aufgabenbereich, der bearbeitet und abgeschlossen werden musste. Anders*

*dazu im Handwerk in einer Tischlerei. Da war das anders und auch mein erstes Praktikum. Dort waren oft die Tage länger und es standen jeden Tag Kundenbesuche auf dem Plan und es war generell etwas entspannter als in einer Fabrikhalle an Maschinen zu arbeiten. Genau wie Karo mache ich auch ein Praktikum beim Umweltzentrum Fulda. Im Vergleich zu Tischlerei und Metallbau ist das Praktikum im Umweltzentrum sehr viel lockerer gehandhabt und lässt sehr viele Freiheit, sich zu Orientieren und auszuprobieren, was mir auch mal sehr gut gefällt.”*



**Kevin  
(Praktikum im  
Umweltzentrum  
Fulda)**



**Marina  
(Praktikum im  
Familienzentrum  
Flieden)**


Marina:

*“Ich habe mein Praktikum im Familienzentrum “Treffpunkt Königreich”, einer Einrichtung des Jugendhilfeverbund (Caritas) gemacht, bei der ein Sozialraum für Kinder und Jugendliche, aus schwierigen Familienverhältnissen, geschaffen wird. Ziele sind die Betreuung der Hausaufgaben und die Förderung eines guten sozialen Umgangs untereinander. Bei diesem Praktikum*

*habe ich viele Vorgaben und Strukturen erlebt, angefangen von einem festen Zeitplan, der eingehalten werden sollte und*

*zahlreiche Aufgaben, die jeden Tag in meinem persönlichen Fach lagen. Langeweile kam niemals auf, denn ich hatte immer viel zu tun, jedoch hatte ich das Gefühl viele belanglose Arbeiten zu erledigen, die wenig bis keinen Spielraum für Entscheidungen oder Kreativität hatten. Die Aufgaben kamen von oben und wirkten wie "typische" Aufgaben, die Praktikant\*innen aufgetragen werden."*

*Julia: "Mein Praktikum habe ich bei bikub in Köln absolviert. Dabei handelt es sich um eine gemeinnützige GmbH, welche das Ziel verfolgt, Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verschaffen. Dabei hat sich das Berufsbild der Sprach- und Integrations- bzw. Kulturmittler: in entwickelt, bei dem die Kultur und Sprache als Ressource genutzt wird, um Sie in Deutschland in Situationen mit Menschen wo es zu Kommunikationsproblemen kommt zu vermitteln, zum Beispiel auf Jugendämtern, in Schulen, Kitas, Krankenhäusern und weiteren sozialen und staatlichen Einrichtungen. Ich durfte dabei in verschiedene Aufgabenbereiche einen Einblick gewinnen: Im Bildungsbereich, wo sich primär um die Fortbildung der SIMs gekümmert wird, im Sprachmittlerpool, wo es primär um die Vermittlung der SIMs ging, in der Buchhaltung und der Zentrale. Dementsprechend fiel mein Arbeitspensum sehr unterschiedlich aus, in manchen Bereichen hatte ich klare Strukturen und wusste was meine täglichen Aufgaben sind und in manchen Bereichen, musste ich mir meine Aufgaben selbstständig suchen oder schauen wo Unterstützung benötigt wird."*



**Julia  
(Praktikum bei bikub  
in Köln)**

**Oriane  
(Praktikum bei Soar in  
Marokko)**

*Oriane: "Ich habe mein Praktikum bei Project Soar in Marokko absolviert. Die NGO stärkt junge Mädchen aus ländlichen, marginalisierten Regionen Marokkos durch verschiedene Workshops und After-School-Aktivitäten, wobei meine Aufgaben im Bereich Business Development hauptsächlich bei der Website und den sozialen Medien lagen. Da es für den Social-*

*Media-Teil der Organisation kein richtiges Team oder Postingpläne gab, war es am Anfang eher herausfordernd, alle Social Media Kanäle der NGO zu verwalten. Als ich aber nach einer Weile einen guten Überblick über besondere Aktivitäten oder Meetings erhalten habe, hat es mir viel Spaß gemacht, selbstständig über diese zu berichten, Posts zu planen, zu designen und zu erstellen. Abgesehen von den Anweisungen, die "corporate" Farben und bestimmte Schriftarten zu verwenden, sowie besondere Sponsoren zu markieren, wurde mir der Freiraum gegeben, den gesamten Internetauftritt kreativ zu gestalten."*

### **Tipps im Umgang mit Stress, Langeweile und Unsicherheit im Praktikum**

<b>Stress</b>	<b>Langeweile</b>
Pausenzeiten einhalten und nutzen, um zu Verschnaufen und Energie zu tanken	Im Büro rumfragen, ob Mitarbeitende deine Unterstützung benötigen und Aufgaben abgeben können
Eine Aufgabe nach der Anderen erledigen, nicht versuchen alles auf einmal zu schaffen, (ein Wochenplan kann helfen)	Schauen in welchen Bereichen du deine Fähigkeiten und Ideen gut einsetzen könntest.
Um Hilfe bitten, wenn man Angst hat nicht alles zu schaffen	Recherchieren und sich mehr über fachspezifische Themen einlesen ist immer gut
auch mal "Nein" - Sagen zu bestimmten Aufgaben ist wichtig (Kenne deine eigenen (Belastungs-) Grenzen!)	Wenn es sonst nichts Wichtiges zu tun gibt, kannst du auch so Aufgaben wie Akten sortieren oder Aufräumen machen - oder du unterhältst dich mit Anderen

## Unsicherheiten

Kommunikation hilft meist immer!  
(Wende dich an eine\*n Mitarbeiter\*in oder deine\*n Chef\*in)

Manchmal hilft es auch sich erstmal bewusst zu machen, wovor du Angst hast oder was die Bauchschmerzen verursacht.  
→ Kannst du die Situation verändern? Triggert dich vielleicht auch etwas?

Gerade am Anfang ist Unsicherheit ganz normal. Gib dir am Anfang Zeit und habe Geduld mit dir.

Vertraue in deine eigenen Fähigkeiten und kenne deine Kompetenzen! Auch wenn es nicht immer so scheint, du kannst als BASIBler\*in trotzdem was :)

Übung macht ja bekanntlich den Meister. Fehler sind ganz normal. Nutze sie als Chance, daraus zu lernen und dich weiterzuentwickeln.

Verantwortung kann manchmal auch Angst und Druck machen. Überwinde deine Komfortzone und übe dich in verschiedenen Rollen. Wenn es für dich aber zu überfordernd ist, sprich deine Unsicherheit an.

Wir hoffen wir konnten dir ein bisschen helfen, dich mental auf das Praktikum vorzubereiten, und dir ein paar Tipps mitgeben. Vertrau in dich und deine Fähigkeiten, und sei offen für Neues :)

# 5. GUT GESUCHT IST HALB GEFUNDEN!

## Praktikumssuche während Corona aus 5 Perspektiven

### Hannah Döll:

Nach einem Semester Präsenzlehre an der Hochschule Fulda kam für mich die Onlinelehre von zu Hause aus und damit die Erkenntnis darüber, dass sich mein Studium nun sehr anders gestalten würde. Bald stellte sich für mich heraus, dass ein Studium während einer Pandemie eine Sache ist, einen Praktikumsplatz zu finden jedoch eine ganz andere. Meine Erwartungen an das Praktikum waren am Anfang des Studiums noch sehr groß, da ich plante ein Auslandssemester zu machen und dort einen Praktikumsplatz, beispielsweise bei einer NGO oder einem gemeinnützigen Verein, zu finden. Doch dann kam die Pandemie und die Aussichten auf ein Auslandssemester mit anschließendem Praktikum wurden immer schmäler. Nachdem mein anfänglicher Frust nachließ, begab ich mich auf die Suche nach Praktika in Frankfurt a. M. Einige Bewerbungsschreiben später saß ich immer noch ohne Praktikumsplatz da. Der allgemeine Konsens war: „Aufgrund der Pandemie-Situation können wir weder aktuell noch in absehbarer Zeit Praktikumsplätze anbieten.“ Meine bisherige Strategie bei der Suche nach einem Praktikumsplatz funktionierte also offensichtlich in der aktuellen Lage nicht und somit beschloss ich mich insbesondere bei kleineren Vereinen und Organisationen in der Region rund um Fulda zu bewerben. Mit dieser neuen Strategie hatte ich schlussendlich auch Erfolg und mache aktuell mein Praktikum bei einem Verein in Fulda. Abschließend möchte ich allen Leser\*Innen mit auf den Weg geben Geduld zu haben, kleinere Vereine und Organisationen anzufragen und nicht aufzugeben, denn auch ich habe letztendlich nach langer Suche ein Praktikum gefunden, das während der Pandemie in Präsenz stattfinden kann.



## **Lea Prase:**

Die Suche nach einer Praktikumsstelle erwies sich als eine herausfordernde Aufgabe während der Pandemie. Zwischenzeitlich stiegen die Erwartungen und Hoffnung an ein tatsächliches, in Präsenz stattfindendes Praktikum. Eben ein Praktikum. Aufgrund der anhaltenden Situation war dies jedoch größtenteils nicht möglich, sodass viele Stellen nicht mehr in Betracht kamen. Nach vier online Semestern ist die Aussicht auf ein online Praktikum schlichtweg weniger erfreulich und nicht erstrebenswert. Meine Anforderungen an einen Praktikumsplatz waren schließlich, dass mich das Team der jeweiligen Einrichtung in ihre Arbeit integriert und mir Aufgaben erteilt, die nicht nur formelle oder bürokratische Akte abdecken. Ich wünschte mir einen tatsächlichen Einblick in den beruflichen Alltag der Mitarbeiter\*innen zu erhalten. Das könnte bedeuten, dass sie mich gegebenenfalls sogar in Prozesse integrieren, die die Kernarbeit der Einrichtung widerspiegeln. Das Praktikum sollte weiterhelfen, ob die Einrichtung sowie die Ausrichtung dieser meiner späteren beruflichen Vorstellung entspricht. Natürlich könnte ich innerhalb dieser Zeit auch neue Anstöße innerhalb der verschiedenen Bereiche bekommen. Ein online Praktikum kann dieser Vorstellung jedoch nicht gerecht werden. Zusätzlich war der eigentliche Plan, ein Praktikum im Ausland zu absolvieren, eventuell in Südamerika, auf jeden Fall außerhalb.

Die Suche nach einer Praktikumsstelle erwies sich insgesamt als frustrierend, sehr frustrierend. Denn bei dem Großteil meiner Wunschpraktika erfüllte ich meist nicht die benötigten Voraussetzungen, denn oftmals wurden nur Praktikant\*innen gesucht, die bereits ihren Bachelor abgeschlossen haben oder die vorgeschriebene Dauer des Praktikums war zu lang. Abgesehen davon, suchen viele Einrichtungen aktuell oder schon länger keine Praktikant\*innen mehr, da die eigene betriebliche Lage sich als kompliziert erweist. Insgesamt fiel es mir schwer meine Motivation für die Suche nach einer halbwegs geeigneten Stelle aufrecht zu erhalten und es

scheint aus meiner Realität so, als wäre momentan nicht der passende Zeitpunkt für ein wirklich passendes Praktikum. Letztlich gilt also: „Nimm was du haben kannst!“.



