

Erfahrungsbericht Auslandssemester

Setúbal, Portugal

Sep 2025 - Jan 2026



Ostfalia

Hochschule für angewandte
Wissenschaften



IPS

Instituto
Politécnico de Setúbal

Tom Meyer, 31.01.2026

Inhaltsverzeichnis

Bom dia!.....	- 1 -
Motivation für mein Auslandssemester	- 2 -
Organisatorisches	- 3 -
Bewerbung	- 3 -
Anlagenwechsel	- 3 -
Kurswahl	- 3 -
Förderungen.....	- 4 -
Ansprechpartner	- 4 -
Instituto Politécnico de Setúbal	- 5 -
Allgemeines.....	- 5 -
Einführungswoche	- 5 -
International Marketing	- 6 -
Supply Chain Management	- 7 -
Technology and Logistics Management Support.....	- 8 -
Leben in Setúbal	- 9 -
Anreise, Abreise und Mobilität	- 9 -
Stadt Setúbal.....	- 10 -
Unterkunft.....	- 10 -
Sport	- 11 -
Freizeit	- 12 -
Reisen	- 12 -
Finanzierung.....	- 14 -
Reflexion	- 14 -
Positive Erfahrungen	- 14 -
Negative Erfahrungen.....	- 15 -
Persönliche Weiterentwicklung	- 16 -
Empfehlung und Kontakt.....	- 17 -

Bom dia!

Ich bin Tom Meyer und im Rahmen meines Studiums habe ich im Wintersemester 2025/26 ein Auslandssemester am Instituto Politécnico de Setúbal in Portugal absolviert.

Der folgende Erfahrungsbericht soll einen Überblick über meine Motivation, den organisatorischen Ablauf, das Studium vor Ort sowie das Leben in Setúbal geben.

Ziel ist es, eine realistische Einschätzung des Auslandssemesters zu ermöglichen und sowohl positive als auch herausfordernde Erfahrungen darzustellen.

Viel Spaß beim Lesen!



Motivation für mein Auslandssemester



Der Wunsch, ein Auslandssemester zu absolvieren, entstand schon früh in meinem Studium. Bereits durch meinen vorherigen Auslandsaufenthalt für ein 3-monatiges Praktikum in Bangkok konnte ich erleben, wie bereichernd es ist, für längere Zeit in einem anderen Land zu leben. Die damit verbundenen Erfahrungen haben mir gezeigt, wie sehr man persönlich wächst, wenn man sich auf ein neues Umfeld einlässt und Verantwortung für sich selbst übernimmt.

Mein Ziel war es, durch das Auslandssemester nicht nur akademisch neue Impulse zu erhalten, sondern auch meine eigenen sozialen Fähigkeiten und Kompetenzen weiterzuentwickeln. Gleichzeitig war mir wichtig, meinen Horizont zu erweitern, neue Menschen aus verschiedenen Kulturen kennenzulernen und einen Einblick in eine andere Lebensweise zu erhalten. Portugal erschien mir als ideales Zielland, da es sowohl kulturell als auch landschaftlich vielfältig ist und gleichzeitig ein angenehmes Lebensumfeld für die Dauer eines Semesters bietet.

Im Nachhinein bin ich auch sehr froh, dass ich mich für Portugal entschieden habe. Letztendlich würde ich aber behaupten, dass es entscheidender ist, dass man sich überhaupt für ein Auslandssemester entscheidet, als sich zu viele Gedanken um das Land oder den Ort zumachen. Über das Uni-Leben und die Erasmus Aktivitäten hat man in allen Ländern gute Möglichkeiten, Anschluss zu finden, sicher weiterzuentwickeln und verschiedenste Erfahrungen zu sammeln.

Organisatorisches

Bewerbung

Der Bewerbungsprozess für das Auslandssemester war strukturiert und transparent gestaltet. Zunächst war es notwendig, sich frühzeitig über die Voraussetzungen und Fristen zu informieren. Dabei halfen sowohl die Informationsveranstaltungen der Ostfalia als auch die bereitgestellten Unterlagen im Moodle Kurs. Im Anschluss stellte ich die erforderlichen Dokumente zusammen, darunter ein Motivationsschreiben, einen englischsprachigen Lebenslauf sowie eine aktuelle Notenübersicht.

