

## Erfahrungsbericht Erasmus-Praktikum

		Gastland	Frankreich
Studienfach	Psychologie	Zeitraum	1.10.2019-29.02.2020
Semester	5	Wohnform	Alleine

Angaben zur Praktikumsseinrichtung	
Name der Einrichtung	Université de Bourgogne, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation
Anschrift	9 E, Bd Jeanne d'Arc, 21000 Dijon
Homepage	<a href="https://www2.dijon.inrae.fr/csga/">https://www2.dijon.inrae.fr/csga/</a>
Kurzbeschreibung der Einrichtung	Forschungszentrum der Universität Bourgogne mit dem Schwerpunkt der Nahrungs- und Geschmacksforschung
Ihr Tätigkeitsbereich	Developmental ethology and cognitive psychology

### Bitte beantworten Sie alle Fragen möglichst ausführlich und berücksichtigen Sie die folgenden formalen Kriterien:

- **Schriftgröße:** 11 (Calibri); Zeilenabstand: 1,0
- **Umfang:** mind. 1300 Wörter (Überschriften, Fragen, Tabelle und Fotos nicht inbegriffen). Kürzere Berichte werden nicht akzeptiert.
- **Abgabe:** spätestens einen Monat nach Rückkehr
- Bitte schicken Sie Ihren Erfahrungsbericht als Word-Dokument an [auslandspraktika@hhu.de](mailto:auslandspraktika@hhu.de)

### Praktikumssuche & Vorbereitung

Wie haben Sie Ihre Praktikumsstelle im Ausland gefunden? Wie haben Sie sich auf den Auslandsaufenthalt vorbereitet? Welche organisatorischen Schritte mussten Sie beachten? Gab es Schwierigkeiten und wie haben Sie sie gelöst? Was kann die Vorbereitung erleichtern? (ca. 300 Wörter)

→ Als sich der Wunsch nach einem Auslandsaufenthalt im Rahmen des Masterstudiengangs entwickelt hat, arbeitete ich als studentische Hilfskraft in der Abteilung für Biologische Psychologie und Sozialpsychologie an der Heinrich-Heine-Universität. Die Abteilung kooperiert seit einiger Zeit mit der Abteilung hier am Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, sie führen zusammen Studien im Bereich der Geruchsforschung durch. Im Rahmen meiner Tätigkeit als studentische Hilfskraft fragte ich Frau Prof. Pause, ob sie mir bei der Vermittlung eines Praktikumsplatzes behilflich sein könnte. Sie kontaktierte daraufhin Prof. Benoist Schaal, der mir meine jetzige Praktikantenstelle ermöglichte. Da ich schon seit der Schulzeit gerne eine Zeit in Frankreich leben wollte, war es für mich die perfekte Möglichkeit für einen Auslandsaufenthalt und um richtig Französisch zu lernen. Außerdem strebe ich eine Promotion an, und ein Forschungspraktikum im Ausland kann mir bei der Bewerbung anderen Mitstreitern gegenüber einen Vorteil verschaffen. Ich bin für diesen direkten Kontakt zwischen den beiden betreuenden Professoren sehr dankbar, da ich so zum einen schon viele Informationen über die Rahmenbedingungen meiner Praktikantentätigkeit im Vorfeld bekommen konnte, und ich zum anderen mein bereits erworbenes Wissen im Rahmen der chemosensorischen Kommunikation und Geruchsforschung ausbauen konnte. Zur Vorbereitung des Auslandsaufenthaltes habe ich mich um eine Erasmusförderung beworben, um den finanziellen Rahmen meines Praktikums zu sichern. Sowohl die Vermittlung der Praktikantenstelle als auch die

Bewerbung für die Erasmusförderung liefen glücklicherweise ohne Probleme ab. Ich habe einen guten Freund, der Französisch als Muttersprache spricht und so fing ich einige Monate vor Beginn meines Praktikums an, mein Schulfranzösisch aufzufrischen. Da Dijon von Düsseldorf aus mit dem Auto zu erreichen ist, konnte ich meine Anreise flexibel planen und musste alles für den Umzug nötige nur in mein Auto packen. Auch die Vorbereitung der Auslandskrankenversicherung und der Haftpflichtversicherung liefen problemlos. Bei Fragen konnte ich mich immer an das International Office wenden. Die Vorbereitung könnte meines Wissens nach nicht viel noch erleichtern, da das International Office einen wirklich exzellent auf alles vorbereitet.