### **Konrad Kuitzer:**

Die Praktikumsuche gestaltete sich durch die pandemiebedingte Situation vorerst schwierig. Viele Betriebe, die in normalen Zeiten oft nach Praktikanten suchen würden, hatten zum angestrebten Zeitraum keine Praktikumsstelle zu besetzen. Ursprünglich hatte ich geplant, in den politischen Bereich/Verwaltungsbereich zu gehen und z.B. ein Praktikum in dem Büro eines Politikers zu machen. Eine entsprechende Möglichkeit hätte sich für mich auch ergeben können, da ich schon seit längerer Zeit mit einem Europaabgeordneten aus meinem Heimatlandkreis in Nordwestdeutschland in Kontakt war. Allerdings stellten sich die Rahmenbedingungen durch die Pandemie komplizierter und etwas enttäuschend dar. Das Praktikum hätte nur im Jahr 2022 absolviert werden können, da alle Mitarbeiter des Büros im Jahr 2021 im Homeoffice gearbeitet haben, zudem hätte das Praktikum dann anstatt in Brüssel in Deutschland stattgefunden. Diese Umstände, aber vor allem, weil ich mein Praktikum im Jahr 2021 absolvieren wollte, haben mich zu der Entscheidung bewogen, anderweitig nach einem geeigneten Praktikumsplatz Ausschau zu halten. Diesen habe ich dann auch relativ schnell beim AWO Kreisverband Fulda gefunden, glücklicher-

weise habe ich mich schon seit Anfang 2021 bei der AWO im Patenschaftsprojekt (lokales Integrationsprojekt) engagiert, wodurch ich schon einige Mitarbeitende und Strukturen kannte. Ich habe einfach direkt bei einem Verantwortlichen des Patenschaftsprojekts nach einer Möglichkeit zur Durchführung des Praktikums gefragt, meine Bewerbung abgegeben und eine Woche später ein Bewerbungsgespräch durchgeführt, bei dem ich im Anschluss schon den Praktikumsvertrag unterschrieben habe. Meine Aufgabengebiete lagen vor allem im Bereich der Migrationsberatung. Wenn ich diesen direkten Kontakt zur AWO nicht gehabt hätte, hätte sich die Praktikumsuche für mich persönlich vermutlich noch länger und schwieriger gestaltet.

### **Moritz Edfelder:**

Die Praktikumsuche in Zeiten der Pandemie gestaltete sich für mich auch deutlich mühsamer als erwartet. Da für mich von Anfang an fest stand, dass ich eine soziale Organisation kennenlernen möchte und diese Arbeit meistens den direkten Kontakt mit Menschen erfordert, war auch die Möglichkeit des Home-Office für mich nicht gegeben. Ich bewarb mich zunächst vor der geplanten Praktikumsphase für die Semesterferien zwischen dem 4. und dem 5. Semester und bekam schließlich nur eine Zusage, welche mir aber aufgrund von Corona nur ein Praktikum für den Winter, also für mich nur für die nächsten Semesterferien, anbieten konnte. Als sich die allgemeine Pandemiesituation wieder verschlechterte, sagte mir diese Organisation leider ab und so musste ich kurzfristig wieder etwas Neues finden. Ich schrieb sehr vielen unterschiedlichen Vereinen, Verbänden und auch Ämtern, doch entweder bekam ich meistens gar keine Rückmeldung oder eine Absage aufgrund der pandemischen Lage. Glücklicherweise hatte ich durch eine Tätigkeit, welche ich bei der Arbeiterwohlfahrt in Fulda schon länger ausübte, einen direkten Kontakt zu einer sozialen Organisation und konnte auf die Schnelle dort mein Praktikum in einer Schule in Fulda beginnen.

## **Thomas Schlücke:**

Ein (passendes) Praktikum, vor allem in der Corona-Pandemie, zu finden ist gar nicht so leicht...Ich begann mein Studium im Herbst 2019. Damals hatte ich im Sinn, mein Praktikum im Ausland zu absolvieren – ein Workcamp in Ecuador stach mir damals ins Auge. Oder die großen Konsorten á la Amnesty International oder Greenpeace und „eben mal die Welt retten“. Fünf Semester später, davon vier Semester in Online-Lehre, habe ich meine Entscheidung nun getroffen. Nachdem ich mein geplantes Auslandssemester aufgrund von Corona absagte, hielt sich im Anschluss auch die Euphorie bezüglich des Praktikums deutlich in Grenzen. Bei einem so durchaus theorielastigem Studium war und ist es mir besonders wichtig, beim Praktikum vor Ort mit anpacken zu können (und im besten Fall meine „erlernten“ Fähigkeiten anzuwenden) und nicht im Homeoffice als günstige Backoffice-Kraft erhalten zu müssen. Auf der einen Seite öffnet ein sozialwissenschaftliches Studium einem fast unendlich viele Türen – auf der anderen Seite muss man sich jedoch auch irgendwann entscheiden. Die Qual der Wahl halt. Zurzeit brennt der finanzielle Schuh deutlicher, weswegen ich aktuell bis zu 4 Tage die Woche neben dem Studium in einem Nebenjob arbeite, ohne den ich mir das (aufgrund von Corona nicht wirklich vorhandene) Studentenleben gar nicht leisten könnte. Während meines BASIB-Vertiefungsmoduls „Globalisierung & nachhaltige Entwicklung“ konnte ich Kontakt zu verschiedenen Verbänden, Organisationen oder Initiativen knüpfen. Ich habe den Spruch „Think locally, act globally“ umgedreht und starte nun ab April mein Praktikum beim Umweltzentrum in Fulda. Die Welt lässt sich nach dem Studium immer noch retten.

# 6. PRAKTIKUM IM HOME-OFFICE 2.0

## **Selbstorganisation und Zeitmanagement im Home-Office**

Da es bereits im letzten Jahr einen Artikel zu Praktika im Home-Office gab, werden wir diesen mit unseren persönlichen Erfahrungen chronologisch abgleichen und zusätzlich ein paar Tipps zu den Themenfeldern Selbstorganisation und Zeitmanagement hinzufügen. Somit erhoffen wir uns ein Update zum bereits erarbeiteten Feld Home-Office beizusteuern.

Online-Vorlesungen gehören für die meisten Student\*innen schon zum Alltag. Home-Office könnte deshalb für einige Kommiliton\*innen eine vertraulichere Umgebung sein als vor zwei Jahren. Trotzdem ist es hilfreich sich persönlich Gedanken und Ziele für das anstehende Praktikum zu setzen. So können erwartbare Risiken, die den Ablauf des Home-Office Praktikums stören können, minimiert werden und gleichzeitig die eigenen Erwartungen besser umgesetzt werden, auch wenn diese nur viel Spaß bei der Arbeit sind. Am wichtigsten im Home-Office ist aber zu Beginn nun einmal die technischen Voraussetzungen. Für mich zum Beispiel war es von höchster Priorität, dass nicht nur mein Notebook und der Internetzugang funktionieren, sondern auch das Programme und Tools in kürzester Zeit bereit sind und genutzt werden können. Auch deine Sitzgelegenheit wird eine übergroße Rolle spielen. Beinahe 8 Stunden ununterbrochen am selben Ort zu sitzen, kann nicht nur Rückenschmerzen verursachen. Stelle also sicher, dass du auch ab und an mal an die frische Luft kommst und dich reichlich dehnt. Yoga, spazieren gehen etc. kann da viel

vorbeugen. Es gibt viele Dinge, die im Home-Office zu einer Falle werden können. Nervosität kann dich zu sehr anspannen und so lahmlegen bzw. in eine Art Starre versetzen, in der du mit deinen Vorbereitungen oder Arbeitsaufträgen nicht weiterkommst. Ein weiteres bekanntes Beispiel ist das Aufschieben. Da hilf leider nur das bereits bekannte. „The best preparation for tomorrow is doing your best today. Viele bekommen es allein bei der Vorstellung, dass eine Deadline ansteht und man noch nichts oder wenig dafür getan hat mit Versagensängsten zu tun. Vielmehr sollte man mit Bedacht und genug Vorlaufzeit die Situation erfassen, einen organisatorisch realistischen Plan erarbeiten und bei Fehlkalkulationen entsprechende Anpassungen machen. Sei nicht zu grob mir dir selbst und halte dir ab und an Pufferzeiten offen, die du dann frei gestalten kannst.

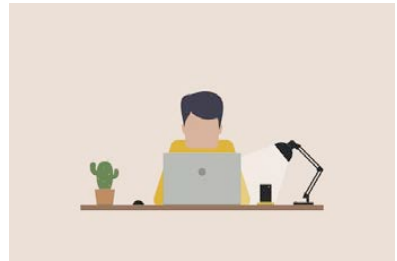
Ebenso wurde in der vorherigen Ausgabe des BASIB & PRAXIS Magazin über mögliche Video- und Chatplattformen berichtet und als nützliche Hilfe Tools ausgewiesen. Gerade im Home-Office fehlt der persönliche Austausch mit dem Kommilitonen\*innen oder Kolleg\*innen recht rar. Der Austausch im Team hat mir besonders gefehlt. Deshalb empfand ich die Online Tools als sehr hilfreich. Gerade Zoom,



Google Hangouts haben sich mir als sehr hilfreiche Tools erwiesen. Auch die Bedienung empfand ich als reibungslos, hier wiederum ist wie oben erwähnt eine stabile Internetverbindung essenziell.

Ein weiterer Punkt, den ich bestätigen kann, ist es eine Work Live Balance an den Tag zu legen, denn das Model des Home-Office war so bisher und für viele ein abstraktes Arbeitsmodell. Für einige Büroarbeiter ist es vertraut, jedoch können nicht alle ihre Arbeit von zu Hause aus zu organisieren.

Auf den ersten Blick wirkt das Arbeiten von zu Hause attraktiv. Die Küche ist nebenan, den Laptop kann man mit auf die Couch nehmen, nebenbei andere Arbeiten erledigen können jedoch eine Gefahr für die Work-Life-Balance sein, denn das Privat- und Arbeitsleben verschwimmen.



Die Tipps der vorherigen Ausgabe standen nun auf dem Prüfstand. Sie erweisen sich als sehr hilfreich und somit läuft ihr weniger Gefahr, das Gleichgewicht zwischen Beruf- und Privatleben zu verlieren. Ungleichgewicht kommt meist erst nach einer gewissen Zeit zum Vorschein. Ihr könnt euch eure Arbeit im Homeoffice regelmäßig hinterfragen. Gestaltet eure Arbeit, dass ihr damit gut klarkommt.

# 7. WORK-LIFE BALANCE IM BERUF?

## Praktikum als Testphase für eine „erwachsene“ Work-Life-Balance?

Unser Leben wird in der Regel von zwei zentralen Kategorien bestimmt- Beruf (Work) und Privatleben (Life). Während in der Vergangenheit diese zwei Bereiche strikt voneinander getrennt wurden, hat sich dies in den letzten Jahrzehnten gewandelt. Angesichts der sich dynamisierenden Arbeitswelt und Arbeitsmärkten, der negativen demographischen Entwicklung, der steigende Anteil von berufstätigen Frauen, der technische Fortschritt und die veränderten Arbeitsbedingungen beansprucht dies eine stärkere Anforderung im Berufs- und Privatleben. Das klassische Phasen-Modell aus Beruf und Familie muss daher durch ein neues Konzept der simultane Vereinbarkeit von Freizeit und Beruf abgelöst werden. Arbeitsformen und die Arbeitsgestaltung haben sich durch die Einführung der digitalen Technik in die Arbeitswelt verändert. So müssen wir uns mit dem Einstieg ins Berufsleben, wovon unser BPS-Praktikum ja ein Teil ist, mit dem Thema der ständigen oder erweiterten Erreichbarkeit beschäftigen. Unter ständiger Erreichbarkeit versteht man die ständige Verfügbarkeit für dienstliche Tätigkeiten und Arbeitsbelange. Durch die neue Möglichkeit der Informationsbeschaffung und Kommunikationsarten mit Hilfe von sozialen Medien und mobilen Endgeräten, sind Beschäftigte uneingeschränkt erreichbar und Aufgaben können ohne zeitliche und örtliche Begrenzung erledigt werden. Die dadurch neu gewonnene Flexibilität lässt auf der einen Seite neue Optionen in der Arbeitsgestaltung, als auch der