Der Austausch mit den zuständigen Kontaktpersonen der Ostfalia war sehr hilfreich. Insbesondere Frau Uta stand für Rückfragen jederzeit zur Verfügung und begleitete den gesamten Prozess von der Bewerbung bis zur finalen Kurswahl. Nach der Auswahl durch die Fakultät erfolgte die offizielle Nominierung an der Partnerhochschule in Setúbal sowie die Registrierung im MoveOn Portal, über das später das Learning Agreement erstellt wurde. Die Abläufe waren klar vorgegeben, sodass sich der organisatorische Aufwand gut bewältigen ließ.

Anlagenwechsel

Vor dem Start des Auslandssemesters musste ein Anlagenwechsel vorgenommen werden, um sicherzustellen, dass die im Ausland erbrachten Leistungen korrekt angerechnet werden können. Durch diesen Wechsel wurde meine Prüfungsordnung so angepasst, dass ich im fünften Semester hauptsächlich die im Ausland belegten Module absolvieren musste. Der vorherige Kurs Projekt Studium im Ausland bereitetete inhaltlich gut auf diesen Prozess vor, sodass der Wechsel unkompliziert umzusetzen war. Diese Anpassung verschaffte mir außerdem mehr zeitliche Flexibilität während des Semesters, was die Vereinbarkeit zwischen Studium und Aktivitäten vor Ort erleichterte.

Kurswahl

Zuletzt haben wir in Absprache mit Frau Dinse-Ferenczi unsere Kurse gewählt. Auf der Website der IPS konnten wir das Kursangebot des kommenden Semesters einsehen. Dabei mussten wir „International Semester – ESCE“ auswählen. Das Angebot bestand aus etwa 10-15 Kursen, die jeweils mit 5 CP gewertet werden. Anhand der Kursnamen mussten wir uns ableiten, welches Niveau der Kurs hat und welchem Studienjahr dieser zuzuordnen ist. Vorgabe ist es nämlich, nur Kurse aus demselben Studienjahr, also in unserem Fall dem 3. Jahr, zu wählen. Meine letztendlich gewählten Kurse stelle ich im nächsten Abschnitt vor.

Förderungen

Die Erasmusförderung war ein wesentlicher Bestandteil der finanziellen Planung meines Auslandssemesters. Nachdem mein Learning



Erasmus+

Agreement final bestätigt worden war, erhielt ich vom International Students Office die nötigen Unterlagen zur Beantragung der Förderung. Die Kommunikation war zuverlässig und die Auszahlung erfolgte rechtzeitig vor dem Semesterstart.

Die Förderung deckte mit 1975€ einen großen Teil der monatlichen Kosten ab und ermöglichte es mir, das Semester ohne übermäßige finanzielle Belastung zu gestalten.

Hinzu kam, dass ich mich auf ein Stipendium des IFK Wolfsburg beworben hab. Nach einem netten Vorstellungsgespräch hatte ich die Zusage über ein Stipendium von einmalig 500€. Dafür durfte ich nach meiner Zeit in Portugal im Rahmen eines interkulturellen Abends mein Auslandssemester vorstellen.

Ansprechpartner

Sowohl die Ostfalia als auch die IPS stellten klare und kompetente Ansprechpartner bereit. Auf deutscher Seite begleiteten mich Frau Uta und Frau Dinse-Ferenczi. Ihre Erfahrung und Erreichbarkeit trugen dazu bei, dass der gesamte Bewerbungs- und Vorbereitungsprozess strukturiert und problemlos verlief.



Ostfalia
University of
Applied Sciences

International Student Office

In Portugal war das sogenannte CIMOB, insbesondere Charlene Dias, für alle organisatorischen Fragen rund um das Studium verantwortlich. Die Betreuung war freundlich und zuverlässig, und auf Anfragen wurde schnell reagiert. Insgesamt fühlte ich mich durch die vorhandenen Strukturen gut unterstützt und jederzeit informiert.

Centro para a Internacionalização e Mobilidade

e. cimob.dici@ips.pt

t. +351 265 790 302

Instituto Politécnico de Setúbal

Allgemeines



Das Instituto Politécnico de Setúbal, kurz IPS, ist eine praxisorientierte Hochschule im Osten der Stadt Setúbal. Die Gebäude sind zwar älter und nicht besonders modern, dafür ist der Campus übersichtlich, gut organisiert und bietet alles, was man für das Studium benötigt. Besonders positiv war für mich, dass die Wege kurz sind und man sich auch als internationaler Student schnell zurechtfindet.