## Unterkunft

Wie haben Sie sich die Unterkunft organisiert und wie bewerten Sie sie? Wie gut kamen Sie von Ihrer Unterkunft zur Praktikumeinrichtung und wie gut zu anderen Zielen? (ca. 200 Wörter)

→ Es war äußerst schwierig eine Unterkunft in Dijon für meinen Aufenthalt zu finden. Da das Semester in Frankreich immer von September bis Januar und von Februar bis August ging und ich mein Praktikum im Oktober begann, war eine Unterbringung in den Studentenwohnheimen der Universität nicht möglich- zumindest wurde es mir so mitgeteilt. So musste ich privat auf Wohnungssuche gehen. Auch hier gestaltete sich die Suche als schwierig. Über mehrere Internetseiten und die Facebook Gruppe der Erasmusstudenten in Dijon versuchte ich eine Unterkunft zu finden, hatte aber kein Glück. Für viele Vermieter war mein Aufenthaltszeitraum sehr ungünstig. So suchte ich schließlich ein kleines Apartment über Airbnb, welches mir privat vermietet wurde. Diese Wohnung war ein Glücksgriff, auch wenn sie teurer war, als ich es mir eigentlich leisten konnte. Ich hatte ein kleines 12m<sup>2</sup> Zimmer mit einer modernen Küchenzeile, einem Schlafsofa, einem kleinen Schreibtisch und einem kleinen Badezimmer mit WC, Waschbecken und moderner Dusche. Das gesamte Apartment wurde erst sechs Monate vor meinem Einzug komplett renoviert, sodass es voll funktionsfähig und modern war. Ich musste weder Möbel noch Ausstattung für die Wohnung mitbringen und meine Vermieterin war sehr freundlich. Auch die Lage der Wohnung war super. Ich kam entweder in 15 Minuten mit dem Fahrrad oder in 20 Minuten mit dem Bus zur Universität. Zu Fuß brauchte ich ins Stadtzentrum keine 15 Minuten. Ein Waschsalon war fünf Minuten zu Fuß entfernt, ein Supermarkt keine 3 Minuten.

## Tätigkeit

Was waren Ihre Aufgaben während der Arbeitszeit? Wurden Ihre Erwartungen an Ihren Lernfortschritt erfüllt? Konnten Sie dabei im Studium oder in bisherigen praktischen Erfahrungen Erlerntes umsetzen? Wie gut war der Kontakt zu Ihren Kollegen? Was hat Ihnen besonders gut gefallen und was weniger gut? (ca. 300 Wörter)

→ Meine Tätigkeiten im Rahmen des Praktikums gestalteten sich als äußerst vielfältig und ich wurde im Laufe der fünf Monate in alle bestehenden Projekte/Doktorarbeiten auf verschiedene Arten mit eingearbeitet. Die Doktorarbeit, in die ich am meisten integriert war, beschäftigt sich mit der olfaktorischen Wahrnehmung von Neugeborenen. Wir führten Experimente durch, bei denen wir Neugeborenen (0-3 Tage alt) verschiedene Gerüche, wie zum Beispiel Muttermilch, präsentierten und ihre Reaktion darauf festhielten. Ich war sowohl für die Rekrutierung der Teilnehmenden als auch die Vorbereitung der Stimuli verantwortlich. Dadurch wurde ich frühzeitig dazu gebracht mit Fremden Französisch zu sprechen. Dies war zu Beginn eine große Herausforderung, führte aber letztendlich dazu, dass ich jetzt keine Probleme mehr habe auf Französisch mit mir unbekanntem Personen zu sprechen. Die Vorbereitung der olfaktorischen Stimuli war mir zum Teil schon aus einem vorherigen Praktikum bekannt und ich konnte mein bisheriges Wissen gut in die Arbeit hier integrieren. Gleichzeitig lernte ich hier den Umgang mit Babys, was eine besondere Herausforderung

in der Forschung ist. Ich half ebenso bei der Umsetzung einer Studie mit Stressgerüchen. Die Stressgerüche, die den Teilnehmenden hier präsentiert wurden, waren diejenigen, die ich bereits im Rahmen meiner Tätigkeit als studentische Hilfskraft in Deutschland gesammelt hatte und so konnte ich auch hier eine Brücke zwischen meinem Wissen und meiner Erfahrung und dem Praktikum hier schlagen. Ich habe mich besonders auch darüber gefreut, dass ich hier vor Ort mithelfen konnte eine EEG-Studie umzusetzen. Im Rahmen des Bachelorstudienganges hatte ich bereits gelernt EEG-Studien vorzubereiten. Im Rahmen meines Praktikums jetzt konnte ich dieses erworbene Wissen festigen und zusätzlich bei einer EEG-Studie mit Kleinkindern helfen.