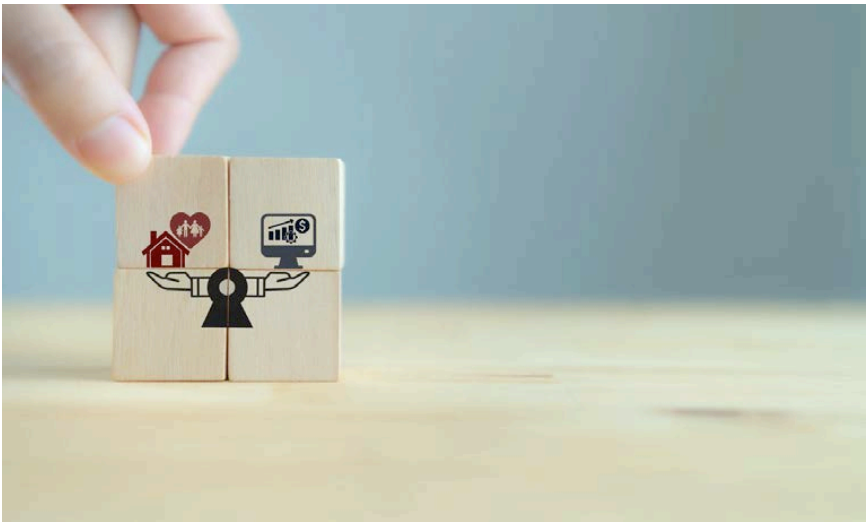


Gestaltung des Privatlebens entstehen, birgt jedoch auch Risiken, wenn sie im Sinne der Erwerbstätigkeit genutzt wird, sodass andere Lebensbereiche verdrängt werden und nach der regulären Arbeitszeit noch weiter gearbeitet wird. Im Home Office ist es besonders schwer, eine Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen, da dort der Ortswechsel vom Arbeitsplatz nach Hause fehlt und so das Abschalten erschwert.

Aus den oben erwähnten Veränderungen wird deutlich, dass immer mehr Menschen ganz besondere Wünsche und Vorstellungen an ihr Arbeitsumfeld und Privatleben stellen. Sowohl die gesamte Gesellschaft, sowie Unternehmen müssen sich an diesen Wandel von Arbeitswelt und ihren dynamischen Veränderungen anpassen und entsprechend reagieren. Aber wie lassen sich nun Arbeit und Freizeit im Gleichgewicht halten? Bereits im Praktikum kommen Studierende mit dieser Frage in Kontakt. WhatsApp-Gruppen von der Praktikumsstelle auf dem eigenen Handy, Chefs die abends noch nach dem Status verschiedener Aufgaben fragen oder nicht genau definierte Arbeitszeiten, die zu Missverständnissen und unklaren Verhältnissen führen. Die Praktikant\*innen werden vor die Herausforderung gestellt, eigene Grenzen zwischen Praktikum und Privatleben ziehen zu müssen und diese vor ihren Vorgesetzten einzufordern. Gerade wenn die Arbeits-Kultur der Einrichtung oder Firma eine ständige Erreichbarkeit als normal betrachtet, ist dies nur schwer umzusetzen.

Vor allem jüngere Arbeitnehmer im Alter bis 29 Jahren sind besonders stark davon betroffen und werden am häufigsten neben der eigentlichen Arbeit vom Arbeitgeber kontaktiert (siehe Fehlzeiten Report 2019, Digitalisierung- gesunde

Arbeiten ermöglichen. Kapitel 7.2.5). Wir als Studierende und Berufsanfänger\*innen fallen genau in diese Altersgruppe und müssen uns deshalb so früh wie möglich eine gute Work-Life Balance zulegen. Flexibles Arbeiten erfordert eine hohe Selbstdisziplin und ein gutes Management der Arbeitsgestaltung, welches umso wichtiger wird, je selbstbestimmter die Arbeit gestaltet ist. Bei falschem Management und falscher Umsetzung der digitalen Technik von Unternehmen kann dies gesundheitliche Auswirkungen auf die Beschäftigten haben.



Das BPS-Praktikum ist für die Zeit zwischen dem vierten und fünften Semester vorgesehen. Das heißt: Ferien und Urlaub adé. Für diejenigen, die es aus welchen Gründen auch immer nicht in dieser Zeit schaffen – zu viel Prüfungsstress, Nebenjobs, Ehrenamt oder – ganz rebellisch – Urlaubsbedarf – bleibt nur die Zeit während des Semesters. Stresstechnisch

sieht es hier sicher nicht besser aus, denn die oben genannten Aspekte finden natürlich auch während des Semesters statt. Nur kommt hier noch das Studium als solches on top.

Je nach Praktikumsstelle kann die Kombination aus Studium und Praktikumsphase ganz und gar unmöglich sein, wenn es sich etwa um einen Praktikumsjob mit festen, regelmäßigen Zeiten handelt. Möglich sind allenfalls Homeoffice und flexible Arbeitszeiten. Trotzdem sollte man sich gut überlegen, ob er\*sie sich dieser zeitlichen Herausforderung stellen möchte.

Egal in welchen Zeitraum das Praktikum fällt, für viele gibt es Überschneidungen mit anderen, vermeintlich oder tatsächlich wichtigen Nebentätigkeiten. Auf einen Job zur Finanzierung der eigenen WG lässt sich schlecht verzichten. Die wenigsten Praktikumsstellen sind entsprechend vergütet. Andere Beschäftigungen, wie beispielsweise ein Ehrenamt, müssen gegebenenfalls für die Dauer des Praktikums pausiert werden. Auch Studierende, die bereits Kinder haben oder Angehörige pflegen, müssen ihr Zeitmanagement entsprechend anpassen und Menschen finden, die sich in der Zeit des Praktikums um ihre Liebsten kümmern. Immer wieder wird von Stress und Terminchaos im Praktikum berichtet. Die Frage bleibt: Ist das Praktikum ein unnötiges Übel oder ein erster Probelauf für das vermeintlich wahre Leben? Praktikum klingt nach Ausprobieren, nach Einstieg. Doch einsteigen bedeutet auch: ein neues Setting erfahren und sich darin zurechtfinden müssen.

Insofern ist die Praktikumsphase möglicherweise nicht nur geeignet, sich mit möglichen Jobperspektiven auseinander-

zusetzen, sondern auch um sich wiederholt die Fragen zu stellen: Was brauche ich, um meine Energiereserven aufzufüllen? Welche Strukturen erwarte ich von meinem Arbeitgeber, um Stress, Überstunden und Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeiten zu vermeiden? Wo kann und oder muss ich im Privatleben Abstriche machen? Nicht immer lässt sich jede Freizeitbeschäftigung aufrechterhalten. Entweder fehlt die Zeit oder die Energie. Gleichzeitig sind physischer und psychischer Ausgleich gerade im Arbeitsleben häufig enorm wichtig. Die viel gelobte Work-Life-Balance muss entwickelt und erprobt werden. Denn wenn kein Ausgleich gelingt, sind Stress, Schlafstörungen, Zeitmangel und Co. die Folgen. Erfahrungen, von denen Studierende im Praktikum ebenso berichten wie Arbeitnehmer\*innen im Berufsalltag.



Natürlich müssen die genannten Probleme nicht bei jedem auftauchen. Wer für sich eine zeitlich und inhaltlich passende Praktikumsstelle findet, die genügend Raum lässt für alles, was sonst wichtig ist, der\*die macht solche Erfahrungen in der Praktikumsphase möglicherweise noch gar nicht. Da jedoch vermehrt Studierende über Entwicklungs-

schwierigkeiten in puncto Work-Life-Balance berichten, wäre ein entsprechender Hinweis während des BPS-Vorseminars und oder eben auch als Teil dieses Readers sicher hilfreich. (Letzteres hätten wir schon mal...)

Insofern der Rat an die kommenden BASIBler\*innen: Sucht euch eure Praktikumsstelle gezielt aus. Seid euch auch der Rahmenfaktoren bewusst – eurerseits wie auch seitens der Praktikumsstelle. Überlegt genau: Worauf kann ich verzichten, worauf nicht? Mehr Tipps zu einer gesunden Work-Life-Balance findet ihr im Anschluss!

### **5 Tipps für eine gute Work-Life-Balance und klare Grenzen im Praktikum:**

1. Arbeitszeiten festlegen: Im BASIB-Praktikum muss eine bestimmte Anzahl an Stunden abgeleistet werden. Anhand des Zeitraums eures Praktikums könnt ihr ausrechnen, wie viele Stunden ihr in der Woche bzw. am Tag arbeiten müsst, um am Ende alle Stunden absolviert zu haben. Kommuniziert dies auch an eure Praktikumsstelle, dann könnt ihr gemeinsam die Arbeitszeiten absprechen. Falls eure Praktikumsstelle euch in dieser Hinsicht viele Freiheiten und Flexibilität lässt, macht es trotzdem Sinn, für euch ungefähr festzulegen, wann ihr an welchen Tagen anfängt zu arbeiten und wann “Feierabend” ist. So könnt ihr es vermeiden, Überstunden anzuhäufen und länger an der Arbeit zu bleiben, als es eigentlich nötig ist.
2. Pausen einlegen: Genauso wie euren Kolleg\*innen stehen auch euch als Praktikant\*innen Pausen zu. Dafür müsst ihr euch nicht rechtfertigen, sondern es ist vollkommen in Ordnung 30-45 Minuten (je nach Arbeitszeiten) Pause zu

machen, um Kraft zu tanken, etwas zu essen oder euch an der frischen Luft ein wenig die Beine zu vertreten.

3. Grenzen zwischen Privatleben und Praktikum: Die ständige Erreichbarkeit unserer technologisierten Gesellschaft hat nicht nur Vorteile. Vermeidet es, Arbeit mit nach Hause zu nehmen oder morgens vor bzw. abends nach der Arbeit E-Mails zu beantworten oder euch anderweitig mit der Arbeit zu beschäftigen. Auch Anrufe und Nachrichten über Messenger von Kolleg\*innen und Vorgesetzten müsst ihr nicht beantworten. Eure Freizeit ist dazu da, sich zu erholen und Dinge zu tun, die euch Freude bereiten. Sport machen, sich mit Freund\*innen und Familie treffen, kreativen Hobbys nachgehen oder einfach Zeit alleine oder einem guten Buch verbringen.

4. Grenzen klar kommunizieren: Wenn ihr das Gefühl habt, ausgenutzt zu werden, Überstunden zur Regel werden oder ihr außerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein sollt, lohnt es sich ein klärendes Gespräch mit euren Vorgesetzten zu führen, wo ihr ruhig aber bestimmt deutlich macht, was euch stört und ihr könnt im besten Fall gemeinsam an einer Lösung arbeiten. Wenn von euren Vorgesetzten nur wenig Bereitschaft zu erkennen ist, eure Situation zu verbessern, könnt ihr euch erinnern, dass das Praktikum ein befristeter Zeitraum ist und schneller wieder vorbei ist, als gedacht. Ansonsten könnt ihr euch für Tipps und Unterstützung an die Ansprechpartner\*innen der Hochschule wenden.

5. Prioritäten setzen und “Nein” sagen können: Am Anfang jedes Arbeitstages könnt ihr euch die Fragen stellen: Was steht heute an? Was muss heute unbedingt fertig werden? So lässt sich schnell herausfinden, was wirklich Priorität hat und

welche Aufgaben vielleicht noch ein paar Tage warten können. Wenn ihr das Gefühl habt, eure To-Do Liste ist schon voll und es werden weitere Aufgaben an euch herangetragen, ist es vollkommen in Ordnung zu sagen, dass ihr gerade keine Zeit habt oder wenn ihr die Aufgabe übernehmt, andere Dinge länger brauchen werden.



