Hochschule Aalen

# Erfahrungsbericht über ein Auslandssemester an der NTNU in Trondheim


| | |
|---|---|
| Name: | Sabrina Bohnacker |
| Matrikelnummer: | 55473 |
| Semester: | Sommersemester 2017 |
| Betreuerin: | Prof. Dr. Jana Wolf |

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 1

1. Der Bewerbungsprozess ..... 2

1.1. Die ersten Schritte in Richtung Ausland ..... 2

1.2. Bewerbung über das Online-Portal „MOBILITY – ONLINE“ ..... 4

1.3. Finanzierungsmöglichkeiten/Stipendien ..... 5

1.3.1. Erasmus+ Programm ..... 5

1.3.2. Baden-Württemberg Stipendium ..... 6

1.4. Das Learning Agreement ..... 7

2. Es geht los! ..... 9

2.1. Die Vorbereitungen ..... 9

2.2. Meine ersten Tage in Moholt und Trondheim ..... 11

2.4. Studieren an der NTNU ..... 15

3. Norwegen – das Land der Fjorde und Trolle ..... 17

3.1. Land, Leute und die norwegische Kultur ..... 18

3.2. Tipps & Tricks ..... 19

4. Meine unvergesslichen Reisen durch Skandinavien ..... 19

5. Zurück an der HS Aalen – und nun? ..... 25

6. Fazit ..... 25

Literaturverzeichnis ..... 26

# Vorwort

Norwegen – das reichste Land mit den glücklichsten Menschen der Welt, zumindest besagt dies der „World Happiness Report“. In diesem Bericht erläutere ich meine Erfahrungen, Erlebnisse und Tipps & Tricks für das Zusammenleben dem wohl glücklichsten Volk der Erde. Die atemberaubende Landschaft, das exzellente Bildungssystem und die tolle Gesellschaft der Norweger haben mich immens beeindruckt und das Auslandssemester zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht.

Für alle zukünftigen norwegischen Exchange Students und die die es noch werden wollen, wird im Folgenden insbesondere der Bewerbungsprozess beschrieben, ebenso wie meine Erfahrungen die ich an der Universität gesammelt habe. Ich hoffe, dass der Bericht eine Unterstützung und Hilfestellung bei so mancher aufkommenden Frage sein wird.

# 1. Der Bewerbungsprozess

Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über die Vorgehensweise zur Planung eines Auslandssemesters. Es werden Fragen bezüglich der Auswahl der Universitäten, zur Finanzierung, sowie zum Thema Learning Agreement und weiterer relevanter Dokumente geklärt.

## 1.1. Die ersten Schritte in Richtung Ausland

Die Planung eines Auslandssemesters bedarf einer langen Vorbereitungszeit, deren Startzeitpunkt bereits ein Jahr im Voraus anzusetzen ist. Um erste Informationen einzuholen, ist es sinnvoll, die vom Studiengang Gesundheitsmanagement angebotenen Vorträge der letzten Auslandsstudierenden zu besuchen. Diese finden in der Regel am Ende des Wintersemesters und zu Beginn des Sommersemesters statt. Die genauen Termine werden allen Semestern über das Sekretariat und Aushänge mitgeteilt. Dort berichten die zurückgekehrten Auslandsstudierende über ihre Erfahrungen an den weltweit verbreiteten Partnerhochschulen/-universitäten. Des Weiteren erhält man hier weitere wichtige Informationen bezüglich der Fristen im Bewerbungsprozess, Wohnen und Leben im Ausland und Studieren an einer ausländischen Hochschule/Universität. Außerdem ist es empfehlenswert sich schnellstmöglich mit Frau Prof. Dr. Wolf in Verbindung zu setzten, da sie im Studiengang Gesundheitsmanagement für die Betreuung der Auslandsstudierenden zuständig ist.

Ein weiterer wichtiger Part zur Planung des eigenen Auslandssemesters, ist der Besuch diverser Informationsveranstaltungen und Vorträge des Akademischen Auslandsamts (AAA). Das AAA ist Dreh- und Angelpunkt für alle „Outgoings“ und „Incomings“ und berät zu den Themen Studium, Abschlussarbeiten, Sprachkurse, Fördermittelprogramme usw. an den ausländischen Partnerhochschulen/-universitäten (Ansprechpartnerin Studium im Ausland: Frau Nicola Adams). Des Weiteren können sich hier interessierte Studenten über die Möglichkeiten für ein Praxissemester im Ausland informieren (Ansprechpartnerin Praxissemester im Ausland: Frau Karin Kadow). Die Termine zu den Veranstaltungen und weitere aktuelle News, finden Sie am Schwarzen Brett des AAA (https://www.hs-aalen.de/de/facilities/76/news).

Für eine individuelle Beratung, empfehle ich jedoch einen Termin bei Frau Adams im AAA. Durch ihre langejährige Erfahrung, kann sie jedem auslandsinteressierten Student passend zu seiner Fakultät eine Empfehlung von potenziellen Partnerhochschulen/-universitäten weiterreichen. Des Weiteren kann sie den direkten Kontakt zu bereits auslandserfahrenen Studierenden herstellen.