Die Fakultät Business ist der zentrale Anlaufpunkt für Erasmusstudierende. Die dort angebotenen Kurse sind sinnvoll ausgewählt und vollständig auf Englisch. Damit ist der Einstieg ins akademische Umfeld problemlos möglich. Die Atmosphäre zwischen Dozenten und Studierenden empfand ich als angenehm respektvoll und gleichzeitig unkompliziert. Man wird ernst genommen, aber der Umgang ist deutlich entspannter als an vielen deutschen Hochschulen. Für die meisten Dozenten war das Duzen Standard.

Auch die Infrastruktur ist solide. Die Bibliothek eignet sich gut zum konzentrierten Arbeiten und das hochschuleigene Fitnessstudio war mit 40 Euro pro Semester eine günstige Möglichkeit, während des Auslandssemesters sportlich aktiv zu bleiben. Besonders positiv aufgefallen ist mir die Mensa, die ein preislich sehr attraktives Angebot hat. Jeden Tag gab es für 2,90€ wahlweise ein Fleisch-, Fisch- oder vegetarisches Gericht inklusive Getränk, Salat, Suppe, Brötchen und Nachtisch.



Einführungswoche

Die Einführungswoche markiert den offiziellen Start des Auslandssemesters und sorgt dafür, dass man sich schnell zurechtfindet.

Zu Beginn gab es ein Welcome Meeting für alle internationalen Studierenden. Hier wurden grundlegende organisatorische Fragen geklärt und erste Ansprechpersonen



vorgelegt. Besonders hilfreich war die anschließende Begrüßung durch die studentische Vereinigung des IPS.

Im Anschluss folgte eine Einführung speziell für die Fakultät Business, in der Kurswahl, Stundenpläne und Prüfungsformen vorgestellt wurden. Das hat mir geholfen, einen ersten Eindruck über die Art der Vorlesungen zu bekommen.

Ein Highlight der Einführungswoche war die Bootstour mit Dolphin Watching. Dass wir tatsächlich Delfine gesehen haben, war ein Moment, der vielen von uns lange im Gedächtnis

geblieben ist. Das Baden im Atlantik direkt vom Boot aus rundete den Einstieg in die neue Umgebung perfekt ab. Im Anschluss daran, verabredeten wir uns direkt mit einigen Leuten, den Abend ausklingen zulassen und es wurden die ersten Kontakte geknüpft.

Am Freitag wurde noch eine Schnitzeljagd durch Setúbal organisiert. Dadurch bekam man einen Überblick über die Stadt und zusammen mit den täglichen Angeboten der Erasmus Bar „Crazy Dolphin“, wie einem Bier-Pong Turnier, einem Quiz-Abend, einem Bingo-Abend oder Karaoke singen und einer Willkommensparty, die von der IPS organisiert wurde, lernte man schnell andere Erasmusstudierende kennen und hatte schnell das Gefühl, in der Stadt angekommen und nicht allein zusein.



International Marketing



International Marketing war ein Kurs, der mich fachlich eher weniger weitergebracht hat. Wir sind inhaltlich nicht sehr in die Tiefe gegangen und das meiste hat sich aus meinen bereits absolvierten Vorlesungen wiederholt. Es fühlte sich eher wie ein Marketing Grundlagen Kurs an.

Dafür war der Kurs aber sehr praxisnah aufgebaut und orientierte sich stark an realen Marketingstrategien internationaler Unternehmen. Der Dozent legte viel Wert darauf, dass wir nicht nur theoretisches Wissen lernen, sondern es auch anwenden können.

Jede Vorlesung bestand zum ersten Teil aus 1,5h Frontal-Vorlesung, der ehrlich gesagt etwas trocken war. Der zweite Teil war immer eine 1,5h Gruppenarbeit, bei der wir Woche für Woche einen gesamten Marketing-Plan aufstellen sollen. Dabei ging es um den Plan, das Konzept und die Strategie, dass ein uns bekanntes Unternehmen in Portugal in den Markt eintritt. Dazu sollten wir eine 20-seitige Ausarbeitung und eine Präsentation erstellen und vorstellen. Zusammen mit einem Abschlusstest hat sich dann die Gesamtnote ergeben. Die Gruppenarbeit war zwar grundlegend spannend, hat aber sehr viel Zeit und Aufwand gekostet. Letztendlich war es für mich ein Kurs, den ich eher für die Punkte, als aus Spaß an dem Thema und der Art der Vorlesung, gemacht habe.

