



## Erasmus+ Erfahrungsbericht

### Personenbezogene Angaben

Vorname: Sophie

Studienfach: B.Sc.

Gesundheitsökonomie und -  
management

Gastland: Österreich

Gastinstitution: teamazing

Aufenthaltsraum (von/bis): 14.11.2022 – 19.01.2023

### Erfahrungsbericht

#### ***Vorbereitung & Anreise (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gastinstitution)***

Schon nach Beendigung meiner zwei Auslandssemester in Graz Ende 2021 stand für mich fest, dass ich sehr gerne nochmal für eine Zeit in diese Stadt zurückziehen möchte. Ich hatte noch ein paar Module und meine Bachelorarbeit an der BUW übrig. Im Frühjahr 2022 bin ich über die Möglichkeit gestoßen, dass man auch als „Graduierte“ ein Erasmus-Praktikum machen kann. Dafür wollte ich mich unbedingt bewerben. Die Organisation lief dann parallel zu meiner Bachelorarbeit. Meine Gastinstitution, für die ich mich bewerben wollte, hatte ich ebenfalls im Frühjahr für mich ausgesucht. Während meines Auslandsstudiums habe ich bereits fallweise bei teamazing gearbeitet. Mich hat ihr Konzept, ihre thematischen Schwerpunkte und auch die Unternehmenskultur damals schon so angesprochen, dass ich Lust bekam, länger dort tätig zu sein. Sie konzentrieren sich auf Teambuilding und Teamentwicklung in Unternehmen, bieten Workshops zu Kommunikation und Resilienz an und möchten das Thema Remote Workspaces verbreiten. Da ich bereits den Kontakt zur Firma hatte, habe ich kein „klassisches“ Bewerbungsverfahren durchlaufen – vielmehr war es ein Austausch über das, was sie mir anbieten können und was ich mir wünsche. Wir sind dann schnell auf einen gemeinsamen Nenner gekommen, was mich sehr gefreut hat. Nach der Zusage haben Sophie (meine Ansprechpartnerin) und ich uns gemeinsam Zeit für das Learning Agreement genommen und alle erforderlichen Unterlagen ausgefüllt. Dies hat ohne Probleme funktioniert.

Mein Praktikum startete am 14.11.22 und die Wohnung war ab November angemietet. Da die Wohnung komplett möbliert war, hatte ich nicht allzu viel zum Transportieren, der Großteil war meine Kleidung. Daher habe ich mich für eine Anreise mit dem Zug entschieden. An dieser Stelle möchte ich nochmal betonen, dass ich dankbar bin, dass Erasmus „Green Travel“ fördert. Von Wuppertal nach Graz muss man schon einen Tag einplanen, man fährt ca. zwölf Stunden. Ich persönlich fahre sehr gerne Zug, sodass die Zeit sehr schnell vergangen ist.

#### ***Finanzierung des Aufenthalts & Kosten vor Ort***

Dank der Förderung über Erasmus konnte ich den Großteil meiner Miete decken. Da ich Erstakademikerin in meiner Familie bin, konnte ich mich da über die zusätzliche Förderung freuen. Außerdem habe ich das Kindergeld jeden Monat überwiesen bekommen, da dieses Praktikum für mich als Orientierungspraktikum gegelten hat (Zum Zeitpunkt des Praktikums war ich nicht mehr immatrikuliert). Mein Praktikum wurde ebenfalls vergütet, sodass ich meine Kosten jeden Monat sehr gut decken konnte. Die Lebenshaltungskosten sind ähnlich zu Deutschland, wobei man in Österreich immer etwas mehr für Lebensmittel einplanen muss.

### ***Unterkunft & Verpflegung***

Mein Praktikum begann im November und ich habe erst relativ kurzfristig (Ende September) mit der Wohnungssuche beginnen können. Zu dem Zeitpunkt war die Auswahl an Zimmern zur Zwischenmiete leider sehr gering – die große An- und Abreisewelle für alle Erasmus-Student\*innen war leider schon gelaufen. Da ich bereits für ein Jahr in Graz gelebt habe, nutzte ich mein Netzwerk auf Instagram und fragte, ob jemand wen kennt, der wen kennt, der für diesen Zeitraum eine Wohnung oder ein WG-Zimmer untervermietet. Ich war ein Glückspilz, denn tatsächlich bin ich dann über eine Bekannte an meine Wohnung bekommen. Es war das erste Mal für mich, dass ich ganz allein gewohnt habe. Ich hatte knapp 65qm für mich, darunter mein Schlafzimmer, ein Büro/Gästezimmer und mein persönliches Highlight, die Wohnküche. Dazu ist die Wohnung sehr zentral in der Grazer Altstadt gelegen, was ich sehr zu schätzen wusste.

Graz ist eine Stadt, in der man fußläufig sehr viel erreichen kann. Supermärkte, Bäcker und weitere Einkaufsmöglichkeiten gibt es zu genüge – darunter (günstigere) Discounter und größere Supermärkte. Außerdem gibt es viele gemütliche Cafés und Restaurants, die auch eine große Auswahl an vegetarischen und veganen Speisen haben. Da wir im Büro ein Koch-Roulette hatten, habe ich jeden Mittag warm im Büro gegessen. Wir haben uns mit dem Kochen immer abgewechselt. Morgens und abends gab es zuhause immer herzhaftes Brot oder süßes Müsli, das hat mir persönlich für den Tag gut gereicht. Am Wochenende habe ich gerne etwas ausgiebiger gekocht und bin auch gerne mal etwas essen gegangen.

