

Auslandspraktikum Stockholm (Schweden) 16.03. - 31.08.2026

Motivation

Mit dem Auslandspraktikum wollte ich meinen Master mit einer weiteren praktischen Erfahrung in einem internationalen Umfeld abschließen. Da ich bereits während meines Studiums ein Auslandssemester in Schweden absolviert hatte, wollte ich die Gelegenheit nutzen, um herauszufinden, ob ich mir auch langfristig vorstellen kann, in Schweden zu leben und zu arbeiten. Durch mein vorheriges Auslandspraktikum in Estland wusste ich bereits, dass ein Praktikum hierfür eine gute Möglichkeit bietet, da ich dadurch nicht nur das Land, sondern auch den beruflichen Alltag und das Arbeitsumfeld vor Ort kennenlernen konnte.

Ein weiterer wichtiger Punkt war für mich, internationale Berufserfahrung zu sammeln. Ich wollte noch einmal in einem internationalen Team arbeiten und gleichzeitig meine Englischkenntnisse im beruflichen Alltag weiter verbessern.

Vorbereitungen

Auf die Praktikumsstelle bin ich über LinkedIn gestoßen. Die Ausschreibung hat mich spontan angesprochen, weshalb ich mich direkt dafür beworben habe.

Deshalb habe ich erst kurzfristig Kontakt mit dem International Office aufgenommen und die Erasmus-Förderung innerhalb der vorgesehenen zweimonatigen Frist vor Beginn meines Praktikums beantragt. Dadurch musste ich die notwendigen Unterlagen in einem kürzeren Zeitraum zusammenstellen und einreichen. Insbesondere für das Learning Agreement sollte man etwas Zeit einplanen, da hierfür die entsprechenden Unterschriften der Universität und der Praktikumsstelle eingeholt werden müssen. Insgesamt hat die Beantragung trotz des etwas knappen Zeitrahmens gut funktioniert.

Wohnungssuche in Stockholm

Die Wohnungssuche in Schweden gestaltete sich grundsätzlich ähnlich wie in anderen Großstädten. Da ich mein Praktikum unabhängig von meinem Studienverlaufsplan war, kamen für mich keine Wohnheime der Universität infrage. Stattdessen gibt es verschiedene private Wohnheime, die allerdings grundsätzlich etwas teurer sind.

Ich hatte bei der Wohnungssuche letztendlich Glück und konnte über Facebook eine passende Wohnung finden. Dafür habe ich in einer entsprechenden Facebook-Gruppe einen kurzen Beitrag über mich und den Zeitraum meines Aufenthalts gepostet.

Daraufhin wurde ich von meiner Vermieterin angeschrieben, die ihr Zimmer wegen eines Auslandsaufenthalts vermietet hat. So bin ich schließlich in einer privaten Zweier-WG untergekommen. Im Vergleich zu den privaten Wohnheimen war diese Option deutlich günstiger und für mich daher ideal.

Grundsätzlich würde ich empfehlen, frühzeitig in den gängigen Facebook-Gruppen nach Wohnungen und WG-Zimmern zu suchen. Außerdem lohnt es sich, bei der Praktikumsstelle nachzufragen, ob bereits zuvor Praktikantinnen oder Praktikanten dort waren und wie diese ihre Unterkunft gefunden haben. Über solche Kontakte lassen sich möglicherweise auch direkt Empfehlungen oder Kontakte bekommen.

Alltag und Freizeit in Stockholm

Im Alltag und auch im Arbeitsumfeld kommt man mit Englisch sehr gut zurecht. Schwedisch Kenntnisse sollten daher niemanden von einem Aufenthalt in Schweden abschrecken. Ein paar schwedische Wörter und Redewendungen zu lernen, lohnt sich natürlich trotzdem. Gerade für deutschsprachige Personen ist Schwedisch vergleichsweise einfach zu lernen, da sich viele Wörter und teilweise auch die Satzstruktur ähneln.

Stockholm ist eine sehr vielfältige und kulturell lebendige Stadt, die durch ihre Lage auf mehreren Inseln sehr vom Wasser geprägt ist. Besonders schön ist natürlich der Schärengarten, den man teilweise auch mit den öffentlichen Fähren erkunden kann. Gleichzeitig hat jeder Stadtteil seinen eigenen Charakter. Neben zahlreichen Museen, Restaurants, Cafés und Veranstaltungen machen auch die vielen Parks und die Nähe zur Natur Stockholm meiner Meinung nach besonders lebenswert.

Für Wochenendtrips bietet sich Stockholm aufgrund der guten Anbindung an viele andere Orte in Schweden und den umliegenden Ländern gut als Ausgangspunkt an. Dabei sollte man allerdings die Entfernungen in Schweden nicht unterschätzen: Das Land ist sehr groß und viele Ziele, die auf der Karte zunächst nah erscheinen, sind tatsächlich mehrere Stunden entfernt.

Gleichzeitig sollte man sich auf ein höheres Preisniveau als in Deutschland einstellen. Vor allem Essen gehen und Getränke sind vergleichsweise teuer, und auch der öffentliche Nahverkehr kostet rund 100 Euro im Monat.

Dafür gibt es viele Möglichkeiten, die Stadt auch außerhalb der Arbeitszeit zu erkunden und kulturelle Angebote wahrzunehmen. Besonders positiv fand ich die ausgeprägte Work-Life-Balance in Schweden. Freizeit und Arbeit werden klar voneinander getrennt,

sodass neben dem Praktikum genügend Zeit bleibt, Stockholm und die Umgebung zu entdecken.

Meine Praktikumsstelle

Mein Praktikum im Marketingbereich gab mir einen guten Einblick in die Arbeitswelt in Schweden und in die Zusammenarbeit mit verschiedenen Märkten. Ich unterstützte dabei das DACH-Marketingteam sowie deutschsprachige Franchise-Partner bei ihren lokalen Marketingaktivitäten. Zu den regelmäßigen Aufgaben gehörten die Vorbereitung und Durchführung der monatlichen Marketing-Meetings, bei denen verschiedene aktuelle Themen und Fragestellungen besprochen wurden. Teilweise bezogen sich diese Meetings auch auf den norwegischen Markt. Darüber hinaus führte ich Einzelgespräche mit den Franchise-Partnern und unterstützte sie bei Fragen rund um das Marketing.

Ein weiterer Teil meiner Arbeit war die Auswertung von Buchungszahlen und die Betrachtung, wie erfolgreich bestimmte Marketingmaßnahmen waren. Auf dieser Grundlage konnte ich beispielsweise nachvollziehen, welche Maßnahmen gut funktioniert haben und wo es noch Verbesserungspotenzial gab. Außerdem stellte ich den Franchise-Partnern passende Marketingmaterialien zur Verfügung und half ihnen dabei, diese für ihre lokalen Aktivitäten einzusetzen. Dadurch hatte ich während meines Praktikums die Möglichkeit, viele unterschiedliche Aufgaben im Marketing kennenzulernen und gleichzeitig selbstständig mit verschiedenen Ansprechpartnern aus unterschiedlichen Märkten zusammenzuarbeiten.