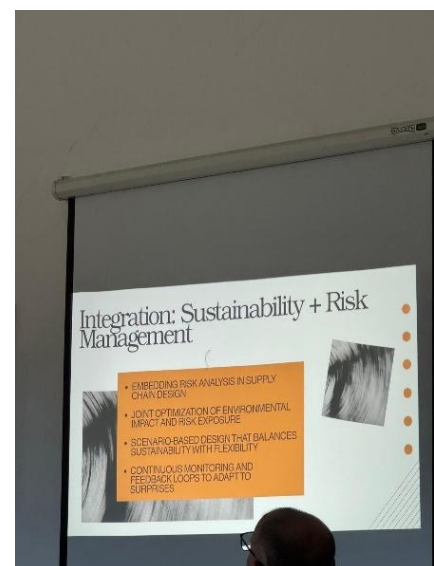
Supply Chain Management

Der Kurs Supply Chain Management war besonders interessant für mich, da er inhaltlich gut zu meinem Studium des Wirtschaftsingenieurwesens passt. Einerseits hatte ich vor allem durch meine Praxisphasen des dualen Studiums ein wenig Vorerfahrung, andererseits habe ich dieses Thema nie in dieser Tiefe behandelt.

Außerdem hat der Dozent auf sehr interaktiven Unterricht gesetzt. Jede Woche hat eine Gruppe ein Thema zusammengefasst und präsentiert. Im Anschluss gab es eine 1-2-stündige Diskussion zu dem Thema, die hauptsächlich aus Fragen der Zuhörer bestand. Wenn dem Dozent Inhalte fehlten, hat er diese mit eingebracht. Oft kam es im Laufe der Diskussion zu immer offeneren Fragen, wodurch man auch ohne inhaltliches Vorwissen immer teilnehmen konnte. Dadurch hat man meiner Empfindung nach besser aufgepasst als in einer Frontal-Vorlesung. Dazu kam, dass sowohl die Präsentationen als auch die Diskussion und die Fragen der Zuhörer bewertet wurde.

Zum Ende des Semesters gab es einen Abschlusstest mit offenen Fragen zu den verschiedenen Themen. Wenn man in der Vorlesung aufgepasst und mitdiskutiert hat, war man bereits gut für den Test vorbereitet.

Abschließend war es ein sehr angenehmer und spannender Kurs, mit einem fairen Aufwand.



Technology and Logistics Management Support



Der Kurs Technology and Logistics Management Support war der technischste der drei Module, die ich gewählt habe. Inhaltlich lag der Fokus auf digitalen Tools, die in modernen Logistikprozessen eingesetzt werden. Dazu gehörten Themen wie Prozessvisualisierung, einfache Simulationen und der Einsatz grundlegender Softwarelösungen im Logistikumfeld.

In diesem Kurs hatte ich denselben Dozent, wie im Kurs Supply Chain Management, weshalb die Art der Vorlesung gleich war. Man hat über die Zeit des Semesters 2-3 Präsentationen gehalten, bei anderen Präsentationen mitdiskutiert und Fragen gestellt und zum Abschluss einen Test geschrieben.

Diesen Kurs fand ich auch sehr angenehm, da der Dozent viel Wert auf ein angenehmes Klima gelegt hat. In den Pausen saßen wir oft mit ihm zusammen einen Kaffee trinken und haben uns meistens über den perfekten Surf-Spot oder das perfekte Surf-Wetter unterhalten. Außerdem hat er uns viele Surf-Tipps mit auf den Weg gegeben, die wir in den nächsten Tagen direkt ausprobiert haben.

Leben in Setúbal

Anreise, Abreise und Mobilität



Die Anreise nach Setúbal verlief für mich unkompliziert. Ich bin mit dem Zug zum Flughafen Köln/Bonn gefahren und bin von dort aus direkt nach Lissabon geflogen. Um weiter nach Setúbal zu kommen, habe ich mir mit einem Kollegen ein Uber für etwa 15€ pro Person geteilt.

Während meines Aufenthalts war das Thema sehr einfach. Studenten unter 23 Jahren können die sogenannte Navegante Card kostenfrei nutzen. Mit dieser Karte hat man Zugang zum gesamten öffentlichen Verkehr im Großraum Lissabon, einschließlich der Fähren in Lissabon. Dadurch war es jederzeit einfach und spontan möglich, die Hauptstadt zu besuchen oder Tagesausflüge in die Umgebung zu unternehmen. Man musste nur beachten, trotz des kostenfreien Tickets vor jeder Fahrt die Navegante Card zu validieren.