Ich hatte viel Kontakt zu meinen Arbeitskollegen- sowohl beruflich als auch privat. Da ich quasi den ganzen Tag immer im Büro verbracht habe, habe ich mich mit den fünf Doktoranden sehr gut verstanden und wir haben des Öfteren auch privat abends oder am Wochenende etwas zusammen gemacht. Zwei Arbeitskolleginnen sind sehr gute Freunde von mir geworden und ich habe die letzte Woche meines Austausches auch bei einer Arbeitskollegin zuhause mitgewohnt. Wir planen bereits, wann Sie mich besuchen kommt.

Besonders gut hat mir das Arbeitsklima und meine Arbeitskollegen gefallen. Es gab flache Hierarchien und ich wurde von allen mit offenen Armen empfangen. Wann immer ich Hilfe brauchte oder etwas nicht verstanden habe, nahm man sich die Zeit, um mich zu unterstützen. Gleichzeitig wurden mir feste Aufgaben und Verantwortungen übergeben und ich fühlte mich so, als ob ich einen echten Beitrag zum Fortschritt der bestehenden Projekte leisten konnte. Das Arbeitsklima war fantastisch. Wie in Frankreich oft üblich aß man jeden Mittag gemeinsam und nahm sich die Zeit sowohl für einen fachlichen als auch freundschaftlichen Austausch. Ich habe mich im Laufe meines Aufenthaltes nicht einmal einsam gefühlt. Deshalb fällt es mir schwer überhaupt etwas zu nennen, was mir weniger gut gefallen hat. Ich wäre gerne noch länger geblieben.

## **Leben und Freizeit**

Welche Eindrücke haben Sie von Ihrem Gastland (Kultur, Lebensgewohnheiten, Arbeitsbedingungen) gewonnen? Wie hat es Ihnen gefallen, in dieser Stadt zu leben? Welche Orte sollte man gesehen haben? Konnten Sie Kontakte zu Einheimischen aufbauen und wie? Was kann man in der Freizeit unternehmen? Wie hoch sind die Lebenshaltungskosten? (ca. 300 Wörter)

→ Ich kannte Frankreich bereits von vorherigen Urlauben und so war mir die französische Kultur nicht unbekannt. Ich mag die Mentalität der Franzosen sehr- sie genießen das Leben, gutes Essen und haben einen entspannten und gleichzeitig effektiven Arbeitsmodus. Wie bereits oben erwähnt ist das gemeinsame Essen ein großer Teil der französischen Kultur und ich finde es toll, dass sich dies auch im Arbeitsalltag zeigt. Mir wurden Aufgaben übergeben und gesagt, bis wann ich was zu erledigen hatte. Wie genau ich mir meine Arbeitszeit einteilte, wurde mir jedoch überlassen, und so konnte ich manchmal schon um 8 Uhr morgens, an anderen Tagen erst um 10 Uhr auf der Arbeit erscheinen und es war überhaupt kein Problem, solange die Arbeit erledigt wurde. Dijon ist eine wunderschöne Stadt- nicht zu groß und nicht zu klein. Es gibt mehrere Theater, eine Oper, tolle Museen und vor allem viele gute Restaurants und Cafés. Trotzdem konnte man immer alles zu Fuß erreichen und das Netzwerk öffentlicher Verkehrsmittel war optimal. Dijon ist meiner Meinung nach am schönsten bei Nacht. Da die Altstadt UNESCO Weltkulturerbe ist, ist sie sehr gepflegt und bei Nacht einzigartig schön beleuchtet. Ich bin häufiger nach der Arbeit noch in ein Café gefahren, habe dort ein wenig weitergearbeitet und habe dann abends einen langen Spaziergang durch die Stadt gemacht. Am Wochenende habe ich häufiger Zeit am Lac Kir, einem See am Rand der Stadt, verbracht und bin dort joggen gewesen oder habe einen langen Spaziergang gemacht. Das Musée des Beaux-Arts ist fabelhaft, ich war bestimmt fünf Mal dort. Wie in vielen Kulturstätten Frankreichs üblich ist der Eintritt kostenlos und so konnte ich mir immer wieder die Zeit nehmen und alle Bereiche der Dauerausstellung in Ruhe erkunden. Eine meiner Arbeitskolleginnen singt im Chor des Conservatoire hier in Dijon und ich bin zu mehreren ihrer Auftritte gegangen. Mein Lieblingsort in Dijon ist aber wahrscheinlich der Place du Théâtre. Es ist super schön dort am Nachmittag einfach einen Café zu trinken und in der Sonne mit Freunden zusammen Karten zu spielen. Auch das Café „La

Causerie des Mondes“ ist mindestens ein Besuch wert. Es gibt Tees aus der ganzen Welt und jeden Tag andere Kuchen- alle absolut köstlich- zum probieren. Wie man vielleicht an meiner Beschreibung merkt, ist Dijon eine wunderschöne Stadt zum Leben und die Menschen sind super freundlich hier. Ich habe durch den guten Kontakt mit meinen Arbeitskollegen eigentlich fast nur Zeit mit Einheimischen verbracht. Aber auch die Menschen in den Cafés und Restaurants, im Supermarkt oder im Museum waren immer wirklich sehr freundlich und geduldig, wenn mein Französisch etwas unbeholfen war. Die Lebenshaltungskosten sind, im Vergleich zu Deutschland, definitiv höher. Besonders Unterhalt und Lebensmittel sind teurer, was ich aber erwartet hatte.