### ***Erfahrungen mit Praktikum an der Gastinstitution***

Zu Beginn meines Praktikums hatte ich erstmal ein Onboarding, wo ich mithilfe von sog. Bootcamps das Team und die verschiedenen Abteilungen kennenlernen durfte. Seitdem habe ich an täglichen und wöchentlichen Meetings teilgenommen, darunter z.B. das Daily, der Jour Fixe, das Retro Prospect und viele mehr. Dort habe ich ganz viele Einblicke in die Unternehmensstruktur erhalten. Ich durfte während meines Praktikums Teil vom Captain-Team sein. Im Captain-Team waren wir inklusive mir fünf Frauen. Dieses Team ist für die Implementierung der Unternehmensstrategie verantwortlich und für die Leitung des operativen Geschäfts. Aus dem Captain-Team heraus habe ich in die Bereiche Facilitation, Online Events und In-Person Events verschiedene Einblicke gewonnen.

Im Facilitation-Stream habe ich die Co-Trainer-Rolle bei Workshops kennengelernt und durfte inhaltlich viel über die Workshops bei teamazing lernen (z.B. das Auftreten als Trainer\*in oder die Vorbereitungen für einen Workshop). Im Online-Stream durfte ich Online-Teambuilding-Events mitbegleiten. Dort habe ich auch an den Präsentationen gearbeitet und habe viel hinter die Kulissen blicken dürfen. In-Person-Events beschreibt die Events, die vor Ort durchgeführt werden. Ich begleitete mehrere Eventmarketings, wo wir beispielsweise eine Weihnachtfeier eines großen Grazer Fußballvereins mitbetreuten. Bei klassischen Teambuilding-Events war ich ebenfalls als Erlebnisbuilderin dabei, wobei ich dies auch schon von meiner Arbeit vor zwei Jahren kannte.

Aufgrund der vielen Meetings, die ich begleiten durfte, habe ich auch Einblicke ins Marketing und ins HR bekommen. Ich durfte viel eigenständig arbeiten. Meine Tasks haben den anderen einen direkten Mehrwert bieten können, was mich immer sehr gefreut hat. Ich wurde im Team mit offenen Armen empfangen und ich habe mich immer sehr wohl gefühlt.

### ***Alltag und Freizeit***

Ich hatte eine wöchentliche Arbeitszeit von 30h. Aufgrund unserer Gleitzeit startete mein Arbeitstag meistens gegen 9 Uhr. Ich bin jeden Morgen mit dem Bus ca. 20min ins Büro gefahren. Manchmal habe ich aber auch aus dem Home-Office gearbeitet. Unter der Woche war ich meistens gegen 16:30 Uhr wieder daheim. Ab und zu verabredete ich mich abends noch zum Essen, den Großteil meiner Zeit habe ich den Abend aber gemütlich zuhause ausklingen lassen. Am Wochenende habe ich meine Zeit dann aber sehr genossen – ein großer Spaziergang im Stadtpark, einen Ausflug auf den Schlossberg, ein leckerer

Restaurant-Besuch, zuhause mit Freunden kochen oder Kaffeetrinken gehen. Oftmals habe ich am Wochenende aber auch den Haushalt gemacht, also putzen, waschen und aufräumen. Graz hat eine große Auswahl an Freizeitaktivitäten. Die Stadt lädt auch einfach sehr gut zum Flanieren ein. Da ich über den Winter dort war, habe ich die schönen Weihnachtsmärkte miterlebt, die allesamt in der Altstadt verteilt waren.

### **Fazit**

Für mich war es nun mein zweiter Erasmus-Aufenthalt in Graz und ich habe die Zeit wieder sehr sehr genossen. Ich bin sehr schnell in meinem Praktikum angekommen und hatte ein tolles Team um mich herum, welches mich seit Tag 1 in ihre teamazing-Familie aufgenommen hat. Darüber sind Freundschaften entstanden, die mich nun immer wieder nach Graz zurückziehen werden. Über das Ende meines Praktikums und meine Rückreise nach Deutschland waren alle sehr traurig. Es ist immer schwierig, nach einer so besonderen und schönen Zeit zurück nach Hause zu kommen – aber das zeigt ja erst, wie wertvoll die Zeit war. Für mich war es das erste Mal allein Wohnen. Die Wohnung hier war ein Träumchen, aber ich bin in meiner Zeit hier nie wirklich „angekommen“ – dafür war sie zu groß für eine Person und es fehlten die privaten Gegenstände. Diese Zeit war sehr lehrreich und ich habe für mich entschieden, dass ich für meine Master-Zeit erstmal in eine WG ziehen möchte.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei Frau Oelsner, Frau Stellmann und Frau Leclair für die Unterstützung und die Ermöglichung meines Aufenthaltes bedanken.



### **Testimonial**

Die Entscheidung, nach Graz zurückzukehren, war eine der Besten, die ich treffen konnte. Meine Zeit bei teamazing hat mich unfassbar bereichert und ich durfte viel dazu lernen.

### Wie kann man Studierende auf das Erasmus+ Programm aufmerksam machen?

- Informationsveranstaltungen
- Werbung über Instagram (Takeover Uni Wuppertal – Account)
- Ehemalige viel von ihren Erfahrungen erzählen lassen

### Einverständnis

Mein Erfahrungsbericht (inkl. Bilder) darf auf den Internetseiten des International Office oder des International Students Team sowie in Printmedien der Bergischen Universität veröffentlicht werden.

- ja  
 nein

Meine E-Mail-Adresse darf für Interessierte, bzw. zukünftige Erasmus-Studierende mit veröffentlicht werden – wenn diese z.B. Erfahrungen zu Wohnraum, Stadt und Gastuniversität austauschen möchten.

- ja  
 nur nach Absprache  
 nein

Der Erfahrungsbericht ist im PDF-Format via E-Mail an das International Office ([icenter@uni-wuppertal.de](mailto:icenter@uni-wuppertal.de)) zu senden. Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung ist damit auch ohne Unterschrift gültig.