Auch zur Uni habe ich meistens die öffentlichen Verkehrsmittel genutzt. Je nach Uhrzeit und Wetter, habe ich entweder den Zug genommen, der nur 6min braucht, aber ein etwa 1km Fußweg zur Fakultät dazu kommt oder den Bus, der etwa 25min



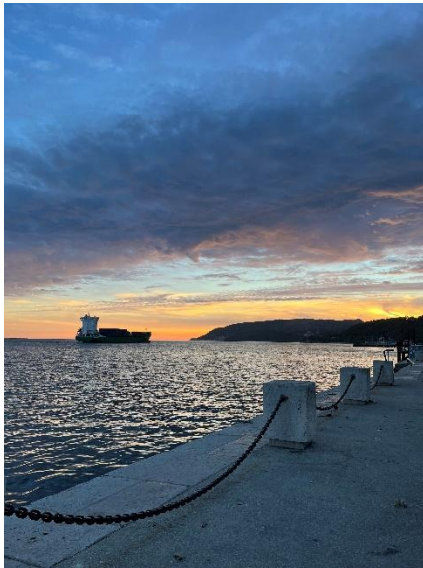
braucht.

Bei Unwetter haben wir uns auch mal ein Uber bestellt, was in Portugal eine günstige Alternative zum ÖPNV ist. Für die Strecke zur Uni, die etwa 5km beträgt, zahlt man zwischen 2-4€.

Der einzige anspruchsvolle Teil war die Beantragung der portugiesischen Steuernummer. Diese ist erforderlich, um die Karte ausgestellt zu bekommen. Durch die hohe Nachfrage kam es zu langen Wartezeiten im Finanzamt, was etwas Geduld erfordert hat. Sobald die Unterlagen vollständig waren, lief der Rest aber problemlos.

Für Fahrten außerhalb des Tarifgebiets der Navegante Card haben wir uns entweder ein Auto gemietet oder sind mit Fernbussen wie Flixbus gefahren. Alternativ gibt es auch ein gut ausgebautes Fernverkehrsnetz der Bahn.

Stadt Setúbal



Setúbal ist mit etwa 50.000 Einwohnern eine mittelgroße Hafenstadt mit einer angenehmen Mischung aus ruhigen Wohnvierteln, traditioneller Altstadt und moderneren Bereichen. Die Lage direkt am Atlantik prägt das Stadtbild und sorgt für eine entspannte Atmosphäre. Im Alltag spürt man, dass die Stadt deutlich ruhiger ist als Lissabon, gleichzeitig aber alles bietet, was man zum Leben benötigt.

Besonders die Altstadt mit ihren kleinen Gassen, Cafés und Restaurants hat mir gut gefallen. Viele Lokale sind erschwinglich und

werden hauptsächlich von Einheimischen besucht, was den authentischen Charakter der Stadt unterstreicht. Die Nähe zu mehreren Stränden, zur Halbinsel Tróia und zum Naturpark Arrábida sind ein großer Pluspunkt. Diese Orte sind sowohl für Spaziergänge als auch für Strandtage hervorragend geeignet. Außerdem gibt es die Burg Sao Filipe, die eine schöne Aussicht auf die Stadt und die umliegende Gegend bietet.



Unterkunft

Die Wohnungssuche war im Vorfeld herausfordernder als erwartet, da viele Vermieter langfristige Mietverträge bevorzugen und kurze Erasmusaufenthalte nicht immer akzeptiert werden. Über die Plattform Uniplaces, die extra für Studenten und für kürzere Aufenthalte geeignet ist, habe ich mein WG-Zimmer gefunden.

Alternativ stellt die IPS eine Liste mit empfohlenen Erasmusunterkünften bereit. Diese Liste ist eine gute Orientierung, auch wenn man sich im Idealfall frühzeitig um Alternativen bemüht.

Ich habe mich für eine Wohngemeinschaft in der Altstadt entschieden, was sich als die richtige Entscheidung herausgestellt hat. Das Zusammenleben mit anderen internationalen Studenten erleichtert den Einstieg erheblich und sorgt dafür, dass man schnell Anschluss findet. Gleichzeitig sollte man sich bewusst sein, dass das Wohnen in einer WG gewisse Kompromisse erfordert, insbesondere was Ordnung und Sauberkeit betrifft.

