

## **Persönlicher Erfahrungsbericht** **PROMOS 2019**

**Gasthochschule / Institution:** San Diego State University

**Stadt, Land:** San Diego, CA, USA

**Fakultät (KIT):** Fakultät für Geisteswissenschaften, Institut für Sport und Sportwissenschaft

**Aufenthaltsdauer:** 3 Monate

---

**Unterbringung:** *BLVD63 Apartments*

**Für den Aufenthalt nützliche Links:**

<https://de.usembassy.gov/de/visa/>

<https://blvd63.com/>

[https://www.meetup.com/de-DE/cities/us/ca/san\\_diego/events/?country=us&city=san+diego&state=ca&radius=25&events=true](https://www.meetup.com/de-DE/cities/us/ca/san_diego/events/?country=us&city=san+diego&state=ca&radius=25&events=true)

---

# **Praktikum im Bereich Public Health am Institute for behavioral and community health (SDSU)**

## **1. Organisation**

Während meines Masterstudiums war für mich klar, dass ich nach Abgabe meiner Masterarbeit ein Praktikum im Bereich der Forschung machen möchte. Durch Kontakte mit unserem am Institut Auslandsverantwortlichen bin ich auf San Diego gestoßen. 6 Monate vor Beginn des Praktikums habe ich mich also mit den Betreuern in San Diego in Verbindung gesetzt. Dort bekam ich Unterstützung in allen Bereichen, vor allem aber für die Beantragung des Visums. Da hierfür eine große Menge an Dokumenten benötigt wird, empfiehlt es sich wirklich mindestens 6 Monate vorher anzufangen, sich um dieses zu kümmern. Darüber hinaus skypte ich mit meinem Praktikumsbetreuer, um meine Arbeitsbereiche im Vorhinein abzusprechen. Um den Flug habe ich mich parallel immer gekümmert, allerdings relativ spät gebucht (hier waren die Preise am günstigsten). Direktflüge sind nach San Diego ziemlich teuer, sodass ich einen Zwischenstopp in Atlanta gemacht habe. Dies war aber kein Problem. Über diverse Facebook Seiten (International Students SDSU) habe ich mich circa 2 bis 3 Monate vor Start um eine Wohnung bzw. ein Zimmer gekümmert. Da ich zu der Zeit des Summer Breaks in San Diego war, hatte ich keine Probleme ein WG Zimmer zu bekommen. In einem beliebten Studentenwohnheim (BLVD63) habe ich also ein Zimmer untervermietet bekommen.

## **2. Unterbringung**

Gewohnt habe ich also im BLVD63, ein äußerst beliebtes Studentenwohnheim für internationale Studenten. Die Gesamte Anlage verfügt über 2 Pools und einen Jacuzzi, Gemeinschaftsräume mit Billiard, Tischtennisplatten und Fernseher. Aber auch jedes Appartement verfügt über ein geräumiges Wohnzimmer mit offener Küche. Ich habe in einem Vierer Appartement gewohnt, bei dem jedes Zimmer mit einem eigenen Bad ausgestattet war. Ich habe mit 3 arabischen Jungs zusammengewohnt, die super nett waren. Allerdings hat sich auch gezeigt, dass man hier die deutsche Sauberkeit nicht erwarten kann. Das BLVD63 hat auch mehrmals im Monat verschiedene Specials angeboten wie BBQ, Frühstück oder Pool Partys. Bei Fragen konnte man immer ins Office kommen, wo einem weitergeholfen wurde.

## **3. Transportmittel**

Transportmittel bzw. öffentliche Verkehrsmittel sind in San Diego nicht wirklich gut. Die meisten Leute haben hier ein Auto. Für mich war dies aber keine Option, sodass ich

wirklich lange auf dem Weg zu meiner Praktikumsstelle war (leider war dieser Teil der Universität ausgelagert). Ich habe mir also immer ein Monatsticket für die Metropolitan Trolley Service (MTS) gekauft. Meine Mitbewohner haben sich ein Auto gemietet bzw. gekauft, sodass für gemeinsame Ausflüge ein Auto zur Verfügung war. Dies ist auch empfehlenswert, weil man ansonsten wirklich lange unterwegs ist. Ansonsten habe ich öfter auf UBER/LYFT zurückgegriffen. Dies sind private Taxifahrer, die sehr preisgünstig sind.