Am Ende sei noch gesagt, dass Grenzen zu setzen und zu kommunizieren Übung erfordert und ihr als Praktikant\*innen wahrscheinlich erst ganz am Anfang eurer beruflichen Laufbahn steht. Da ist es ganz normal, dass ihr erst für euch selbst lernen müsst, welche Dinge euch im Arbeitsumfeld wichtig sind, wie viel Energie ihr habt und was euch am besten hilft, eure Reserven wieder aufzufüllen. Das Praktikum kann dafür eine gute Übung sein und bietet die Möglichkeit nicht nur fachliche Erfahrungen zu sammeln, sondern auch Erkenntnisse darüber liefert, wie euer späterer Arbeitsplatz strukturiert sein soll und welches Verhalten ihr von Vorgesetzten und Kolleg\*innen erwartet.

# 8. PRAKTIKUMSTAGEBUCH

## Liebes Tagebuch

Es ist langsam an der Zeit, dass ich mich um mein Praktikum kümmere. Ich habe noch keine einzige Idee, wie ich das Ganze angehe, geschweige denn, wo ich mein Praktikum machen möchte. Es fühlt sich ein bisschen so an, als könnte ich mit meinem Studium in Basis Alles machen, und doch bin ich planlos, was dieses „Alles“ konkret sein könnte. Vielleicht würde es mir helfen, erstmal eine Mindmap anzulegen, um einen Überblick zu gewinnen, was ich bereits gelernt habe, was mir gut oder weniger gut liegt und was mir Spaß macht. Ich habe schon viel zu dem Thema Kommunikation und Sprache gelernt – das liegt mir größtenteils auch. Außerdem hatte ich bereits Seminare bezüglich Interkulturalität, was immer sehr interessant war. Und auch mit Recht habe ich im Studium zu tun. Hier besteht bei mir allerdings noch etwas Lernbedarf... Vielleicht könnte ich das in meinem Praktikum berücksichtigen?

## Liebes Tagebuch

Was meine Praktikumsplatzsuche angeht bin ich noch nicht sehr viel weitergekommen. Die Mindmap, die ich gemacht habe, hat mir jedoch bewusst gemacht, dass ein Praktikum mit Rechtsbezug sinnvoll wäre, ich aber gleichzeitig auch mit Menschen zu tun haben möchte. Das „Was“ dürfte somit erstmal klar sein. Als nächstes muss ich mich mit dem „Wann“ und „Wo“ befassen. Wann mache ich das Praktikum? Das ist gar nicht so schwer – ich mache es in den Semesterferien. Und wo? Ich möchte nah in meinem jetzigen Umkreis bleiben, das heißt, einige Praktikumsstellen fallen aufgrund der Ortsgebundenheit schon einmal weg. Der Fachbereich hat eine Liste mit Praktika-Stellen zur Verfügung gestellt. Hiermit kann ich meine Suche weiter eingrenzen und schauen, in welchen Berufsfeldern andere bereits ein Praktikum absolviert haben.



## Liebes Tagebuch

Ich bin mittlerweile fündig geworden und habe mir einige Einrichtungen als mögliche Praktikumsstellen herausgesucht. Jetzt geht es also an das Bewerbungen schreiben. Ich brauche ein aussagekräftiges Bewerbungsfoto, ein Anschreiben, den Lebenslauf und sämtliche Abschlusszeugnisse sowie aktuelle Notenspiegel. Zum Glück hat der Fachbereich eine Präsentation mit hilfreichen Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch erstellt. Ich möchte mich außerdem näher mit den verschiedenen Einrichtungen auseinandersetzen und mehr über diese erfahren, denn es ist wichtig zu wissen, wo und für was ich mich schlussendlich bewerbe. Ich bin schon sehr aufgeregt und hoffe, dass ich Erfolg mit meinen Bewerbungen haben werde. Aber was ist, wenn ich nur Absagen bekomme?

## Liebes Tagebuch,

mittlerweile habe ich einige Bewerbungen geschrieben, abgeschickt und sogar schon eine Handvoll Bewerbungsgespräche durchgeführt. Ich muss sagen, dass mich diese Tätigkeit doch vor Herausforderungen gestellt hat. Ich habe einfach absolut keine Ahnung, wie ich mich in einem solchen Gespräch zu „verkaufen“ habe. Oft wird auch gefragt in welchem Bereich ich später einmal tätig sein möchte und natürlich habe ich Ideen, sonst hätte ich mich nicht in diesen Organisationen beworben, allerdings sind es doch bislang nur Ideen und ich merke immer wieder, dass ich kein konkretes Wissen über die Tätigkeitsbereiche habe. Ich hoffe wirklich, dass ich durch mein zukünftiges Praktikum in den Arbeitsalltag eintauchen werden kann.

Liebes Tagebuch,

es ist wirklich eine Achterbahnfahrt. Ich erhalte einige Zusagen zu Bewerbungsgesprächen, einige Absagen, doch die Mehrzahl meiner Emails bleibt einfach unbeantwortet. Das nagt an meinen Nerven. Doch ich vermute, dass dies damit zusammenhängt, dass Organisationen, Ministerien usw. immer wieder Anfragen für Praktikas erhalten und eventuell nicht immer Kapazitäten haben zu antworten oder sich auf der anderen Seite vor Anfragen nicht retten können. Ich für meinen Teil hoffe einfach, dass ich eine positive Rückmeldung von meinen bereits durchgeführten Bewerbungsgesprächen erhalte. So langsam sitzt mir die Zeit im Nacken und ich hätte doch gerne Gewissheit über eine Praktikumsstelle.

Liebes Tagebuch,

es ist etwas passiert! Ich habe doch tatsächlich zwei Zusagen erhalten! Endlich! Jetzt muss ich mich allerdings entscheiden und ich habe dafür nur fünf Tage Zeit. Beide Praktikastellen haben ihre Vor- und Nachteile. Um mir bei der endgültigen Entscheidung zu helfen, habe ich gestern eine Pro- und Kontraliste angefertigt. Dabei habe ich überlegt, welche Stelle mich unter Umständen mehr fördern könnte, welche mich von den Inhalten mehr interessiert und welche vom Weg her besser erreichbar ist. Ich muss allerdings sagen, dass mein Bauchgefühl doch tatsächlich, ungeachtet der Pro- und Kontraliste, in eine bestimmte Richtung tendiert. Ich denke ich werde noch eine Nacht darüber schlafen und mich dann endgültig entscheiden.

Wo möchte ich mein Praktikum machen?

Welche Informationen sind wichtig für den Lebenslauf?

Wie finde ich zu mir passende Organisationen?

Was sind meine persönlichen Ansprüche an ein Praktikum, was ist mir wichtig?

Welche Praktika gibt es im Bereich Sprachen, Interkulturalität oder Recht?

Wann muss ich mich bewerben?

Wie soll ich alles angehen?



## Liebes Tagebuch,

ich habe eine Praktikumsstelle! Ich bin so froh! Bald fange ich an, doch bis dahin ist noch viel zu tun. Da ich mein Praktikum von meinem jetzigen Wohnsitz gut erreichen kann, brauche ich mich glücklicherweise nicht um einen Umzug zu kümmern. Dafür stellt mich eine andere, etwas banale Frage vor Herausforderungen: was ziehe ich bloß an? Zu schick sollte es nicht sein, zu léger auch nicht. Ich möchte nicht negativ herausstechen, wenn ich mich das erste Mal zu meinem neuen Arbeitsplatz begeben. Außerdem habe ich mich gefragt ob ich mich an meinem ersten Tag vor allen Kolleg\*innen vorstellen muss. Das macht mich wirklich nervös. Ich schätze ich muss es einfach auf mich zukommen lassen. Generell überwiegt meine Freude darüber, endlich einen Praktikumsplatz bekommen zu haben. Es war wirklich ein hartes Stück Arbeit, doch es hat sich gelohnt!

## Liebes Tagebuch,

mein erster Tag lief alles in allem gut. Ich war durch meine Lektüre auf der Homepage meiner Praxisstelle gut vorbereitet und auch sonst nicht over- oder underdressed, wie man es bei Behörden manchmal befürchtet. Doch „hier bei uns“ gibt es zum Glück keinen Dresscode 😊 Ich konnte also einen ganz passablen Eindruck von mir hinterlassen. Entgegen meiner Vorstellung, dass ich eventuell gleich mit Arbeit überschüttet werden würde, ging es erst einmal langsam los. Neben einer Führung durch das Gebäude, das mir zunächst wie ein Labyrinth erschien, erhalte ich noch meine Unterlagen und durfte mir einen Bereich aussuchen, in den ich heute noch etwas länger hereinschnuppern durfte, bevor ich dann ab morgen nach einem Plan eingesetzt werde. Außer dass ich mir erst noch die ganzen Abkürzungen merken muss und mein Kopf zeitweise vor Informationen überzuquellen droht, bin ich alles in allem zufrieden mit meinem ersten Tag. Einen festen Büroplatz habe ich noch nicht.

## Liebes Tagebuch,

nach den ersten Wochen, Praktikum in der öffentlichen Verwaltung, in denen ich alle Arbeitsbereiche kennenlernen durfte, wurde ich dem Bereich der Sozialarbeit bzw. Integration zugeteilt. Dort habe ich verschiedene Aufgaben übernommen, z.B. durfte ich Gespräche mit Klient\*innen mit einer\*em Dolmetscher\*in führen, konnte Fragen loswerden, die mir unter den Nägeln brannten und lernte über die Situation unbegleiteter Minderjähriger. Die Dolmetscher\*innen wurden immer von außerhalb „geordert“. Es gab Gespräche über die verschiedensten Anliegen von Klient\*innen in Sprachen wie Farsi, Dari, Paschtu, Tigrinya, Arabisch, Somali oder Albanisch. Ich lernte auch über das Schutzkonzept sog. vulnerabler Gruppen an den Standorten der Erstaufnahmeeinrichtung und konnte mir einen Standort außerhalb anschauen. Außerdem war ich in der Gruppenarbeit mit Klient\*innen tätig, was mir am meisten Spaß gemacht hat. Hier konnte ich eng mit Klient\*innen zusammenarbeiten und eine längerfristige Bindung aufbauen. Ich erfuhr, dass es zur Verständigung nicht immer eine\*n Dolmetscher\*in braucht.

## Liebes Tagebuch,

lasse ich meine Praktikumszeit noch einmal Revue passieren, fällt mir auf, dass ich unheimlich viel gelernt habe. über mich selbst aber vor allem über die Situation der Geflüchteten. Bei mir selbst begonnen, habe ich neue Kompetenzen erwerben können. Die Verständigung beispielsweise ohne Dolmetscher\*in, nur mit meiner im Studium erworbenen Sensibilisierung für die Situation der Klient\*innen, fällt mir jetzt leichter. Der interkulturelle Austausch hoffe ich, war eine Bereicherung für beide Seiten. Für die Klient\*innen konnte ich ein größeres Verständnis und Akzeptanz oder auch Nicht-Akzeptanz ihrer Lebensverhältnisse der ersten Monate hier in Deutschland entwickeln, die mir hilft, Zusammenhänge besser zu verstehen. Auch die vielen Gespräche mit den Mitarbeitenden haben bei der Entwicklung dieses Verständnisses einen großen Teil beigetragen. Ich habe eine gute Zeit in meinem Praktikum verbracht.