## Anerkennung

Inwieweit wird das Praktikum von Ihrer Heimatuniversität anerkannt? Welche Voraussetzungen gibt es, damit die Anerkennung klappt? Was muss man bei den Formalitäten beachten? (ca. 200 Wörter)

→ Ich musste mir vor Beginn meines Praktikums eine Bescheinigung holen, dass ich mir das Praktikum anrechnen lassen kann. Eine Voraussetzung dafür ist, dass die Person, die mich im Rahmen des Praktikums anleitet, einen Abschluss in Psychologie vorweisen kann. Da ich mein Praktikum in einer Forschungsabteilung der Entwicklungspsychologie mache und von einem Professor der Psychologie angeleitete wurde, ist dies kein Problem. Diese Bescheinigung habe ich mir vor Antritt des Praktikums geholt. Außerdem habe ich am Ende meines Praktikums ein Praktikumszeugnis erhalten, aus dem die Stundenanzahl (mindestens 5 Wochen à 40 Stunden/Woche) und meine Tätigkeiten hervorgehen. So sollte ich jetzt nach meiner Rückkehr keine Probleme bei der Anerkennung haben. Für die Anerkennung muss ich lediglich zu dem Verantwortlichen gehen, die genannten Dokumente einreichen und mir in dreifacher Ausführung bescheinigen lassen, dass ich das Praktikum absolviert habe. Mit diesen Dokumenten gehe ich dann zum Prüfungsamt. Dort werden die Daten eingetragen. Bei den Formalitäten musste lediglich beachtet werden, dass ich mir eine Bescheinigung, dass ich mir das Praktikum anrechnen lassen kann, bereits vor Beginn des Praktikums abholen musste.

## Fazit & Ausblick

Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Auslandsaufenthalt? Wurden Ihre Erwartungen erfüllt? Was hat Ihnen besonders gut gefallen, was gar nicht? Inwieweit hat das Praktikum Ihre akademischen und beruflichen Pläne beeinflusst? Wie geht es jetzt für Sie weiter? (ca. 200 Wörter)

→ Mein Auslandsaufenthalt war eine überwältigende Erfahrung, für die ich sehr dankbar bin. Ich konnte nicht nur mein fachliches Wissen im Bereich der olfaktorischen Forschung weiterentwickeln und die Arbeit in einer psychologischen Forschungseinrichtung entdecken, sondern habe dabei noch die Möglichkeit bekommen, Französisch zu lernen. Dieser Kindheitstraum ist nun endlich in Erfüllung gegangen und ich bin unfassbar dankbar, dass ich dabei ausgerechnet in einer solch wunderschönen Stadt gelandet bin. Dijon ist mindestens eine Reise wert, wobei ich glaube, dass die Stadt am schönsten ist, wenn man hier für einige Zeit leben kann. Die Mentalität der Menschen ist sehr angenehm und es gibt trotz der verhältnismäßig geringen Einwohnerzahl eine große kulturelle Vielfalt zu entdecken. Besonders gut hat mir mein Praktikumsplatz gefallen- sowohl aufgrund der Tätigkeiten, aber auch aufgrund meiner Arbeitskollegen. Ich hoffe sehr, dass ich bald einmal wiederkommen und alle besuchen kann. Auch wünsche ich mir, dass ich mit einigen im Kontakt bleibe, da sie zu echten Freunden geworden sind. Weniger gut hat mir die Höhe der Lebenshaltungskosten gefallen, das Leben ist hier einfach teurer als in Deutschland. Das Praktikum hat den Wunsch in mir gefestigt eine Promotion anzustreben. Ich werde zunächst für ein weiteres,

sechsmonatiges Praktikum nach Australien gehen. Am Ende dieses Praktikums plane ich aber nun mir eine Doktorandenstelle zu suchen.

### **Mein Auslandspraktikum in einem Bild (oder mehreren Bildern)!**

Fügen Sie hier ein oder mehrere aussagekräftige Bilder (mit Beschreibung) hinzu, die Ihren Erfahrungsbericht ergänzen und bereichern!

→



Dijon bei Nacht. (Place de la Libération)



Mein Lieblingscafé „La Causerie des Mondes“.