

Erfolgreich ins Praktikum – Erfolgreich im Praktikum

Leitfaden für Studierende

Vor dem Praktikum

Betrachten Sie ein Praktikum als die Gelegenheit,

- ✓ Berufsfelder kennenzulernen
- ✓ die eigene berufliche Orientierung zu erleichtern sowie
- ✓ Transferkompetenz zu erwerben und zu zeigen.

Transferkompetenz zu haben, bedeutet, dass Sie im Studium theoretisch erworbenes Wissen in einem für Sie neuen Anwendungskontext erfolgreich anwenden können. Profan gesagt bietet ein Praktikum Ihnen die Möglichkeit, fest- und unter Beweis zu stellen, dass Sie während Ihres Studiums nicht wahllos Wissen in ihren mentalen Wandschrank gestopft haben, sondern Sie entdecken und schaffen für sich Anlässe, Ihr Wissen sinnvoll anzuwenden. Aus den genannten Gründen können Sie von Praktika ungemein profitieren, wenn Sie versuchen, sich ganz gezielt einen Praktikumsplatz zu suchen.

To begin with...

Ein erfolgreiches Praktikum nimmt seinen Anfang damit, dass Sie eigene Ziele für Ihr Praktikum definieren. Fragen Sie sich:

- Welche Ziele verfolgen Sie mit Ihrem Praktikum?
 - Fachlich, methodisch, sozial, persönlich?

Ihnen wird sicherlich einiges dazu einfallen. Darüber hinaus ist es sinnvoll, sich ein kleines Transferprojekt zu überlegen, dass Sie während Ihres Praktikums gerne bearbeiten möchten. Überlegen Sie:

- Was an Ihrem Fachstudium finden Sie thematisch besonders spannend?
- Welche Methoden, welche Theorien finden Sie besonders interessant?
- Haben Sie ein Referat/eine Hausarbeit zu einem Thema verfasst, welches Sie besonders „gepackt“ hat?

Wenn Sie eine Antwort auf die erste W-Frage („Was will ich in/mit meinem Praktikum erreichen?“) gefunden haben, ist es an der Zeit, eine Antwort auf das „Wo?“ zu suchen. Um sie zu finden, fragen Sie sich:

- Welche Tätigkeitsfelder/Arbeitsbereiche, welche Branchen und Unternehmen fallen Ihnen ein, in denen der von Ihnen favorisierte Transferinhalt (eine Theorie, eine Methode, spezielles Fachwissen) eine Rolle spielen könnte? In welchen Kontexten wird er angewandt? Welche Praktikumsinstitution würde es Ihnen am ehesten ermöglichen, Ihre mit dem Praktikum verknüpften Ziele zu erreichen?

Praktikumsplätze finden – Bewerbungen schreiben

Konkrete Stellenangebote für Praktika finden Sie beispielsweise in der Jobbörse unseres Career Centers, aber auch auf den Karriere-Webseiten von Unternehmen. Wenn Sie kein Angebot finden können, das es Ihnen ermöglichen könnte, Ihr Transferprojekt umzusetzen, bietet es sich an, die Initiative zu ergreifen und mit einer Initiativbewerbung auf ein Unternehmen zuzugehen. Wie auch immer Ihr Weg aussieht, empfiehlt es sich, in der Bewerbung oder aber im Vorstellungsgespräch das Transferprojekt und den Mehrwert für das Unternehmen zu skizzieren und vorzuschlagen, ca. 10-20% der Arbeitszeit während des Praktikums für das Projekt verwenden zu wollen. Sie werden merken, dass Sie mit Ihrer Eigeninitiative einen ausgesprochen positiven Eindruck machen.

Machen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst

In Vorbereitung auf Ihre Bewerbung haben Sie sich idealerweise längst klar gemacht, welche Ressourcen Sie haben und mitbringen. Nehmen Sie sich unmittelbar vor Beginn des Praktikums noch einmal Zeit, sich Ihre Stärken noch einmal bewusst zu machen.

Während des Praktikums

Zum Erfolg Ihres Praktikums können Sie maßgeblich selbst beitragen, es bedarf aber auch der Unterstützung durch das Unternehmen. Scheuen Sie sich nicht, um diese zu bitten oder sie gar einzufordern.