## Liebes Tagebuch,

nachdem ich nach dem Praktikum wieder an der Uni angekommen bin, weiß ich jetzt, dass mein beruflicher Weg in diese Richtung führen kann, dass er aber nicht in Stein gemeißelt ist und dass es noch andere Arbeitsfelder in der Flüchtlingsarbeit gibt. Es war für mich ein erstes Ausprobieren, ein erstes Austesten, wie ich mit denen im Studium erworbenen Qualifikationen im Arbeitsleben klarkomme. Ich weiß nun, dass die Qualifikationen ausreichend sind und ich selbstbewusst an meinem zukünftigen Arbeitsplatz - wo auch immer das sein mag - auftreten kann. Und ich weiß auch, dass mir die Arbeit mit Menschen Spaß macht und ich viel von ihnen zurückbekomme, habe aber auch gelernt, wie ich meine Grenzen setzen muss, damit diese Freude erhalten bleibt.

# 9. PRAXISTIPPS FÜR DAS PRAKTIKUM

1. Nutze die Gelegenheit und mache dir vor dem Praktikum einen ersten Eindruck vom Unternehmen.

2. Informiere dich über das Unternehmen und die verschiedenen Arbeitsbereiche, damit du bei neuen Einsatzgebieten vorbereitet bist und dir die Umstellung auf neue Tätigkeitsfelder leichtfällt.

3. Zeig Interesse indem du. du mitteilst was du während des Praktikums lernen möchtest und welche Arbeitsbereiche dich besonders interessieren

4. Der erste Eindruck zählt! Sei informiert über die Anfahrt, Arbeitszeiten und Kleidungsvorschriften.

5. Nimm dir Zeit, um dir täglich für deinen Praktikumsbericht zwischendurch Notizen zu machen

6. Nutze das Praktikum als Möglichkeit, um über dich hinauszuwachsen. Komm raus aus deiner Komfortzone!

7. Sei offen für alle Erfahrungen (egal ob positiv oder negativ) es ist lehrreich

8. Zeig Eigeninitiative und versuche eigene Vorschläge/Ideen mit einzubringen

9. Hole dir regelmäßig von deinem Arbeitsumfeld Feedback ein, um mehr über dein Arbeitsverhalten zu erfahren

10. Jede Antwort bringt dich weiter. Notiere deine Fragen und nutze die Gelegenheit diese zu stellen!

11. Vermeide es erst am Ende nachzufragen, sondern stelle deine fragen direkt ("Habe ich das richtig verstanden?" "Was ist jetzt der erste Schritt?").

12. Trau dich bei Unsicherheiten offen zu kommunizieren und Fragen zu stellen

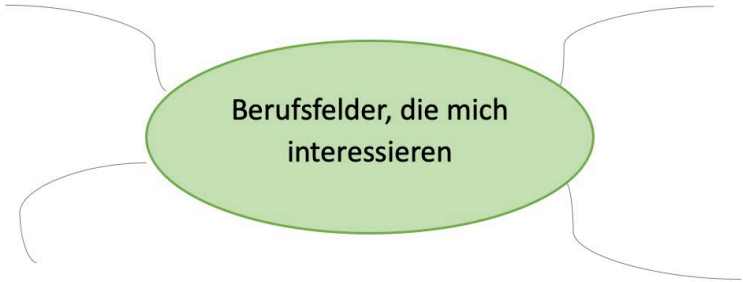
13. In einem vertrauten Arbeitsumfeld fällt das Fragen leichter. Baue eine gute Verbindung zu deinem Arbeitsumfeld auf.

14. Jedes Unternehmen ist anders. Im Praktikum kannst du herausfinden, welches Arbeitsumfeld zu dir passt

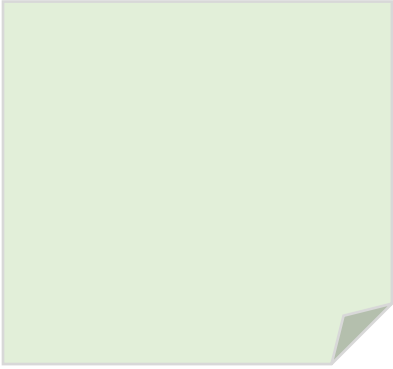


In diesem Kapitel hast du die Möglichkeit, dir über dein Praktikum Gedanken zu machen. Mit den vorhandenen Fragen möchten wir dir helfen, den richtigen Praktikumsplatz zu finden und deine Erfahrungen zu reflektieren. Die Fragen können dir sowohl bei der Orientierung, zur Selbstreflexion als auch beim Schreiben des Praktikumsberichts helfen.

Warum  
studiere ich  
BASIB?



Hier kannst du dir Gedanken zu deinen Stärken und Schwächen machen:



Was darf in meinem Praktikum nicht fehlen? (Erwartungen und Wünsche)

A large empty rectangular box with a brown border, intended for writing expectations and wishes for the internship.

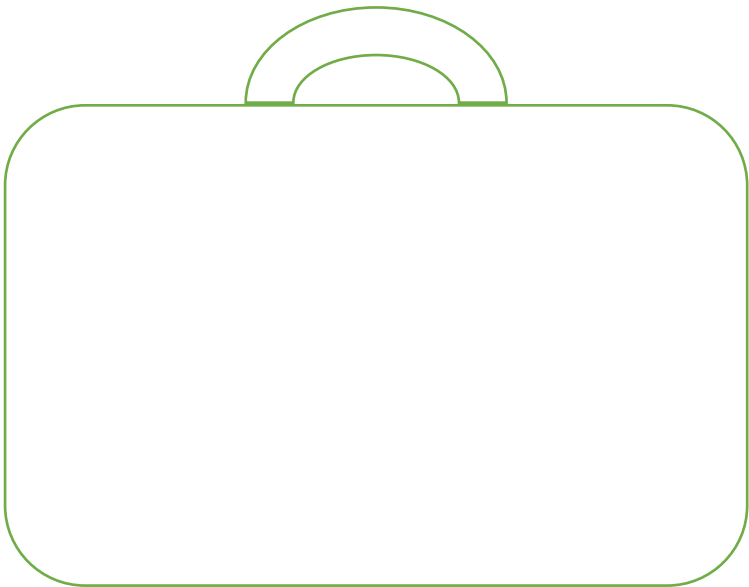
...nach dem Praktikum:  
Wie bewertest du dein Praktikum?

← sehr gut sehr schlecht →

Was hat dir gefehlt?

---

Was nehme ich aus meinem Praktikum mit?



# 10. UNANGENEHME WAHRHEITEN

Kennt ihr das? Innere Anspannung, freudige Aufregung und eine genaue Vorstellung davon, wie der erste Arbeitstag ablaufen soll? Und das alles doppelt so groß, angenommen dass man sich dazu entschlossen hat, das Praktikum in einer völlig neuen Stadt zu machen. Die anfängliche Euphorie kann allerdings schnell der Frustration weichen, wenn man im naiven Studi-Dasein vergisst, einen Reality-Check zu machen. Dieser Artikel hat nicht die Intention euch zu demotivieren, er soll lediglich kleine unangenehme Wahrheiten aufzeigen, die wir gerne vor unseren Praktika gewusst hätten. Denn wie häufig im Leben kommt es selten so, wie man es sich vorgestellt hat. Aber mit einer realistischen Einstellung, lässt sich zumindest eine zu große Enttäuschung verhindern.

## **Wahrheit Nummer eins: Wer hat meinen Stundenplan? Oder auch Strukturlosigkeit im Arbeitsalltag**

Die Vorstellung davon, dass ich zur Arbeitsstelle komme und eine detaillierte Übersicht für die nächsten 8 Wochen erhalte, ist wohl ein Ausdruck meiner Sehnsucht nach einem geregelten Schulalltag. Denn früh genug musste ich feststellen, dass niemand einen „Stundenplan“ für mich vorbereitet hat. Zur Strukturlosigkeit hinzu, gesellte sich der Fakt, dass mir kein eigener Arbeitsplatz zugeteilt wurde. Ich befand mich im Wechsel zwischen Tagen mit zu vielen Aufgaben, von denen ich mir aussuchen durfte, welche ich zuerst erledigen möchte und Tagen an denen es keine Aufgaben zu geben schien. Ganz zu schweigen von den Aufgaben, die ich nicht erledigen konnte, was mich zur zweiten Wahrheit bringt.

## **Wahrheit Nummer zwei: Ich weiß, dass ich nichts weiß! Oder auch Überforderung im Praktikum**

Ich bin keine Einser Studentin, aber ich komme gut in der Vorlesung mit, weiß meist worum es geht und kann Wissen aus den vergangenen Semestern gut anwenden. Ich brannte darauf endlich Erlerntes aus dem Studium anzuwenden, doch es kam ganz anders. Ein komplett neues Berufsfeld eröffnete sich mir. Vieles, was meinen Kolleg\*innen leicht von der Hand ging, brachte mich zur Verzweiflung. Zu allem Übel gab es kaum Bezug zu den im Studium erlernten Inhalten, sodass ich nicht dazu kam mit meinem soziologischen Basiswissen zu glänzen. Ich realisierte, dass ich nichts weiß, nichts, was mir dabei helfen würde die gestellten Aufgaben zu meistern. Das Selbstbewusstsein, welches ich auf erlerntes Wissen baute und aus dem Studium kannte schien nicht auffindbar, stattdessen fühlte ich mich befangen und hatte das Gefühl mich ständig absichern zu wollen, bevor ich eine eigene Entscheidung traf.

## **Wahrheit Nummer drei: Bestätigung bitte! Oder (kein) Geld verdienen**

Da saß ich nun 6-8 Stunden am Tag und versuchte die Aufgaben, welche ich mir zuvor selbst ausgesucht hatte, so gut es ging mit meinem umfangreichen, jedoch nicht anwendbaren Wissen, zu meistern. Ein wenig Anerkennung angesichts der Mühen wäre nett! Und wie zeigt sich Anerkennung in unserer kapitalistischen Gesellschaft? Korrekt! In Form von Geld. Ob man bezahlt wird oder nicht ist wohl eher eine Wahrheit, die man bereits im Vorstellungsgespräch herausfindet. Hier sei allgemein gesagt, dass es im sozialwissenschaftlichen Bereich eher unwahrscheinlich ist ein bezahltes Praktikum zu finden.

## **Wahrheit Nummer vier: Fehler machen! Oder auch Kritik vom Arbeitgeber**

Das nicht alles so laufen wird wie erhofft, hatte ich nun schon verstanden. Dazu gehörte auch, dass ich Fehler machte und mein Praktikumsfeld mich damit konfrontierte. Im Studium und vor allem seit dem Online-Semester war ich nicht mehr daran gewöhnt, direkte Kritik zu erhalten. In einem Umfeld, in dem ich mich von meiner besten Seite zeigen und die Aufgaben gewissenhaft erledigen wollte, fiel es im ersten Moment sehr schwer sein, die Kritik anzunehmen.

## **Wahrheit Nummer fünf: Traumjob gefunden? Oder auch nicht**

Durch die Auswahl des Studiums habe ich mich bereits für ein Berufsfeld für die Zukunft entschieden und mich in die Richtung ausgebildet. Das Praktikum sollte mir den ersten Schritt in diese Arbeitswelt ermöglichen. Auf der Wahl des Praktikumsplatzes lastet der Druck, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Dies bewahrheitete sich nicht für mich, was schnell die Zweifel an der richtigen Studienwahl, aufkommen ließ.

Das sind fünf Wahrheiten, die wir teilweise in unserem Praktikum erfahren haben. Nur weil es bei uns so war, muss es bei euch nicht so werden. Kopf hoch! Ein Perspektivwechsel hilft, um selbst in den unangenehmen Wahrheiten einen Funken Positives zu sehen.

# 11. VOR- UND NACHTEILE EINES PRAKTIKUMS IN DER ÖFFENTLICHEN VERWALTUNG

---

Für BASIB-Student\*innen bietet die öffentliche Verwaltung und ihre Institutionen nach dem Studium oft spannende Arbeitsplätze. Um diese Möglichkeit für uns zu erkunden, haben wir in diesem Bereich unser Pflichtpraktikum absolviert. Wir möchten euch mit unseren Eindrücken die Welt der dortigen Arbeit ein wenig näherbringen, denn auch wir haben vor Praktikumsbeginn verschiedene Ansichten gehört. Dieser Artikel kann eurer Skepsis entgegenwirken und euch zu einem Praktikum in diesem Bereich ermutigen. Trotzdem möchten wir dabei realistisch bleiben und sowohl Pro- als auch Kontraargumente beleuchten.

