



Ausführliche Checkliste zur Unterstützung bei der Praktikumsplanung

Schritt 1: Erwartungen, Wünsche und Ziele eines Praktikums

Der erste Schritt zu einem erfolgreichen Praktikum ist die Formulierung deiner Erwartungen, Wünsche und Praktikumsziele. Zunächst solltest du dich fragen, welche übergeordneten Ziele dir besonders wichtig sind:

- Orientierung: neue Themenfelder/ Branchen/ Länder kennenlernen
- Qualifizierung: Zusatzqualifikationen erwerben
- Spezialisierung: bekannte Bereiche vertiefen
- Vernetzung: Kontakte mit potentiellen Arbeitgebenden knüpfen

Wahrscheinlich ist dir mehr als ein übergeordnetes Ziel wichtig, dennoch wird deine Zielformulierung nun schon klarer sein. Im Anschluss solltest du dir die Frage stellen, welche Rahmenbedingungen dein Praktikum haben sollte: Willst du...

- Bestimmte Fertigkeiten vertiefen?
- Eine Vorstellung vom späteren Beruf gewinnen (Orientierungspraktikum)?
- Ein neues Tätigkeitsfeld kennen lernen, das du dir als zukünftiges Berufsfeld vorstellen kannst?
- Kenntnisse über potentielle Arbeitsgebende erwerben?
- Durch ein Praktikum ein anderes Land und eine andere Kultur kennenlernen und Sprachkenntnisse vertiefen?
- Zusatzqualifikationen erwerben?
- Dein Studium durch eine Praxisphase unterbrechen? – ggf. auch deutlich über die vorgeschriebene Praktikumsdauer hinaus (z.B. 3-6 Monate)

Basierend auf den übergeordneten Zielen und den Rahmenbedingungen solltest du nun die Praktikumsziele für dich selbst konkretisieren:

- Wie stellst du dir dein zukünftiges Praktikum vor?
- Welche deiner bereits vorhandenen Fähigkeiten und Kompetenzen willst du im Praktikum erweitern?
- Willst du in deinem Praktikum neue Kompetenzen erwerben? Wenn ja, welche?
- Welche Tätigkeiten willst du in deinem Praktikum ausüben?
- Welche persönlichen Erfahrungen willst du machen?
- In welcher Branche willst du dein Praktikum absolvieren?
- Willst du dein Praktikum lieber in einem großen oder einem kleinen Unternehmen absolvieren?
- An welche fachlichen Studieninhalte knüpft dein Praktikum an?
- Welche Auswirkungen könnte dein Praktikum auf dein weiteres Studium haben?
- Inwieweit würde dein Praktikum dein angestrebtes Berufsprofil verändern?
- Welchen neuen Punkt könntest du deinem Lebenslauf durch das neue Praktikum hinzufügen?

Schritt 2: Praktikumssuche, Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Du hast dir nun konkrete Vorstellungen von deinem Praktikum und Praktikumsgebenden erarbeitet. Jetzt kannst du dich auf die Suche nach Unternehmen oder Institutionen machen, die möglicherweise dein Wunschpraktikum anbieten. Dazu könntest du das Angebot der UdS in Anspruch nehmen und das Karriereportal besuchen oder nach einem Besuch des Internetauftritts eines/einer potentiellen Praktikumsgebenden diesen kontaktieren. Darüber hinaus findest du im Internet weitere Praktikums- und Jobbörsen. Erste Informationen rund um die Themen Bewerbung und Vorstellungsgespräch erhältst du beispielsweise in den Trainings des Career Centers. Die Termine entnimmst du bitte dem aktuellen Semesterprogramm.

Schritt 3: Praktikum

Hast du eine Zusage für deine Wunsch-Praktikumsstelle erhalten, solltest du nach einem Praktikumsvertrag fragen. Noch nicht alle Unternehmen schließen automatisch Verträge mit Praktikant*innen. Unterschreibe einen Vertrag nicht „blind“, sondern prüfe diesen in Ruhe und besprich Fragen mit deiner/deinem Praktikumsgebenden. Der Vertragsschluss ist bereits Teil deines Praktikums!

Generell gilt für dein Praktikum – finde ein gesundes Mittelmaß. Presche nicht vor, setz dich nicht einfach über Dinge hinweg, die dir deine Praktikumsbetreuer*in und die Kolleg*innen sagen. Dennoch sind Eigeninitiative und Offenheit das A und O für ein gelungenes Praktikum. Eigeninitiative ist bei den meisten Unternehmen im Praktikum gern gesehen und auch interessierte Nachfragen zum Thema geben eher Pluspunkte.

Wenn du dir vor dem ersten Praktikumstag unsicher bist, welche Kleidung du wählen sollst, erinnere dich am besten an dein Vorstellungsgespräch zurück und ruf dir in Erinnerung, was die Kolleg*innen getragen haben. Bist du dir dennoch unsicher, frag einfach nach.