Auch wenn meine Unterkunft nicht in allen Punkten ideal war, vor allem aufgrund von Feuchtigkeit und Kälte, war die Lage hervorragend. Ich hatte von unserem großen Balkon aus dem 5. Stock eine perfekte Sicht über die Altstadt, das Meer und sowohl den Sonnenaufgang als auch den Sonnenuntergang hinter den Bergen des Arrábida.



Sport

Sport war für mich während des gesamten Auslandssemesters ein wichtiger Ausgleich. Ich wollte mein Judo-Training in Portugal fortführen, um körperlich und technisch fit für die nächste Saison ab März 2026 zubleiben. Dazu habe ich verschiedene Sportvereine angeschrieben und einen sehr guten Judo-Verein direkt in Setúbal gefunden. Dieser war etwa 1km Fußweg von mir entfernt und ich konnte jeden Montag und Mittwoch dort mittrainieren. Außerdem bin ich mit dem Verein auch weitere vereinsübergreifende Trainings und auch die portugiesischen Meisterschaften angefahren. Darüber habe ich auch Kontakt zu Einheimischen bekommen.



Neben dem Judo-Training bin ich regelmäßig durch Setúbal und seine Umgebung gelaufen, um auch die unbekannten Ecken zu entdecken. Manchmal bin ich auch zum Calisthenics Park gelaufen, um dort weitere Übungen einzubauen.

Darüber hinaus ist die Region um Setúbal ideal für Outdoor Aktivitäten. Besonders beeindruckend war das Surfen an der Costa da Caparica. Die Strände bieten hervorragende Bedingungen für Anfänger und Fortgeschrittene und die lokalen Surfschulen sind professionell organisiert. Die Kombination aus Training, frischer Luft und der besonderen Atmosphäre am Atlantik hat für mich einen großen Beitrag zur Lebensqualität während des Semesters geleistet.

Auch das Wandern rund um den Naturpark Arrábida ist sehr empfehlenswert. Die Wege führen entlang beeindruckender Steilküsten und bieten wunderschöne Ausblicke. Meine Strategie war oft einfach loswandern und schauen, wo man herauskommt. Dadurch habe ich vermutlich mehr zu sehen bekommen als nur die Standard Hauptwege.

Freizeit

In meiner Freizeit habe ich schnell gemerkt, dass das Leben in Portugal einen deutlich ruhigeren Rhythmus hat als in Deutschland. Das hat mir geholfen, bewusster zu leben und den Fokus stärker auf Erlebnisse, statt unnötigen Stress zu legen.



Ich habe viel Zeit mit anderen Erasmusstudierenden verbracht. Gemeinsame Abende in Bars, Ausflüge an die Strände oder spontane Unternehmungen in Lissabon gehören zu den Momenten, an die ich mich besonders gerne erinnere. In Setúbal selbst gibt es einige Bars und Treffpunkte für internationale Studierende, wobei das Nachtleben naturgemäß etwas kleiner ist. Dafür ist Lissabon jederzeit gut erreichbar und bietet unzählige Möglichkeiten.

Außerdem habe ich die ruhigeren Tage genutzt, um neue Orte innerhalb der Region zu entdecken, mich sportlich zu betätigen oder einfach die Sonne an der Küste zu genießen.

Reisen

Portugal ist ein unglaublich vielfältiges Reiseland und ich habe die gute Anbindung genutzt, um möglichst viel zu sehen. Lissabon war natürlich ein häufiger Anlaufpunkt, nicht nur wegen des kulturellen Angebots, sondern auch aufgrund des Stadtbilds und der angenehmen Atmosphäre. Darüber hinaus eignen sich Orte wie Sesimbra, Ericeira, Cascais und Nazaré hervorragend für Tagesausflüge. Nazaré war besonders beeindruckend, da ich dort die berühmten Riesenwellen erleben durfte.

Im Folgenden möchte ich euch aber noch meine schönsten Reiseziele mit auf den Weg geben.



Algarve

Die Küstenregion im Süden Portugals bietet beeindruckende Felsformationen und schöne Strände. In einem Tagestrip konnten wir die schönsten Orte anfahren und bewundern.



Azoren

Diese Reise war landschaftlich ein absolutes Highlight. Die Natur auf den Azoren ist einzigartig und die Möglichkeit, mit einem Mietwagen die gesamte Insel zu erkunden, hat den Trip unvergesslich gemacht.

Madeira

Wanderungen, Berge und spektakuläre Ausblicke prägen diese Insel. Besonders der Sonnenaufgang am Pico do Arieiro ist ein Erlebnis, das mir lange in Erinnerung bleiben wird.