Bereits letztes Jahr haben Student\*innen zu diesem Bereich einen Artikel im Magazin geschrieben. In diesem wurden zwei Personen interviewt, die ihr Praktikum in der öffentlichen Verwaltung absolviert hatten. Dort schildern sie viele verschiedene persönliche Eindrücke und eine genaue Beschreibung ihrer Tätigkeiten. In unserem Artikel soll es daher eher eine allgemeine Übersicht geben, damit ihr euch besser vorstellen könnt, was generell in der öffentlichen Verwaltung auf euch zukommt. Dabei greifen wir auch einige Aspekte aus dem letzten Artikel auf, wie zum Beispiel die Gleitzeit und die Länge der Arbeitsprozesse aufgrund der hierarchischen Struktur.

Und nun zu uns und unseren genauen Praktikumsplätzen. Anita und Johanna waren im *Hessischen Ministerium für Soziales und Integration* in Wiesbaden. Beide durften ihr Praktikum im Referat VI 7 absolvieren, welches für

Erstaufnahmeverfahren und Standortkoordination von Geflüchteten zuständig ist. Daniela war im Referat 81A des *Bundesamts für Migration und Flüchtlinge* (BAMF) in Nürnberg tätig. Das Referat befasst sich nicht nur mit Grundsatzfragen der Integration sowie gesellschaftlichem Zusammenhalt, sondern dort sitzt auch die Geschäftsstelle der *Deutschen Islamkonferenz* (DIK). Laura hat währenddessen im *Büro für Interkulturelle Angelegenheiten* (BiKA) und bei *Hilfen für Migranten* im Amt 32 der Kreisverwaltung des Main-Kinzig-Kreises gearbeitet. Wir haben also unterschiedliche Bereiche entdecken und näher kennen lernen können und möchten hier unsere persönlichen Erfahrungen in Form von Vor- und Nachteilen vorstellen.

Vorteile	Nachteile
<p><b>Flexibilität bei Arbeitszeit</b></p> <p>flexible Arbeitszeiten und Gleitzeit (z.B. freitags meist um 13 Uhr Schluss)</p> <p>hybrides Arbeitsmodell (teilweise 2 bis 3 Tage Homeoffice aufgrund der Pandemiesituation)</p>	<p><b>Strenger Rahmen bei Praktikumsbewerbung</b></p> <p>besonders bei größeren Behörden: Praktikumsbewerbung an einige Bedingungen geknüpft (Frist, Zeitraum, Pflichtpraktikumsnachweis, Unterlagen, Studiengang/Semester/Abschluss etc.)</p> <p><b>Wichtig:</b> rechtzeitig informieren! kurzer Anruf für Rückversicherung und oftmals auch für zusätzliche Informationen bzgl. Bewerbung sehr hilfreich</p>



<p><b>Einblicke in verschiedene Gebiete</b></p> <p>je nach Behörde und v. a. bei größeren Behörden: Einblicke in andere Abteilungen in Form von Hospitationen und Exkursionen möglich (z. B. Besuch einer Gemeinschaftsunterkunft für Flüchtlinge oder einer Holocaust Gedenkstätte, Hospitation im AnkER-Zentrum Bamberg)</p> <p>Begleitung zu Konferenzen mit verschiedenen Teilnehmer*innen aus anderen Ministerien, wie etwa dem BAMF, BMI, LKA oder mit dem hessischen Landtag</p>	<p><b>Schlechte Vergütung</b></p> <p>besonders bei großen Behörden: geringe/keine Aussicht auf Vergütung</p> <p>(Ausnahme: Laura hatte von der Kreisverwaltung aus eine Aufwandsentschädigung von 100€ im Monat bekommen)</p>
<p><b>Diverse Arbeits- und Aufgabenbereiche</b></p> <p>Einblick in verschiedene Arbeitsbereiche aufgrund von vielfältigen Arbeitsaufträgen</p> <p>Übernahme von Aufgaben mit relativ großer Verantwortung</p> <p>Durchführung von eigenen Projekten</p> <p>--&gt; dadurch Abwechslung im Arbeitsalltag</p>	<p><b>Hierarchie</b></p> <p>starre, hierarchische und oftmals veraltete Strukturen teilweise befremdlich</p> <p>&gt; beeinflussen die Arbeitsweise in Behörden und Verwaltungen stark</p> <p>&gt; dadurch v. a. in die Länge gezogene und verkomplizierte Arbeitsprozesse</p> <p>viel Zeit zur Umsetzung von Projekten benötigt und geringe Flexibilität</p> <p>&gt; viel Durchhaltevermögen gefordert</p>

<p><b>Behördliche Abläufe verstehen</b></p> <p>je nach Themenbereich: Hintergründe und (behördliche) Abläufe verstehen, Reaktion der Behörde auf aktuelle Ereignisse erleben (z. B. Evakuierung afghanischer Ortskräfte)</p> <p>kritisches Denken wird geübt durch das Hinterfragen des behördlichen Handelns und dessen Strukturen</p> <p>Verknüpfung von theoretischem Wissens aus dem Studium mit der Praxis (z. B. Verwaltungsrecht, Ausländerrecht, Projektmanagement, Arbeit und Organisation)</p>	<p><b>Phasen mit wenigen Aufgaben</b></p> <p>Phasen ohne wirklich anspruchsvolle Aufgaben, repetitive Aufgaben, teilweise trockene Inhalte (z. B. Akten finden, Ablage einheften und sortieren)</p> <p>oftmals auch Phasen ohne Tätigkeiten bzw. passive Beteiligung (z. B. in Jour Fixe, Konferenzen)</p>
<p><b>Arbeitsatmosphäre</b></p> <p>offene und engagierte Kolleg*innen (Integration in Gruppe, Einblicke in Arbeitsbereiche, Beantwortung von Fragen etc.)</p> <p>nicht nur als Praktikantin sondern als Kollegin und Bereicherung für das Team wahrgenommen</p>	

Die oben genannten Argumente in der Tabelle basieren auf unseren persönlichen Erfahrungen und sind Behörden- bzw. Verwaltungsabhängig. Dabei ist wichtig zu wissen, dass unsere Erfahrungen teilweise variieren können, je nachdem

ob die Verwaltung auf Kreis-, Landes- oder Bundesebene angesiedelt ist. Beispielsweise gab es im hessischen Sozialministerium die Möglichkeit an Konferenzen mit BKA/LKA, BAMF, BMI etc. teilzunehmen, während dies auf Kreisebene nicht der Fall war. Hingegen konnte auf Kreisebene an mehrere Exkursionen teilgenommen werden. Wir möchten auch nochmal darauf hinweisen, dass es während des Praktikums immer wieder Tage und Phasen gab, in denen wir spannende und abwechslungsreiche Aufgaben zu erledigen hatten, aber auch Zeiten, in denen es kaum etwas für uns zu tun gab bzw. nur sehr monotone Arbeiten anfielen.

Grundsätzlich wurde die verbreitete Annahme einer klassischen Verwaltungsbehörde größtenteils erfüllt und so war die Struktur innerhalb der Institutionen sehr hierarchisch. Trotzdem war der Umgangston stets freundlich und unsere dortigen Kolleg\*innen haben unsere Fragen stets offen beantwortet und uns gerne weitergeholfen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wir alle das Praktikum in der öffentlichen Verwaltung insgesamt positiv bewerten. Ein Grund dafür war auch, dass wir teilweise aufgrund der geringen Erwartungen neutral in unsere Praktika starteten. Für Anita und Johanna war besonders der freundliche Umgang mit den Kolleg\*innen ausschlaggebend, mit denen sie heute noch in Kontakt stehen. Daniela war – auch da sie keine Erwartungen hatte - überrascht darüber, wie gut ihr das Praktikum gefallen hat. Besonders profitierte sie von der guten Zusammenarbeit innerhalb des Kollegiums, mit welchem sie ebenfalls immer noch in Verbindung steht, sowie deren Engagement, ihr Einblicke in verschiedene Abteilungen des BAMF zu ermöglichen. Auch konnte sie Kontakte knüpfen für mögliche zukünftige Praktikumsmöglichkeiten. Zudem konnten Daniela und Laura ihren Berufswunsch genauer reflektieren, indem wir herausgefunden haben, was uns beispielsweise nicht interessiert.

Zuletzt war für Laura positiv, dass sie ihr erlerntes Wissen im Studium in der Praxis erweitern konnte.

Bezüglich der Frage, ob wir uns eine berufliche Zukunft in der öffentlichen Verwaltung vorstellen können, sind die Meinungen verschieden. Während sich Laura sehr gut eine berufliche Zukunft im Öffentlichen Dienst vorstellen kann, ist sich Daniela noch unsicher. Sie würde jedoch in einem passenden Themenbereich und je nach Ausgeprägtheit des hierarchischen Aufbaus eine dortige Tätigkeit nicht ausschließen. Anita wünscht sich in beruflicher Hinsicht einen direkten sozialen Kontakt nach außen, da sie während des Praktikums meist nur innerhalb der Verwaltung kommunizierte. Schließlich kann sich Johanna eine Tätigkeit in der öffentlichen Verwaltung nur innerhalb eines Ministeriums auf Länder- oder Bundesebene oder im Regierungspräsidium vorstellen, da hier der Politikfaktor noch eine wesentlich wichtigere Rolle spielt.

Abschließend möchten wir noch unsere Empfehlung zu einem Praktikum in der öffentlichen Verwaltung abgeben. Durch das Praktikum besteht die Möglichkeit, sich selbst einen Einblick in die Arbeitsweise zu verschaffen und auch ggf. Vorannahmen beseitigen oder bestätigen zu können. Wer Interesse an der öffentlichen Verwaltung hat, kann bei einem Praktikum Hintergründe und Abläufe verstehen und im Studium erworbenes theoretisches, mitunter abstraktes Wissen mit der Praxis verknüpfen. Gleichzeitig muss man sich über die hierarchischen Strukturen und die Inflexibilität der Arbeitsprozesse im Klaren sein, da diese durchaus etwas frustrierend sein können. Letztlich würde jede von uns ein Praktikum in der Öffentlichen Verwaltung weiterempfehlen.

# 12. BASIS & FORSCHUNG

---

## **Wo habt ihr euer Praktikum absolviert und welcher Zusammenhang besteht zur Forschung?**

**Selina:** Mein Praktikum habe ich an der Friedensakademie Rheinland-Pfalz absolviert. Hierbei handelt es sich um eine wissenschaftliche Einrichtung der Universität Koblenz-Landau. Die Friedensakademie betreibt Feldforschung im Bereich der Friedens- und Konfliktforschung auf unterschiedlichen Kontinenten. Dabei werden die Forschungsschwerpunkte Umwelt- & Ressourcenkonflikte, Krisenprävention & zivile Konfliktbearbeitung und Friedenspädagogik thematisiert.

**Johanna:** Ich habe mein Praktikum bei einer kleinen Firma in Köln absolviert. Es handelt sich bei dem Unternehmen um eine Marktforschungsfirma, die sich mit der Frage auseinandersetzt, wie man die Service- und Beratungsleistung der Unternehmen optimieren kann.

**Milena:** Ich habe mein Praktikum im Institut für Kriminologie an der Universität Tübingen absolviert. Seit Oktober 2020 wird im Institut für insgesamt drei Jahre an dem bundesweiten Forschungsprojekt „Organisierte Kriminalität 3.0“ gearbeitet. Hierbei geht es um eine systematische und umfassende Analyse sowie Bekämpfungsperspektiven der Organisierten Kriminalität in Deutschland und die Entwicklung von konkreten Handlungsempfehlungen für den Gesetzgeber und die Behörden, die einen zentralen Baustein für die künftige Bekämpfung des Phänomenbereichs bilden.