To Do's

Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen legen Wert auf persönliche und soziale Kompetenzen Ihrer Mitarbeitenden, also auch auf Ihre. Folgende Kompetenzen sind für ein erfolgreiches Praktikum deshalb förderlich, jedoch erwartet niemand, dass Sie perfekt sind:

- ✓ **Zuverlässigkeit:** Erledigen Sie die Aufgaben, die man Ihnen anvertraut zuverlässig; seien Sie pünktlich und halten Sie sich an Fristen
- ✓ **Selbstbewusstsein:** Treten Sie selbstbewusst, aber nicht arrogant auf. Sie bringen wichtige Ressourcen mit, aber können immer auch etwas lernen. Unter anderem deshalb machen Sie Ihr Praktikum ja.
- ✓ **Eigeninitiative und Selbständigkeit:** Versuchen Sie, die Arbeit zu sehen und bringen Sie Ideen ein und warten Sie nicht nur auf Anweisungen. Nutzen Sie die Praktikumszeit, um eigenständig Lösungsansätze für Probleme zu entwickeln.
- ✓ **Selbstreflexion und Kritikfähigkeit:** Zeigen Sie, dass Sie in der Lage sind, Ihr Verhalten und Ihr Handeln zu reflektieren und auch sachliche Kritik annehmen und angemessen äußern zu können.
- ✓ **Belastbarkeit:** Im Job wird es immer auch stressige Phasen geben, in denen Sie beispielsweise unter Zeitdruck arbeiten müssen. Versuchen Sie zu zeigen, dass Sie dem gewachsen sind.
- ✓ **Teamfähigkeit:** Verhalten Sie sich kollegial. Unterstützen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen.

Da in Unternehmen häufig wenig Wissen darüber vorhanden ist, welche fachlichen und methodischen Kompetenzen Sie mitbringen, halten Sie damit nicht hinterm Berg und bringen Sie diese proaktiv ein. Ihre Ansprechpersonen, Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen werden das zu schätzen wissen. Darüber hinaus gilt:

- ✓ Wenn Sie Fragen haben, scheuen Sie sich nicht, diese auch zu stellen: Ihre Ansprechpersonen werden kluge Fragen als Ausdruck von Neugier auffassen und Sie sicher gerne unterstützen.

Dont's

Natürlich gibt es auch Verhaltensweisen, die Sie besser vermeiden sollten. Dazu gehören:

- ✗ **Unzuverlässigkeit:** Wenn Sie bei der Erledigung von Aufgaben unzuverlässig sind, d.h. sie nicht oder nicht gewissenhaft ausführen, unpünktlich sind und Fristen nicht einhalten, wird man Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit keine interessanten Aufgaben mehr anvertrauen.
- ✗ **Arroganz:** Im Unternehmen werden Sie auf Menschen treffen, die über sehr viel mehr Wissen und Erfahrung mit Abläufen verfügen, als Sie. Nehmen Sie Weisungen und Ratschläge ernst und gehen Sie nicht einfach darüber hinweg.
- ✗ **Unselbständigkeit und Faulheit:** Versuchen Sie, die Ihnen übertragenen Aufgaben zunächst selbständig zu erledigen und zeigen Sie Engagement. Versuchen Sie auch, zu antizipieren, was nach Abschluss Ihres Arbeitsschrittes der nächste logische Schritt wäre und signalisieren Sie, dass Sie auch diesen gerne ausführen möchten.
- ✗ **Nicht kritikfähig zu sein:** Nehmen Sie sachlich geäußerte Kritik an Ihrem Verhalten oder Ihrer Ausführung von Aufgaben ernst und bügeln Sie diese nicht einfach ab. Sie verpassen sonst auch die Chance, an sich zu arbeiten und besser zu werden.
- ✗ **Nicht teamfähig zu sein:** Verweigern Sie sich nicht der Arbeit im Team und versuchen Sie nicht, ohne Rücksprache mit Ihren Teammitgliedern alles im Alleingang und ohne Rücksprachen zu machen. Sie werden sonst schnell als Einzelkämpferin/Einzelkämpfer wahrgenommen und gefährden im schlimmsten Fall den Fortschritt des gemeinsamen Projektes.

