

ERASMUS + Erfahrungsbericht

[zur Veröffentlichung auf unserer Webseite]

WICHTIGER HINWEIS: Als Sportpsychologin unterliege ich der **Schweigepflicht**, welcher alle Psychologen unterliegen. Der Bericht ist daher wie besprochen SEHR oberflächlich gehalten und generalisiert. **Daher habe ich auch keine Angaben zu den Kontaktdaten der Einrichtung angegeben.**



ZUR PERSON

Fachbereich:	Philosophische Fakultät 2
Studienfach:	M.A. Angewandte Sportpsychologie
Heimathochschule:	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	16.04.19 - 26.06.19

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Spanien
Name der Praktikumsrichtung:	---
Homepage:	---
Adresse:	---
Ansprechpartner:	---
Telefon / E-Mail:	---

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Mein Praktikum habe ich in einem Nachwuchsleistungszentrum absolviert. Hier wird interdisziplinär eng zusammengearbeitet. Das familiäre aber sehr professionelle Klima bieten eine optimale Arbeitsgrundlage. Die zentrale Lage hat einen kurzen Arbeitsweg ermöglicht, den ich fast ausschließlich mit dem Fahrrad zurückgelegt habe. Die Sportanlage ist sehr modern und gut ausgestattet, wozu auch der für die Sportpsychologie genutzte Konferenzraum für Mannschaftssitzungen und Elternarbeit zählt.

2) Praktikumsplatzsuche

Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Aus Eigeninitiative nach einer Onlinerecherche habe ich telefonisch Kontakt aufgenommen und bin auf deren Bitte hin persönlich zu einem persönlichen Gespräch vorbei gekommen. Die Zusage habe ich direkt am nächsten Tag erhalten. Die Prüfung der Verträge ging sehr schnell, was in Spanien nicht überall der Fall ist.

3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Sprachlich gab es keine explizite Vorbereitung, da ich bereits einen Master auf Spanisch studiert habe, um ein entsprechendes Sprachniveau zu haben. Gerade in der Psychologie ist es wichtig, sprachliche Ausdrucksweisen der Region/ des Landes zu verstehen. Interkulturell war ich bereits durch vorherige Aufenthalte gut vorbereitet und wusste, was auf mich zukommt und was die "Bedingungen" vor Ort anbelangt.

Fachlich habe ich mich auf die für mich neue Sportart vorbereitet und entsprechende Fachliteratur gelesen und mit Leistungssportlern der Sportart gesprochen. Organisatorisch habe ich keine Vorbereitungen treffen müssen, da ich bereits vor Ort war.

Tipps für Spanien, die ich jedem ans Herz legen kann: ausreichend gut Spanisch können, auch wenn in den Unternehmen Englisch gesprochen wird, im Supermarkt oder beim Bäcker können die wenigsten Englisch.

Organisatorisch wäre ich besonders bei der Unterkunftssuche vorsichtig, es gibt eine hohe Zahl an Betrügern, die WG-Zimmer anbieten und eine Vorabkaution haben wollen, sowie die erste Monatsmiete. Um auf Nummer sicher zu gehen bietet es sich an ein Skypegespräch zu vereinbaren, bei dem die Wohnung auch nochmal gezeigt wird, sowie für Verträge den Personalausweis als Kopie schicken lassen und die NIF (Número de Identificación fiscal), die jeder offiziell vermietet haben muss. (Nicht zu verwechseln mit NIE (Número de Identidad de Extranjero), die man einfach nur zum Konto eröffnen usw braucht.

Wenn eine Firma sich zu viel Zeit mit den Papieren/Verträgen lässt, ist das schon mal ein Zeichen, dass es ihnen mit den Praktikanten nicht so wichtig ist. Oft zeigt sich das später auch in den Aufgaben und dem Umgang mit den Praktikanten.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Die Unterkunft hatte ich bereits von meinem vorherigen Praktikum und konnte dorthin wieder zurück.

Ansonsten empfiehlt es sich in Facebook Gruppen der Stadt für Erasmus Studenten zu suchen, dort finden sich immer jede Menge Angebote. Jedoch sollten man hier viel Voricht walten lassen, da eine hohe Rate an Betrügern unterwegs ist. Ansonsten empfehlen sich auch Seiten wie Milanuncios, um nach WG-Zimmern zu suchen.