## Konntet ihr Inhalte vom Studium einfließen lassen?

**Selina:** Den Bezug zum Studium erkenne ich in meinem Praktikum vor allem in den Forschungstätigkeiten, die zwar auf ein spezielles Feld zugeschnitten sind, aber auf Grundsätzen der Sozialwissenschaften basieren und darauf aufbauen. Bei der Friedens- und Konfliktforschung sind die sozialen Beziehungen zwischen den Akteur\*innen von hoher Relevanz und diese, sowie die Möglichkeiten der Konfliktbearbeitung, müssen analysiert und interpretiert werden. Auch Inhalte, die mir aus dem interkulturellen Schwerpunkt des Studiums bekannt sind, begegneten mir hier in differenzierterer Form wieder und internationale Verbindungen wurden sichtbar. Gerade interkulturelle Kommunikation spielt auch in der Friedens- und Konfliktforschung eine Rolle, da ohne funktionierende Kommunikation auf einer verständnisorientierten Basis kaum Konfliktbearbeitung möglich ist.



**Johanna:** Im Rahmen meines Sozialwissenschaftsstudiums hatte ich das Gefühl, dass ich für Kommunikation sensibilisiert wurde und dies besonders bei den Telefonaten und der Qualitätskontrolle anwenden konnte. Die selbständige Arbeitsweise und das selbstorganisierte Lernen im Studium haben mir geholfen, die mir zugeteilten Aufgaben zuverlässig und verantwortungsbewusst zu erledigen.

**Milena:** Wenn ich auf das gesamte Praktikum zurückblicke, konnte ich thematisch nur wenige Inhalte aus meinem Studium mit den Inhalten im Praktikum verknüpfen, da ich zuvor noch nie Veranstaltungen zu kriminologischen Themen besucht hatte. Jedoch war ich methodisch für meine Tätigkeiten im Praktikum gut aufgestellt.

### **Konntet ihr gelernte Methoden der Forschung anwenden?**

**Selina:** In meinem Praktikum war ich selbst nicht aktiv an der Forschung beteiligt, da diese einer mehrmonatigen Vorbereitung bedarf und dies in der kurzen Zeit für mich nicht möglich war. Die Personen, die in der Feldforschung tätig waren, haben mehrheitlich ethnographisch geforscht. Hierzu belege ich gerade im 5.Semester einen Kurs, wodurch ich die Theorie zu den zuvor erfahrenen praktischen Einblicken erhalte

**Johanna:** Leider nicht wirklich. Das Modul Methoden der empirischen Sozialforschung half mir zwar bei dem wissenschaftlichen Arbeiten, aber mir fehlten dennoch die Skills mit den erhobenen Daten etwas anzufangen.

**Milena:** Vor allem mein methodisches Wissen aus dem Seminar „Methoden der Qualitativen Sozialforschung“ im ersten und zweiten Semester konnte ich gut anwenden. Sowohl, wenn es um banale Methoden wie Recherche und Protokolle schreiben ging, als auch um methodologische Grundbegriffe und Inhalte zum Thema Interview. Jedoch muss ich sagen, dass in dem Forschungsprojekt eigentlich sowohl qualitativ als auch quantitativ geforscht wird. Während meines Praktikums hatte ich nur Aufgaben im qualitativen Bereich, auf welchen ich gut vorbereitet war. Für den quantitativen Bereich fühle ich mich jedoch komplett unqualifiziert und unvorbereitet. Im BASIB Studium lernt man leider gar nichts in diesem Bereich, was ich sehr schade finde.

## Wie sah eure Forschung in der Praxis aus?

**Selina:** Da ich, wie bereits erwähnt, selbst nicht an den Forschungsprozessen beteiligt war, kann ich hierzu leider keine Erfahrungen teilen.

**Johanna:** Im Laufe meines Praktikums lernte ich die Organisation und Evaluation komplexer Mystery Shopping Projekte kennen, half in unterschiedlichen Projektphasen mit und erfuhr, wie die Ergebnisse der Projekte in die Personalentwicklung mit einfließen. Ich arbeitete bei zwei Projekten, eng mit der Projektleitung zusammen. Mir wurde beispielsweise die Aufgabe der Prüfung der Fragebögen übertragen. Bei der Qualitätssicherung der Fragebögen, der mir zugeteilt und Projekte musste ich auf unterschiedliche Faktoren genau achten.

**Milena:** Zu Beginn meines Praktikums habe ich mich in die kriminologische Fachliteratur zum Phänomen der Organisierten Kriminalität sowie in die Einzelheiten des Forschungsprojektes „OK 3.0“ eingearbeitet. Während meines Praktikums betrieb ich Recherche und die damit verbundene Ergebnispräsentation. Ich unterstützte das Forschungsteam sowohl bei der Analyse von Strafverfahrensakten als auch bei der Datenerhebung und begleitete ein Interview im Rahmen des Forschungsprojekts. Zudem führte ich Netzwerkanalysen zur Visualisierung der in der jeweiligen Akte beteiligten Personen durch. Außerdem nahm ich an sämtlichen projektbezogenen Besprechungen und wissenschaftlichen Fachkonferenzen teil. Zusätzlich vielen noch Aufgaben im Bereich Literaturverwaltung und Literaturorganisation an.



## **Welche Fähigkeiten hättet ihr im Studium gerne noch erlernt, die im Arbeitsalltag wichtig waren?**

**Selina:** In unserem Studium fehlt mir vor allem die quantitative Sozialforschung, da zumindest Grundkenntnisse in diesem Bereich erheblich zum Verständnis von Forschungstätigkeiten beitragen. Oftmals findet eine Verknüpfung von qualitativen und quantitativen Forschungsergebnissen statt, diese sind jedoch ohne Fachwissen nicht ohne Weiteres interpretier- und verwertbar.

**Johanna:** Da ich, wie schon erwähnt, nicht das Wissen über den Umgang mit den erhobenen Daten hatte, konnte ich nicht viel damit anfangen. Mir hätte ein Statistikkurs geholfen, um bei der Datenauswertung und dem Ableiten von Handlungsempfehlungen mich besser integrieren zu können. Bessere Excel-Kenntnisse wären auch von Vorteil gewesen.

**Milena:** Ich hätte gerne im Rahmen meines BASIB Studiums Kurse zum Thema Statistik und quantitative Forschung belegt. Dabei hätte ich vor allem gerne den Umgang mit bekannten Datenanalyseprogrammen erlernt, da dies eine Voraussetzung für eine Tätigkeit in der wissenschaftlichen Forschung darstellt.

## **Könntet ihr euch vorstellen später mal in der Forschung zu arbeiten?**

**Selina:** Tendenziell könnte ich mir das durchaus vorstellen, wenn ich noch vertieftes Wissen hierzu erwerbe. Was mich jedoch etwas abgeschreckt hat, war das in meiner Praxiseinrichtung auch unabhängig von Corona übliche Homeoffice sowie die viele Zeit vor dem Computer.

**Johanna:** Jain. Ich finde das Arbeitsfeld der Marktforschung immer noch sehr interessant und ich könnte mir für meine berufliche Zukunft vorstellen in dem Unternehmen zu

arbeiten, allerdings nicht für immer, da die Arbeit am Schreibtisch im Büro mir langfristig zu eintönig wäre.

**Milena:** Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Ich belege momentan zusätzlich einen Statistik Kurs aus dem Fachbereich Wirtschaft, um meine Wissenslücken auszufüllen und möchte mich durch einen Master für die wissenschaftliche Forschung weiterqualifizieren.



### **Welche Tipps habt ihr für BASIB Studierende, die sich auf Forschung spezialisieren möchten?**

**Selina:** Ich würde definitiv empfehlen, einen Statistik-Kurs im FB Wirtschaft oder im Rahmen der Cross Studies zu belegen, um so beide sozialwissenschaftlichen Forschungsstränge abdecken zu können.

**Johanna:** Es gibt super viele Bereiche, in denen man Forschung und Basib miteinander verbinden kann. Allerdings sollte man sich bewusst machen, dass einem viele grundlegende Skills fehlen. Bei meinem Praktikum war es nicht weiter schlimm, da ich einfach andere Aufgaben bekam. Man sollte auf jeden Fall nicht abgeneigt gegenüber Zahlen

sein und bereit sein fehlende qualitative, als auch qualitative Forschungsmethoden sich selbständig anzueignen.

**Milena:** Macht euch frühzeitig Gedanken, ob ihr allgemein für die wissenschaftliche Forschung ausgebildet werden möchtet, oder ob euch der qualitative Teil, welcher mit dem BASIB Studium abgedeckt ist, ausreicht. Wenn ihr zu dem Schluss kommt, dass ihr für eure spätere berufliche Laufbahn auch Wissen im Bereich quantitative Forschung benötigt, belegt zusätzliche Kurse aus anderen Fachbereichen. Zudem wäre es sicherlich hilfreich, wenn ihr euch früh auf das Themenfeld spezialisiert, in dem ihr später in der Forschung arbeiten möchtet.

von Milena Bräutigam, Johanna Nolte, Selina Bügner und Johannes Wiegrebe



**TRAVEL**



**STUDY**

# 13. AUSLANDSPRAKTIKUM - TIPPS, ANREGUNGEN, ERFAHRUNGEN

---

## **Praktikumsstelle:**

**İnsan Hakları Derneği (Human Rights Association)**

**Istanbul, Türkei**

"In welcher Organisation möchte ich mein Praktikum absolvieren?" "Wo möchte ich genau hin?" "Möchte ich in Deutschland bleiben oder ins Ausland gehen?". Dies waren nur einige der Fragen, die ich mir stellte, bevor ich begann, zahlreiche E-Mails an verschiedene Organisationen in ganz Europa zu schicken, um zu erfahren, ob sie zweimonatige Praktika im Sommer anbieten.

Der schwierigste Teil des Prozesses war zweifellos die Recherche, die Anfang März begann. Ich hatte viele Ideen, und es gab viele Bereiche, in denen ich mir vorstellen konnte zu arbeiten – dies machte alles etwas komplizierter als erwartet. Erschwerend kam hinzu, dass ich mein Praktikum im Ausland absolvieren wollte. Ich hatte bereits eine kleine Liste mit einigen Organisationen, bei welchen ich mir vorstellen konnte, mein Praktikum zu absolvieren. Trotzdem habe ich Stunden an meinem Laptop verbracht, auf der Suche nach anderen Organisationen, die für mich geeigneter sein könnten oder bei denen ich mir sicher war, dass sie Praktika anbieten. Dieser Prozess war zwar wichtig und interessant, nahm aber einen sehr großen Teil meiner Zeit in Anspruch. Nachdem ich einige interessante Organisationen gefunden hatte, begann ich, Bewerbungen zu verschicken, in der

Hoffnung, rechtzeitig einige Antworten zu erhalten. Eine dieser Bewerbungen habe ich an eine Menschenrechtsorganisation in Istanbul (Türkei) gesendet, bei welcher ich mein Praktikum absolviert habe.

Sobald ich die Entscheidung getroffen hatte, dort mein zweimonatiges Praktikum zu absolvieren – in einem Land, in dem ich noch nie gewesen war und dessen Sprache ich überhaupt nicht kannte – gingen mir tausend andere Fragen durch den Kopf: „Habe ich die richtige Wahl getroffen?“ „Was, wenn mir Istanbul nicht gefällt?“ „Werde ich Schwierigkeiten mit der Sprache haben?“ „Werde ich mich verständigen können?“. Außerdem gab es so viele Dinge, die ich organisieren und über die ich mich informieren musste, darunter das Visum, die Wohnung, die Flüge usw. Es war auch wichtig zu sehen, wie ich alles finanzieren konnte, daher habe ich mich für das Erasmus+ Stipendium beworben. Es wäre mein erstes Praktikum gewesen und zudem im Ausland. Dieser Umstand versetzte mich in große Aufregung und ängstigte mich auch etwas.