Nutzen Sie Gelegenheiten, Kontakte im Unternehmen zu knüpfen oder zu vertiefen (zum Beispiel bei Lunch-Dates mit Kolleginnen und Kollegen. Versuchen Sie außerdem, interessante Ideen, die sich aus dem Praktikum für Ihr weiteres Studium oder ihren Berufseinstieg ergeben, schriftlich festzuhalten.

Nehmen Sie am Ende Ihres Praktikums das Angebot eines ausführlichen **Feedbackgesprächs** wahr oder bitten Sie um ein solches. **Scheuen Sie sich außerdem nicht, um ein qualifizierendes Zeugnis zu bitten:** Dieses kann für Ihren weiteren Bewerbungsprozess ausgesprochen wichtig sein.

Nach dem Praktikum

Nach Abschluss Ihres Praktikums ist es sinnvoll, die gemachten Erfahrungen und das Gelernte zu reflektieren:

- Hat das Praktikum Sie in Ihrer beruflichen Orientierung weitergebracht?
- Haben sich neue Ideen für Ihr weiteres Studium ergeben, die Sie weiterverfolgen möchten?
 - Sprechen Sie ggf. ihre Lehrenden an, wenn Sie denken, einen spannenden Ansatz für eine wissenschaftliche Fragestellung/ein wissenschaftliches Projekt zu haben.
- Haben Sie interessante Kontakte im Unternehmen knüpfen können?
 - Versuchen Sie, diese Kontakte zu halten. Möglich ist das auf vielfältige Art und Weise:
 - Wenn Sie Interesse am Fortgang eines Projektes äußern, an dem Sie während Ihres Praktikums gearbeitet haben, wird man Sie vielleicht auf dem Laufenden halten.
 - Eventuell ergibt sich aus dem Praktikum heraus die Chance, eine Werkstudierenden-tätigkeit aufzunehmen.
 - Nutzen Sie die Chance, über die beruflichen sozialen Netzwerke wie XING oder LinkedIn in Kontakt zu bleiben.
- Lassen Sie andere Studierende an Ihrer Praktikumserfahrung teilhaben und schreiben Sie einen Erfahrungsbericht im Community-Modul unseres Career Centers, um anderen Studierenden einen Einblick in die Praktikumsmöglichkeiten des Unternehmens zu bieten. Bleiben Sie dabei bitte stets fair und sachlich, auch wenn Sie eine eher negative Erfahrung gemacht haben.

Informationen zu Rahmenbedingungen von Praktika

Rahmenbedingungen des Praktikums

In einigen Unternehmen gehören **Praktikumsverträge** inzwischen zum Standard; wird Ihnen kein Praktikumsvertrag angeboten, dürfen Sie aber freundlich darum bitten. In einem solchen Vertrag werden die Rahmenbedingungen Ihres Praktikums und damit auch Ihre Rechte und Pflichten festgehalten. Ob mit oder ohne Vertrag: Vor Praktikumsbeginn sollten Sie mit dem Unternehmen klare Absprachen im Hinblick auf die folgenden Punkte treffen:

- Art und Dauer des Praktikums, wöchentliche Arbeitszeit und Urlaubsanspruch, Kündigungsfrist und Probezeit, Vergütung des Praktikums, Ihre Pflichten und Rechte und die des Unternehmens/Ihrer Ansprechperson im Unternehmen

Insofern **Aufgaben während des Praktikums** und Ihr **Transferprojekt** nicht Bestandteil eines Praktikumsvertrages sein sollten, sollten diese in einer schriftlichen **Zielvereinbarung** festgehalten werden.

Vergütung und BAföG-Anspruch

Ob Sie für das Praktikum eine Vergütung erhalten, hängt von der Art und Dauer des Praktikums ab:

- **Freiwillige Praktika** fallen ab dem vierten Monat eines Praktikums unter das Mindestlohngesetz.
 - Bei einem freiwilligen Praktikum erhalten Sie weiterhin BAföG, wenn Ihr Studium Ihre Haupttätigkeit bleibt (wenn Sie bspw. nur in der vorlesungsfreien Zeit oder in Teilzeit ein Praktikum absolvieren)
- **Pflichtpraktika**, also Praktika, die im Rahmen Ihres Studiengangs verpflichtend sind, müssen nur dann vergütet werden, wenn das Praktikum länger dauert, als es die Ordnung Ihres Studiengangs vorsieht. Für die Praktikumszeit, die über die für das Pflichtpraktikum angesetzte Zeit hinausgeht, greift das Mindestlohngesetz.
 - Bei einem Pflichtpraktikum haben Sie weiterhin Anspruch auf BAföG.