Auch wenn du versuchst alles richtig zu machen, wird während deines Praktikums vermutlich irgendwann etwas schiefgehen. Dies ist aber nicht schlimm! Schließlich absolvierst du ein Praktikum, um hinzuzulernen. Im Fall der Fälle: Vertusch deine Fehler nicht, geh offen damit um. Fühl dich nicht persönlich angegriffen, wenn dein*e Praktikumsbetreuer*in oder ein*e Kolleg*in deine Arbeit korrigiert oder dich auf etwas hinweist. Auch wenn es vielleicht schwerfällt, nimm die Kritik an. So kannst du deine Kenntnisse kontinuierlich weiter ausbauen. Ansonsten solltest du dich natürlich an die Arbeitszeiten halten und pünktlich sein. Solltest du nach den ersten Praktikumstagen merken, dass dies nicht die geeignete Praktikumsstelle ist, sag deinem Praktikumsgebenden ab und bleib nicht einfach fern!

Ist das Ende deines Praktikums gekommen, solltest du nicht einfach klammheimlich verschwinden. Ein guter letzter Eindruck am Praktikumsplatz (bei einem vielleicht potentiellen zukünftigen Arbeitgebenden) ist genauso wichtig wie ein guter erster. Verschick deshalb eine freundliche Abschieds-Rundmail an deine Kolleg*innen. Denk auch immer daran, dir ein qualifiziertes Praktikumszeugnis schreiben zu lassen. Im Praktikum solltest du auch bereits deine Praktikumsnachbereitung im Auge haben. Bei fast allen Pflicht-Praktika an der UdS musst du einen Praktikumsbericht abgeben. Auch bei freiwilligen Praktika ist ein solcher Bericht ein gutes Instrument, um deine Praktikumserfahrung zu dokumentieren und nach dem Praktikumsende zu reflektieren. Empfehlenswert ist es deshalb (vor und) im Praktikum ein stichwortartiges „Praktikumstagebuch“ zu führen (vergleichbar einem Berichtsheft). Darin kannst du alles Wesentliche festhalten. Auf diese Weise fällt es dir anschließend auch leichter, deinen Praktikumsbericht gemäß den Vorgaben deines Studienganges anzufertigen.

Schritt 4: Praktikumsnachbereitung

Im Rahmen deiner Praktikumsnachbereitung solltest du dein Praktikum reflektieren und dir bewusst machen, welche Lernerfolge du mithilfe deines Praktikums erzielt hast und welche Defizite dir bewusst wurden. Hierzu solltest du deine Praktikumsziele mit deinen Praktikumsresultaten abgleichen. Die folgenden Fragen können dir bei der Praktikumsreflexion behilflich sein:

- Decken sich Erwartung und Resultat des Praktikums?
- Wie kamst du mit deinem/deiner Praktikumsbetreuer*in zurecht (menschlich, fachlich)?
- Wie wurdest du von deinen Kolleg*innen aufgenommen (menschlich, fachlich)?
- Wie häufig fanden Nachbesprechungen statt?
- Welche Themen wurden in den Besprechungen angesprochen?
- Konntest du Kritik annehmen und umsetzen?
- Wie waren die Rückmeldungen deiner Kolleg*innen?
- Welche Stärken und Schwächen hast du an dir festgestellt?
- Was war neu für dich, überraschend?
- Was hat dich besonders gefreut/geärgert?
- Was war besonders schwierig?
- Was war dein größtes Erfolgserlebnis?
- Welche der im Studium erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten waren im Praktikum besonders hilfreich?
- In welchen Bereichen (EDV, Kenntnisse, Sprachen, weitere Schlüsselqualifikationen) hast du Defizite bei dir entdeckt, die durch das Studium geschlossen werden sollten?
- Worauf möchtest du zukünftig im Studium besonders achten?

- Was kannst/möchtest du außerhalb des Studiums tun, um dich weiter für das Berufsfeld zu qualifizieren/deine Berufsperspektiven zu erweitern?
- Siehst du dich in deinem Berufswunsch eher bestärkt oder eher verunsichert?
- Wie würdest du das Praktikum insgesamt bewerten? Was hat dir gut, was überhaupt nicht gefallen?
- Haben sich durch das Praktikum Möglichkeiten zur weiteren Zusammenarbeit, wertvolle Kontakte etc. ergeben? Falls ja, wie möchtest du diese Kontakte in Zukunft nutzen?

Außerdem wichtig: In Deutschland kann man sich ab acht Wochen Beschäftigung, auch im Rahmen eines Praktikums, ein qualifiziertes Arbeitszeugnis ausstellen lassen. Darin wird die geleistete Arbeit und ihre Inhalte, die Arbeitsweise und die sozialen Kompetenzen bewertet. Das legt man dann bei den folgenden Bewerbungen bei. Das passiert aber nicht immer automatisch: Bitte deshalb deinen Arbeitgebenden darum.

Bei Fragen stehen wir dir gerne per Mail unter career@uni-saarland.de zur Verfügung.