#### 4. Einkaufen

Das Thema einkaufen war für mich eine wirklich große Umstellung. Der Preisunterschied ist teilweise sehr groß. Dinge wie Obst und Gemüse sind günstiger als bei uns in Deutschland, Wurst sowie Käse dagegen sehr viel teurer. Auch Drogerieartikel wie Müllbeutel, Toilettenpapier oder auch Shampoo und Deo sind in den USA um das Vielfache teurer als in deutschen Geschäften. Ein amerikanischer Supermarkt ist aber meist sehr groß und verfügt über alles was man benötigt. Eine Apotheke befindet sich überwiegend in den Supermärkten.

#### 5. Praktikum

Mein Praktikumsort war wie bereits ausgelagert von der SDSU. Das IBACH (Institute for behavioral and community health) hat sein Office im Sky Parc Court, ein sehr schönes Gebäude im Norden San Diegos. An meinem ersten Tag wurde ich herumgeführt und mir alles Wichtige erklärt. Ich hatte ein eigenes Büro und durfte mir meine Arbeitszeit einteilen wie es für mich am besten war. Mein Supervisor war von Montag bis Donnerstag von jeweils 9 bis 16 Uhr im Office. Ich arbeitete zusammen mit einer Doktorandin und meinem Supervisor an einem Projekt, sodass wir alle zwei Wochen ein Meeting hatten, um uns auf den aktuellsten Stand auszutauschen. Ich hatte sehr abwechslungsreiche und spannende Aufgaben, die mich teilweise sehr herausgefordert haben. Als Fazit des Praktikums kann ich nur sagen, dass es mich in meinem Berufswunsch der wissenschaftlichen Laufbahn gestärkt hat und ich mich im Bereich wissenschaftlicher Methoden weitergebildet habe.

#### 6. Freizeit

Die Wochenenden nutze ich um die wundervolle Stadt San Diego zu erkunden. Es gibt so viele Facetten dieser Stadt, die zu entdecken sind. Neben den schönen Stränden gibt es auch verschiedene Wanderungen, die sich auf jeden Fall lohnen (z.B. Potato chip rock). Die Hike ist zwar ein wenig anstrengend und nicht gerade leicht, aber der Ausblick entschädigt alles. Ich bin ein absoluter Natur Liebhaber und bin zu 100 % auf

meine Kosten gekommen. Aber auch Down Town ist wunderschön. Gerade abends kann man hier gut durch die Straßen schlendern, etwas trinken oder lecker essen gehen. Da San Diego direkt an Mexiko angrenzt, gibt es an jeder Ecke mexikanische Restaurants. Auch ein Ausflug nach Tijuana (Mexiko) bietet sich an. Natürlich habe ich auch die vielen Shopping Malls in San Diego besucht, vor allem das Las Americas im Süden der Stadt ist riesig und für Shopping Liebhaber und Schnäppchen Jäger dringend zu empfehlen. Zu den Leuten in der Stadt kann ich nur sagen, dass sie super lieb und aufgeschlossen sind. Es gibt auch verschiedene Internetseiten, die Veranstaltungen bzw. Treffen arrangieren, um so neue Leute kennen zu lernen.

## 7. Fazit

Als Fazit meines Aufenthalts kann ich nur sagen, dass es eine super Erfahrung ist. San Diego ist wohl eine der lebenswertesten Städte (vor allem durch die Lage am Meer). Durch mein Praktikum konnte ich mich weiterbilden und auch mein wissenschaftliches Englisch verbessern. Wer also die Möglichkeit hat, sollte unbedingt sich auf das Abenteuer Amerika einlassen.