

Ich studiere in München Soziale Arbeit an der Fakultät 11 und bin in meinem sechsten Semester ins Ausland gegangen. Ich habe zwischen dem 1. Februar und dem 31. Juli 2023, also das Sommersemester 2023, in Amsterdam gelebt und studiert. Um nach Amsterdam gehen zu können, stand nur das Minor „Positive Psychology“ zur Auswahl, für das ich mich dann beworben habe. Nachdem ich eine Platzzusage von dem dafür zuständigen Auslandsaufbetragten bekommen habe, begann die Bewerbung an der Partnerhochschule „Hogeschool van Amsterdam“. Der Bewerbungsprozess war zwar langwierig, aber verlief unkompliziert und ohne Probleme für mich. Alles wichtige wurde in E-Mails und Informationsveranstaltungen geklärt, auch wenn ein gewisses Eigenengagement notwendig ist, um alle Fristen und Termine einhalten zu können. Die Bewerbung und Zusage fanden ca. ein Jahr vor dem tatsächlichen Auslandsaufenthalt statt, sodass ich ein Jahr im Voraus mit Vorbereitungen, wie Wohnung kündigen etc., anfangen konnte. Für den Sprachnachweis musste ich einen Englisch Test online absolvieren, der aber auch ohne Vorbereitung, einfach zu bestehen war. Ich habe mich im Vorfeld mit der zweiten Person, die ebenfalls den Platz für das Auslandssemester in Amsterdam bekommen hat, in Kontakt gesetzt und wir haben alles gemeinsam geplant und uns gegenseitig geholfen. Mit ihr bin ich dann auch gemeinsam mit dem Zug nach Amsterdam gefahren und zusammen in dasselbe Studentenwohnheim gezogen. Wir haben uns für beide Wege für den Zug entschieden, da wir so mehr mitnehmen konnten und es die umweltfreundlichere und günstigere Wahl war. Die Wohnungssuche lief entspannt ab, da mir die Hochschule Wohnungen angeboten hat und ich ohne Probleme an ein Zimmer gekommen bin. Mein Studentenwohnheim „Fraijlemaborg“ war sehr gut, allerdings ein wenig außerhalb des Zentrums. Ich kann das Wohnheim auf jeden Fall empfehlen, da es sauber und mein Zimmer ausreichend groß und gut ausgestattet war. Mein Zimmer war mit 460 Euro für Amsterdamer Verhältnisse gut bezahlbar, vor allem mit den Zuschüssen, die man durch die Teilnahme an Erasmus erwarten kann. Allerdings sollte berücksichtigt werden, dass ich zu meiner Fakultät ca. 20-30 Minuten mit Fahrrad beziehungsweise Metro gebraucht habe und in die Innenstadt nochmal 10 Minuten extra. Das wäre an sich kein Problem,

allerdings sind die Metropreise in Amsterdam sehr teuer und Fahrten in die Stadt summieren sich recht schnell. Ich habe mir ein Fahrrad für sechs Monate gemietet, was in Amsterdam die beste Option für mich war, da Fahrräder oft gestohlen werden und ansonsten recht teuer sind. Das Minor „Positive Psychology“ kann ich sehr empfehlen, allerdings kann es sehr persönlich und intensiv werden, weswegen ich eine gewisse mentale Stabilität voraussetzen würde. Die Kurse befassen sich viel mit der eigenen mentalen Gesundheit und einer der Kurse war ein 8-wöchiges Mediationstraining, das eine Bereitschaft sich mit sich selbst auseinanderzusetzen verlangt. Für mich war das Programm ein voller Erfolg und ich habe nicht nur viele Techniken und Ideen in meinem eigenen Leben umgesetzt, sondern konnte auch viel Theorie und Ansätze der Positive Psychology für mein späteres Arbeitsleben mitnehmen. Die Kurse fanden alle auf Englisch statt, waren allerdings sehr verständlich und ich konnte eine Verbesserung in meinen Englischkenntnissen wahrnehmen. Ich konnte alle 30 ECTS, die ich in Amsterdam belegt habe, anrechnen lassen, sodass das Auslandssemester nicht nur eine großartige Erfahrung war, sondern mich auch in meinem Studium weitergebracht hat. In dem Minor waren circa die Hälfte der Studierenden einheimisch und die andere Hälfte waren Studierende aus dem Ausland. Wir haben immer mal wieder Ausflüge unternommen, allerdings hat sich meine Freundesgruppe in Amsterdam vor allem aus Menschen aus meinem Wohnheim zusammengestellt. In unserem Wohnheim haben wir viele Feiern veranstaltet und vor allem in der Anfangszeit wurde unser Commonroom viel genutzt, aber auch später noch hatten wir eine gute Gemeinschaft innerhalb des Wohnhauses. Ich habe in der ersten Woche an verschiedenen ESN-Veranstaltungen, durch die ich in den Kontakt mit anderen Menschen gekommen bin und die ich empfehlen kann. Es war sehr anstrengend in den ersten Wochen so viele Menschen kennenzulernen, hat aber geholfen sich nie allein zu fühlen und es dauerte nur ein paar Wochen, bis ich Freunde gefunden hatte, mit denen ich meine restlichen Monate hier verbracht habe und mit denen ich auch immer noch im Kontakt bin. Wir haben viele Ausflüge gemacht und auch die Städte der Niederlande besucht, die nah an Amsterdam sind, wie zum Beispiel Haarlem, Rotterdam oder Utrecht, was ich sehr empfehlen kann. Amsterdam ist eine