Finanzierung

Ausgaben	monatlich	Gesamt (4-5 Monate)
Flüge		375
Miete	600	2700
Verpflegung	150	750
Bars/ Restaurants	150-200	850
Aktivitäten	150-200	850
Mobilität (Uber, Mietwagen)		175
Gesamt		6000

Einnahmen	monatlich	Gesamt
Erasmus		1975
IFK Stipendium		500
Kindergeld	250	1250
Gesamt		3725

Die Lebenshaltungskosten in Portugal sind etwas niedriger als in Deutschland, vor allem in Bezug auf Cafés und Restaurants außerhalb von Lissabon. Lebensmittelpreise liegen in einem ähnlichen Bereich, wobei einige Produkte günstiger und andere teurer sind.

Durch die Erasmusförderung, das Stipendium des IFK Wolfsburg und das Kindergeld konnte ich bereits meine Fixkosten aus Miete, Flüge und Verpflegung komplett decken. Das Gehalt durch mein duales Studium hat den Rest der monatlichen Ausgaben abgedeckt und mir ermöglicht, die Reisen und Freizeitaktivitäten ohne großen finanziellen Druck zu planen. Trotz allem bleiben die Reise und Freizeitkosten ein großer Budgetposten, auf die man ungerne verzichtet.

Insgesamt ist ein Auslandssemester in Portugal gut finanzierbar, wenn man die Kosten realistisch plant und ggf. zusätzliche Einnahmequellen hat.

Reflexion

Positive Erfahrungen

Rückblickend war das Auslandssemester in Setúbal in vielerlei Hinsicht eine wertvolle und prägende Zeit für mich. Besonders positiv empfand ich die offene und entspannte Art der portugiesischen Bevölkerung. Der alltägliche Umgang ist höflich, respektvoll und deutlich gelassener als in Deutschland. Diese Atmosphäre hat es leicht gemacht, sich schnell willkommen zu fühlen.

Auch die Kombination aus Studium, Meer und Natur hat das Semester für mich einzigartig gemacht. Die Region um Setúbal bietet eine beeindruckende Vielfalt: ruhige Strände, wilde Steilküsten, schöne Wanderwege und gleichzeitig eine

Großstadt wie Lissabon in unmittelbarer Nähe. Dadurch hatte ich die Möglichkeit, sowohl entspannte Tage am Wasser zu verbringen als auch kulturelle Angebote zu nutzen.

Besonders bereichernd waren für mich die zwischenmenschlichen Erfahrungen. Das Knüpfen internationaler Kontakte, der tägliche Austausch mit Studierenden aus verschiedenen Ländern und die gemeinsamen Aktivitäten haben das Semester intensiv und lebendig gemacht. Viele dieser Begegnungen haben meinen Blick auf andere Kulturen und Lebensstile erweitert.

Auch akademisch hat mich das Semester weitergebracht. Die Kurse waren praxisnah, gut strukturiert und haben mir ermöglicht, mein Wissen sowohl fachlich als auch sprachlich zu vertiefen. Das Präsentieren und Diskutieren auf Englisch hat mir zusätzliche Sicherheit gegeben, die sich langfristig als sehr wertvoll erweisen wird.

Negative Erfahrungen

Trotz der vielen positiven Eindrücke gab es einige Herausforderungen, die den Alltag teilweise erschwert haben und die im Vorfeld kaum vorhersehbar waren.

Ein zentraler Punkt war das Wohnen in der Wohngemeinschaft. Obwohl das WG-Leben viele Vorteile hat, ist es immer auch mit Kompromissen verbunden. In meiner Unterkunft zeigte sich das besonders deutlich. Da wir nur alle zwei Wochen eine Reinigungskraft hatten, wurde in der Zwischenzeit teilweise kaum etwas erledigt. Zu Beginn kam es häufig vor, dass schmutziges Geschirr einfach stehen gelassen wurde oder Arbeitsflächen ungeputzt blieben. Dieses Verhalten hat sich zwar mit der Zeit verbessert, dennoch war der Haushalt insgesamt oft schneller unordentlich, als es allen lieb war.