Zur Verbesserung der sprachlichen Fähigkeiten empfiehlt es sich mit Muttersprachlern zusammen zu wohnen, statt mit anderen Erasmus-Studenten.

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

Während des Praktikums hatte ich typische sportpsychologische Aufgaben, wie Einzel- und Mannschaftscoachings, diese waren je nach Alter in den Themen sehr verschieden. Aber auch die Arbeit mit den Trainern und Eltern war ein großer Themenblock. Generell lag der Fokus auf Leistungsoptimierung im Leistungssportambiente, wobei ich mit der Sportpsychologin des Clubs eng zusammen gearbeitet habe. Gemeinsam haben wir verschiedene Ideen entwickelt und umgesetzt, aber ich durfte auch Dinge aus Eigeninitiative heraus entwickeln und gestalten. Ebenso zählte zu den Aufgaben die Turnierphasenvorbereitung und die Betreuung während und nach den Turnieren.

Meine Betreuung erfolgte sehr direkt und bei schriftlichen Ausarbeitungen wurden einige Feinheiten im Ausdruck optimiert. Rückmeldung bekam ich einerseits sehr fundiert von der Sportpsychologin, als auch in genereller Form von Trainern und Spielern, wie die Umsetzung der besprochenen Themen funktioniert. Da das Ambiente sehr familiär war, wurde ich sehr herzlich aufgenommen und habe mich immer wohl gefühlt und bin gerne zur Arbeit gekommen. Meine Arbeitsbedingungen waren hervorragend, die Ausstattung, die örtlichen Gegebenheiten und die personelle Besetzung waren alle ausgezeichnet, sodass ich hier optimale Voraussetzungen hatte, um meine Arbeit als Sportpsychologin ausführen zu können.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Sprachlich habe ich einige Ausdrucksformen noch verfeinern können. Insgesamt habe ich viele verschiedene Aspekte aus der Praxis mitgenommen, die mir bei meiner weiteren Tätigkeit als Sportpsychologin helfen werden.

Generell habe ich die mir erwünschte Praxis meiner Tätigkeit gesammelt und daraus Erfahrungen für die Zukunft mitgenommen.

7) Landesspezifische Besonderheiten

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Für Praktika bei denen man Umgang mit Minderjährigen hat, ist die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses immer notwendig. Dieses wird normalerweise auf Spanisch verlangt, weshalb man es in Spanien beantragen sollte und wichtig ist, dass man es mit allen europäischen Einträgen beantragt.

8) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

9) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

Spanien hat natürlich viele Vorteile, nicht nur das Klima und die Mentalität, sondern auch kulturell viel zu bieten, ebenso wie es in Andalusien viele tolle Aktivitäten und Orte gibt, die man besichtigen und erleben kann. In seiner Freizeit etwas rum zu reisen lohnt sich auf jeden Fall.

10) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Dieses Erasmus Praktikum war eine große Bereicherung für meine berufliche Entwicklung und die ersten Schritte in die tatsächliche Praxis. Die gute Betreuung und hervorragenden Bedingungen vor Ort waren dafür

eine wichtige Grundlage. Es lohnt sich daher sich vorab gut zu informieren und auch nicht gleich das erstbeste Praktikum zu nehmen, sondern nach einem zu suchen, bei dem man auch vom Auslandsaufenthalt profitieren kann. Generell ist der Süden Spaniens natürlich durch seine klimatischen Gegebenheiten eine ausgezeichnete Wahl, sobald man sich mit der spanischen Mentalität vertraut gemacht hat. Sprachlich kann ich von vorherigen Aufenthalten nur sagen, dass es eine große Hilfe ist, möglich nicht mit anderen Erasmus-Studenten zusammen zu wohnen, sondern mit Muttersprachlern, da das unheimlich viel hilft, um die eigenen sprachlichen Fähigkeiten zu verbessern.

Bitte senden Sie diesen Bericht per E-Mail an julia.schubert@ovgu.de!
Mögliche Dateiformate: [.doc], [.docx], [.rtf], [.odt].