Wichtig: Wenn Sie eine Praktikumsvergütung erhalten, kann sich die Höhe Ihres BAföG abhängig vom Gesamtverdienst und der Beschäftigungsdauern im Kalenderjahr ändern. Setzen Sie sich vor Praktikumsbeginn sicherheitshalber mit dem BAföG-Amt in Verbindung, um zu prüfen, ob und wie stark sich Ihr Anspruch ggf. verringert.

Versicherung und Haftung

Vor Aufnahme des Praktikums, insbesondere vor freiwilligen Praktika und wenn Sie noch familienversichert sind, sollten Sie Ihren Versicherungsschutz klären:

- Erfragen Sie bei Ihrer **Krankenversicherung**, ob diese auch während des Praktikums greift.
- Eine **Haftpflichtversicherung** ist empfehlenswert (Schlüsselverlust kann sehr teuer werden).
- **Unfallversichert** sich Sie über den Arbeitgeber/die Arbeitgeberin für Unfälle am Arbeitsplatz oder auf dem Weg zur Praktikumsstelle.

Urlaubsanspruch

Der gesetzliche Mindesturlaubsanspruch liegt bei 20 Tagen pro Jahr (bei einer Fünf-Tage-Woche) und gilt ebenfalls für freiwillige Praktika. Ihr Urlaubsanspruch wird anteilig auf die Dauer Ihres Praktikums berechnet. Bei Pflichtpraktika besteht kein Urlaubsanspruch, es ist jedoch nicht unüblich, dass Unternehmen trotzdem Urlaubstage gewährend. Weist der Praktikumsvertrag keinen Urlaub aus, dürfen Sie das Thema freundlich ansprechen.

Urlaubssemester für das Praktikum?

Wenn Sie ein längeres freiwilliges Praktikum planen, dass nur während der regulären Vorlesungszeit stattfinden kann, kann es sinnvoll sein, über ein Urlaubssemester nachzudenken. Ihr Fachbereich muss Ihnen allerdings bescheinigen, dass das Praktikum Ihrem Studienziel dient und Sie sollten gründlich überlegen, wie sich ein Urlaubssemester für Sie finanziell auswirkt, da Ihnen während des Urlaubssemesters für das Praktikum kein BA-

föG zusteht. Zudem können höhere Kosten für die Krankversicherung anfallen und Sie sollten dringend im Vorfeld prüfen, ob Sie bestimmte Lehrveranstaltungen und/oder Prüfungen versäumen würden, die nur im Winter- oder Sommersemester angeboten werden, da Sie unter Umständen dann ein weiteres Semester „verlieren“ könnten.

Stipendien und Auslandspraktika

Einige Stiftungen und Förderwerke bieten Stipendien für Praktika im In- und Ausland an. Auch Auslands-BAföG kann eine Option sein, selbst dann, wenn Sie im Inland keinen Anspruch haben, da im Ausland häufig höhere Kosten anfallen. Im Internet, beispielsweise auf der Seite Stipendienlotse können Sie nach dem für Sie passenden Stipendium suchen. Der [Career Service](#) und die [Stipendienbeauftragten Ihres Fachbereiches](#) unterstützen Sie gerne bei der Bewerbung, für die Sie allerdings eine Vorlaufzeit von einem halben bis zu einem ganzen Jahr einplanen sollten, weshalb Sie mit der Praktikumsplanung entsprechend frühzeitig beginnen sollten. Bei Fragen zu Auslandspraktika werden Sie im [International Office der TH OWL](#) optimal beraten.

Hilfe und Unterstützung

Wenn Sie Unterstützung bei der Suche nach dem richtigen Praktikumsplatz benötigen, sind Lehrende Ihres Fachbereiches geeignete Ansprechpersonen, aber auch der Career Service berät Sie gerne bei Ihren Fragen zur Praktikumsplatzrecherche und Bewerbung. Im International Office finden Sie kompetente Ansprechpersonen für alle Fragen rund um das Thema Auslandspraktikum.