Ein weiterer belastender Aspekt war die Kombination aus kalten Wintertemperaturen und der schwachen baulichen Isolierung portugiesischer Häuser. Es gibt dort kein zentrales Heizsystem. Die elektrischen Heizgeräte heizen lediglich punktuell und höchstens für kurze Zeit. Das führte dazu, dass mein Zimmer angenehm warm war, während die Küche oft fast genauso kalt war wie draußen. Nachts sanken die Temperaturen teilweise auf nur fünf Grad, wodurch selbst warme Kleidung in den Gemeinschaftsräumen nicht immer ausreichte. Es kam vor, dass ich morgens beim Frühstück tatsächlich gefroren habe.

Zusätzlich gab es erhebliche bauliche Einschränkungen. Der Innenhof unseres Hauses war über die gesamte Zeit eine Baustelle. Bis in den fünften Stock waren rundum Gerüste aufgebaut. Mein Fenster war teilweise vollständig abgeklebt, sodass ich nicht lüften konnte und keinen Blick nach draußen hatte. Unter der Woche begann der Baulärm bereits um acht Uhr morgens und war phasenweise sehr laut, insbesondere durch Bohrmaschinen. Durch die Sanierungsarbeiten kam es zudem gelegentlich zu Ausfällen von Wasser oder WLAN, was den Alltag zusätzlich erschwert hat.

Auch wetterbedingte Probleme traten häufiger auf. Bei starkem Regen tropfte es in den Treppenflur hinein, ohne abzufließen. Teilweise drang Wasser sogar durch die Balkontüren in die Wohnung. Diese wiederkehrenden Situationen waren unangenehm und haben klar gezeigt, dass die Bausubstanz nicht auf mitteleuropäische Standards ausgelegt ist.

Eine weitere Herausforderung im Alltag war das Planen gemeinsamer Aktivitäten in größeren, gemischten Gruppen. Es war oft schwierig, klare Absprachen zu treffen, da regelmäßig kurzfristig jemand abgesprungen ist oder weitere Personen nachträglich dazu gefragt wurden. Unterschiedliche Erwartungen und spontane Änderungen führten gelegentlich zu Unstimmigkeiten und erschwerten eine strukturierte Planung von Ausflügen oder Reisen. Auch wenn das in internationalen Gruppen nicht untypisch ist, erforderte es viel Flexibilität und Geduld.

Persönliche Weiterentwicklung

Trotz aller Herausforderungen, oder gerade wegen ihnen, war das Auslandssemester für meine persönliche Entwicklung sehr wertvoll. Ich habe gelernt, mich schnell in neuen Umgebungen zurechtzufinden und mich an unterschiedliche Umstände anzupassen. Das Leben in einer WG, das Navigieren in einem anderen Land und der Umgang mit unerwarteten Situationen haben mich deutlich selbstständiger und lösungsorientierter gemacht.

Durch die internationale Atmosphäre habe ich außerdem meine sozialen Kompetenzen erweitert. Ich habe gelernt, mich in verschiedenste Gruppen einzubringen, kulturelle Unterschiede bewusster wahrzunehmen und mein eigenes Verhalten in solchen Situationen besser zu reflektieren. Besonders wichtig war für mich die Erkenntnis, dass man nicht alles kontrollieren kann und dass Gelassenheit oft die beste Strategie ist.

Darüber hinaus habe ich meinen Fokus geschärft. Die Erkenntnis, dass man seine Energie bewusst einteilen sollte, hat mir geholfen, Prioritäten zu setzen. Ich habe gelernt zu unterscheiden, welche Aktivitäten mir wirklich guttun und wo ich eher Energie verliere. Diese Einsicht wird mich definitiv über das Auslandssemester hinaus begleiten.

Insgesamt hat das Semester in Portugal maßgeblich dazu beigetragen, dass ich mich persönlich weiterentwickelt habe. Es war eine Zeit voller intensiver Erfahrungen, Herausforderungen und Momente, in denen ich viel über mich selbst gelernt habe.

Empfehlung und Kontakt

Ich kann es jedem nur ans Herz legen, die Chance zu nutzen, für ein Semester ins Ausland zu gehen. Natürlich ist dieser Schritt mit Herausforderungen verbunden, doch genau daran wächst man persönlich und fachlich. Man sammelt wertvolle Erfahrungen, gewinnt neue Perspektiven und nimmt Erinnerungen mit, die weit über das Studium hinaus bleiben. Rückblickend war das Auslandssemester eine bereichernde Zeit, die ich uneingeschränkt weiterempfehlen kann.

Vielen Dank fürs Lesen!

Wenn Ihr Fragen an mich habt, meldet euch gerne:

Tom.meyer@ostfalia.de