Doch als die anfänglichen Schwierigkeiten überwunden waren, konnte ich mich auf meine Reise und Zeit dort freuen und bin auch sehr froh, diesen Schritt gegangen zu sein. Ich hatte eine sehr schöne Zeit dort und bereue es nicht, mich für ein Praktikum im Ausland entschieden zu haben!



Um euch die Entscheidung für oder gegen ein Auslandspraktikum zu erleichtern, oder den Start ins Ungewisse etwas einfacher zu machen und euch einen Überblick zu geben, was vor eurer Abreise besonders wichtig ist, haben wir gemeinsam einige Tipps zur Vorbereitung und Ausführung eines Auslandspraktikums für euch zusammengetragen. Viel Glück!

## PRO & CONTRA: Auslandspraktikum

PRO	CONTRA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Neue Erfahrungen und Erlebnisse in unbekanntem Kulturen erleben</li> <li>● Neue Strukturen kennen und verstehen lernen (wie beispielsweise andere Arbeitsdynamiken)</li> <li>● Sich selbst weiterentwickeln in unbekanntem Situationen (mehr Selbstbewusstsein, sichereres Auftreten in zukünftigen unbekanntem Situationen etc.)</li> <li>● Stressmanagement (persönlicher Umgang mit "neuer Art" von Stress und neues/besseres Management) verbessern</li> <li>● Mögliche finanzielle Entlastung (abhängig von Aufenthaltsland)</li> <li>● Eventuell neue Traditionen kennenlernen und erleben</li> <li>● An kulturellen Festen teilnehmen</li> <li>● Eigene Unabhängigkeit ausbauen</li> <li>● Verbesserung der sozialen Kenntnisse / soft skills</li> <li>● Verbesserung der Sprachkenntnisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mögliche finanzielle Belastung (abhängig von Aufenthaltsland)</li> <li>● Durch Praktikum nur eingeschränkter Zeitraum für Erlebnisse im jeweiligen Aufenthaltsland</li> <li>● Eventuelle bürokratische Hürden</li> <li>● Eventuelle Einschränkungen aufgrund der Pandemie (spontane und schnelle Veränderung der Lage gestaltet eine unsichere Situation)</li> <li>● Keine oder wenige Bekannte</li> <li>● Anpassung an Kultur/Klima kann schwierig sein</li> <li>● Unbekannte Arbeitssysteme oder Strukturen</li> <li>● Wenn nötig: Visum Prozesse, Wohnungssuche, Krankenversicherung, usw. können stressig sein</li> <li>● Unbekannte Sprache, Kultur und Traditionen können eventuell Missverständnisse führen</li> </ul>



## PACKLISTE: Tipps und Tricks



Was ist zu beachten?

- Rechtzeitig sich für das Praktikum bewerben
- Rechtzeitig – je nach Aufenthaltsland – um Visum (etc.) kümmern
- Rechtzeitig Zwischenmieter\*in suchen und zeitig ein Zimmer im Aufenthaltsland finden
- Stipendien recherchieren und sich bewerben
- Über die arbeitsrechtliche Situation informieren - know your rights!
- Eventuell basic Sprachkenntnisse aneignen (falls möglich vorher Sprachkurs machen)
- Eventuell über die Kultur oder Traditionen recherchieren, wie sieht die politische Lage im Land aus?
- Wie funktioniert das Gesundheitssystem in meinem Aufenthaltsland? Wie geschieht die gesundheitliche Versorgung? (extra Versicherung, Medikamenten-Vorrat, Impfungen, etc.)
- Recherchieren was man als Tourist\*in machen kann? Eigene Tourist to-do List machen!
- Basic Info: Währung, Wetter, Arbeitsweg, Corona-Regeln, Einreise-Regelungen
- Wichtige Dokumente/Kopien sammeln und immer griffbereit haben
- Verschiedene Erfahrungsberichte lesen!
- Viele Fragen stellen (bevor und während des Praktikums)

## **Braucht ihr eine\*n Ansprechpartner\*in?**

Wendet euch an Magdalena Rachor:

Auf der Suche nach einem Praktikum im Ausland ist es sehr hilfreich, sich an Frau Magdalena Rachor zu wenden. Sie stellt eine der Kontaktpersonen für eine Erasmus-Förderung dar und unterstützt die Studierenden im gesamten Prozess. In einer E-mail schilderte sie die wichtigsten Schritte, die man beachten sollte, wenn man sich für ein Auslandspraktikum interessiert; diese sind im Anschluss aufgelistet. Unter anderem machte sie darauf aufmerksam, dass die Bewerbungsfrist für die Erasmus-Förderung einen Monat vor Beginn des Praktikums ist; man sollte jedoch immer mehr Zeit einplanen, beispielsweise um sich rechtzeitig auf die Wohnungssuche zu begeben.

Vorgehen:

1. sich überlegen, wo man das Praktikum absolvieren möchte (Land)
2. nach passenden Stellen suchen  
→ ggf. auch umgekehrt, je nachdem was man für Prioritäten hat
3. evtl. beim Fachbereich nachfragen, ob bereits Kontakte ins Ausland zu möglichen Praktikumsstellen bestehen
4. bei eu placements für Erasmus Stipendium bewerben, um finanzielle Unterstützung zu erhalten (max. 7 Monate, spätestens 1 Monat vor Praktikumsbeginn)  
→ alle Schritte + notwendigen Formulare sind auf der Website zu finden → als pdf per email senden)

Es besteht auch die Möglichkeit, sich ohne Praktikumsplatz für eine Erasmus-Förderung zu bewerben. In diesem Fall bekommt man einen Zugang zu einem Infomodul mit

Erfahrungsberichten und kann nach geeigneten Firmen suchen.

### **Kontaktdaten:**

---

Kontaktstelle des Netzwerks für EU-Praktika  
und Hochschule-Wirtschaft-Kooperation

inter.research  
Institute of Interdisciplinary Research e.V.  
Heinrich-von-Bibra-Platz 1b  
D-36037 Fulda, Germany  
Tel.: +49 661 20091059

rachor@inter-research.de  
<http://www.inter-research.eu>

Ebenfalls können wir euch für Praktika im Ausland die Organisation PRACTIGO ([www.practigo.com](http://www.practigo.com)) ans Herz legen, sowie die Organisation Professionals UK ([www.professionals.uk.com](http://www.professionals.uk.com)) - falls ihr ein Auslandspraktikum in Großbritannien absolvieren wollt.

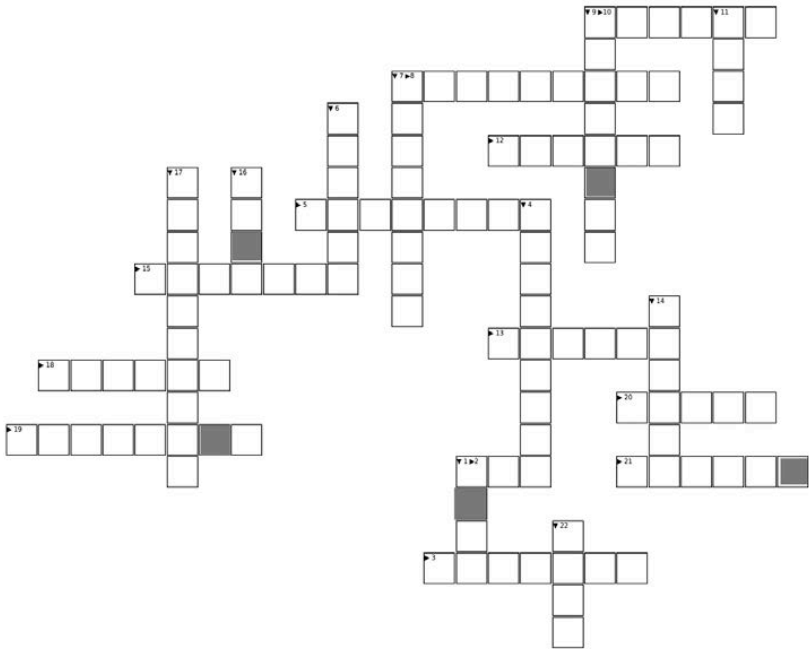
von Francesca Sangiovanni, Rebecca Panameño, Jette Machner, Lisa Marie Rohm und Miriam Löber

# 14. GEWINNSPIEL

## Das BASIB-EUROPA-RÄTSEL

Mach mit und gewinne einen Büchergutschein im Wert von 50€ der Buchhandlung ULENSPIEGEL in der Löhnerstraße Fulda.

Aus der richtigen Reihenfolge der grauen Kästchen ergibt sich das Lösungswort. Bitte an [manuel.lebek@sk.hs-fulda.de](mailto:manuel.lebek@sk.hs-fulda.de) senden. Einsendeschluss ist der 30.09.2022.



# GEWINNSPIEL

## Horizontal ►

- (2) Wie heißt die Hauptstadt von Italien?
- (3) Wie heißt die Hauptstadt von Wales?
- (5) Wie heißt die Hauptstadt vom Kosovo?
- (8) Wie heißt die Hauptstadt von Ungarn?
- (10) Wie heißt die Hauptstadt vom Vereinigten Königreich?
- (12) Wie heißt die Hauptstadt von Albanien?
- (13) Wie heißt die Hauptstadt von Deutschland?
- (15) Wie heißt die Hauptstadt von Serbien?
- (18) Wie heißt die Hauptstadt von Russland?
- (19) Wie heißt die Hauptstadt von Rumänien?
- (20) Wie heißt die Hauptstadt von Frankreich?
- (21) Wie heißt die Hauptstadt von Kroatien?

## Vertikal ▼

- (1) Wie heißt die Hauptstadt von Lettland?
- (4) Wie heißt die Hauptstadt von den Niederlanden?
- (6) Wie heißt die Hauptstadt von Spanien?
- (7) Wie heißt die Hauptstadt von Belgien?
- (9) Wie heißt die Hauptstadt von Portugal?
- (11) Wie heißt die Hauptstadt von Norwegen?
- (14) Wie heißt die Hauptstadt von der Türkei?
- (16) Wie heißt die Hauptstadt von Tschechien?
- (17) Wie heißt die Hauptstadt von Dänemark?
- (22) Wie heißt die Hauptstadt von Österreich?

# IMPRESSUM

---

HERAUSGEBER (VisdPR)  
Philipp Weidemann & Manuel Lebek  
Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften  
Hochschule Fulda - University of Applied Sciences  
Leipzigerstr. 123  
36039 Fulda

REDAKTION  
Manuel Lebek, Philipp Weidemann

FRAGEN BITTE AN:  
[philipp.weidemann@sk.hs-fulda.de](mailto:philipp.weidemann@sk.hs-fulda.de)

LAYOUT: Manuel Lebek  
FOTOS: Adobe Stock (Lizenziert)

Heft 02, Jg. 02, 2022

© 2022 Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften

Dieses Werk ist im Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften, Fulda erschienen und steht unter der Creative Commons Lizenz Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).

Diese Lizenz erlaubt die Verbreitung, Speicherung, Vervielfältigung und Bearbeitung bei Verwendung der gleichen CC-BY-SA 4.0-Lizenz und unter Angabe der UrheberInnen, Rechte, Änderungen und verwendeten Lizenz.



# BASIB & PRAXIS



Sozial- und  
Kultur-  
wissenschaften



B.A. Sozialwissenschaften mit  
Schwerpunkt Interkulturelle Beziehungen