belebte Stadt, die alles, was man sich vorstellen kann zu bieten hat. Die Stadt hat nicht nur zahlreiche Museen und wunderschöne Parks, sondern auch ein super Nachtleben mit vielen Clubs und gemütlichen Bars. Was allerdings auf jeden Fall zu berücksichtigen ist, sind die hohen Preise, die man für ziemlich alles in Amsterdam bezahlen muss. Ich empfehle mit angespartem Geld anzureisen oder sich dort einen Job zu suchen, da, zumindest ich, meine Zeit so gut wie möglich ausnutzen wollte und deswegen recht viel Geld gebraucht habe und der öffentliche Nahverkehr, Essen gehen oder Getränke in Bars bestellen meistens selbst Münchens hohe Preise übertreffen. Ich hatte neben dem Studium ausreichend Zeit, um die Stadt zu erkunden und viele Ausflüge zu machen. Es gab durchaus ein paar Dinge, die in den Niederlanden anders sind und an die ich mich zunächst gewöhnen musste. Nummer 1 ist auf jeden Fall das Wetter: die ersten paar Monate hat es fast jeden Tag geregnet und der konstante Wind hat nicht nur das Fahrradfahren erschwert. Der Sommer kam erst recht spät im Juni, dafür dann aber mit 30 Grad und Sonnenschein jeden Tag, was ich persönlich gut fand. Packt also warme Kleidung ein und macht euch auf viel Wind und Regen gefasst. Die Digitalisierung ist in Amsterdam fortgeschrittener als bei uns in München und ich war zunächst von den Self-Checkout Kassen in jedem Supermarkt und sogar Bekleidungsgeschäften überrumpelt. Schnell konnte ich aber die ganzen Vorteile schätzen, die das mitbringt. Kartenzahlung ist dort völlig üblich und es gibt viele Orte, an denen man nicht bar bezahlen kann, weswegen eine im Ausland funktionierende Bezahlkarte Voraussetzung ist. Es gab absolut keine Sprachbarriere, da so gut wie alle Menschen, mit denen ich zutun hatte fließend Englisch sprachen und auch Speisekarten und andere Beschriftungen in Amsterdam oft auf Englisch und somit verständlich sind. Vor allem die Gelassenheit der Niederländer:innen habe ich sehr geschätzt und hoffe, dass sich Deutschland davon inspirieren lässt. Ansonsten sind sie Niederlande meiner Meinung nach kulturell nicht soweit von Deutschland entfernt und ich habe keinen Kulturschock erlitten, wie einige meiner Freunde aus Amerika oder Asien. Ich kann ein Auslandssemester zu 100% empfehlen und für mich waren Amsterdam und das Minor, das ich dort belegt habe, die perfekte Wahl. Ein Auslandssemester ist eine wundervolle Erfahrung, bei der man nicht nur eine

neue Stadt auf eine ganz andere Weise kennenlernt, sondern auch enge Freundschaften mit Menschen aus der ganzen Welt machen kann. Ich bin sehr gewachsen in den letzten sechs Monaten und konnte neue Perspektiven kennenlernen, die mich für immer prägen werden. Habt also keine Angst und probiert was Neues aus!