Neben dem Besuch der Veranstaltungen und der sich damit stetig füllenden Masse an Informationen, sollte sich jeder auslandsinteressierte Student Gedanken zu den folgenden Aspekten machen:

- In welchem Land könnte ich mir vorstellen für einige Monate zu leben?
- Passt das dort ansässige Hochschulsystem zu mir? Auch zeitliche Aspekte wie Semesterbeginn/-ende sind zu beachten und mit dem der HS Aalen abzugleichen.
- Gibt es eine Partnerhochschule/-universität in diesem Land? Wenn nein, welche Möglichkeiten gibt es als Free Mover?
- Welche sprachlichen Voraussetzungen sind zu erfüllen? Welche Sprachzertifikate benötige ich um meine Sprachkenntnisse zu belegen?
- Welche weiteren Zugangsvoraussetzungen sind zu beachten? Kann ich diese erfüllen?
- Können die von mir gewählten Kurse im Ausland an der HS Aalen angerechnet werden? (dazu wird im Punkt 1.4 Learning Agreement näher eingegangen)
- Wie finanziere ich mir den Auslandsaufenthalt? (dazu wird im Punkt 1.3 Finanzierungsmöglichkeiten/Stipendien näher eingegangen)
- Welche Vorbereitungen sind im Voraus zu erledigen? (Visum, Impfungen, Unterkunft, etc.)
- Gibt es bereits Auslandsstudierende die an meinen Wunschhochschulen/-universitäten Erfahrungen sammeln konnten und stehen sie mir für meine Planung als Ansprechpartner zur Verfügung?

Um die Auswahl der Studierenden und die Chance auf einen Platz an einer Partnerhochschule/-universität zu erhöhen, gibt es die Möglichkeit sich auf bis zu fünf Auslandshochschulen/-universitäten zu bewerben. Diese sollten priorisiert werden und werden über das neue Online-Bewerbungsportal an Frau Adams mitgeteilt. Von dieser Prioritätenliste hängt später auch die Zuteilung der Auslandsstudienplätze ab. Um den Verwaltungsaufwand zu Beginn des Bewerbungsprozesses so gering wie möglich zu halten, müssen lediglich für die Prioritäten eins bis zwei detaillierte Learning Agreements (LAs) ausgefüllt und von Prof. Dr. Wolf unterzeichnet werden. Diese LAs werden dann gemeinsam mit den weiteren Bewerbungsunterlagen an das AAA weitergeleitet. Sollte der Studierende eine Zusage für Priorität drei bis fünf erhalten, wird das LA gemeinsam mit Prof. Dr. Wolf im Nachgang erstellt, was keinen negativen Einfluss auf den Bewerbungsprozess haben wird.

Aktuell gibt es für den Studiengang Gesundheitsmanagement eine breite Auswahl an Partnerhochschulen/-universitäten. Die Studierenden haben die Möglichkeit in Brasilien, China, Finnland, Kroatien, Mexiko, Norwegen, Südafrika, Tschechien, Ungarn, USA und in Zypern zu studieren. Zudem bestehen auch Austauschmöglichkeiten im erweiterten spanischsprachigen Raum wie z.B. Spanien und Peru. Dafür sind aber entsprechende Spanischkenntnisse erforderlich, die in der Prioritätenliste an Frau Adams und Prof. Dr. Wolf mitzuteilen sind.

## 1.2. Bewerbung über das Online-Portal „MOBILITY – ONLINE“

Der Bewerbungsprozess findet seit dem Sommersemester 2017 über das Online-Portal „MOBILITY – ONLINE“ statt. Eine detaillierte Beschreibung zum Vorgehen erhalten Sie über das Informationsblatt des AAA unter der Rubrik „Go-Out Studium“ und dem Link „Onlineportal zur Bewerbung und Registrierung des Auslandsstudiums“ (Link: https://www.hs-aalen.de/de/pages/akademisches-auslandsamt_go-out-studium).

Über das Portal werden alle relevanten Daten des Bewerbers und Dokumente an das AAA weitergeleitet. Die Anmeldung im Portal erfolgt über die Matrikelnummer und dem Passwort der Hochschule Aalen. Nach der Registrierung und der Eintragung der Prioritäten, erhalten Sie vom AAA eine Registrierungsbestätigung. Mit dieser Bestätigung erhalten Sie wiederum einen Link, mit dem sie sich im Portal anmelden können. Dort müssen alle relevanten Bewerbungsunterlagen fristgerecht hinterlegt werden. Die Frist zur Einreichung aller Unterlagen ist der **01. Februar** für das darauf folgende Winter- und Sommersemester. Um die Vorbereitungen für den Bewerbungsprozess zu erleichtern wie folgt eine Liste aller benötigten Unterlagen und Formulare:

- Individuelles Motivationsschreiben je Auslandshochschule/-universität
- Bei ERASMUS+ Stipendium ein zusätzliches Motivationsschreiben erforderlich
- Vollständig ausgefülltes Online-Bewerbungsformular des AAA
- Aktuelle Notenübersicht mit Durchschnitt auf Englisch
- Nachweis über Sprachkenntnisse (alternativ Abitur-Zeugnis)
- Learning Agreement der ersten zwei Prioritäten
- Passbild

Des Weiteren ist zu beachten, dass seit der Inbetriebnahme des Online-Portals keine ausgedruckten Unterlagen mehr akzeptiert werden. Auch sollte der gesamte Bewerbungsprozess in enger Abstimmung mit Prof. Dr. Wolf stattfinden.

Ihre Ansprechpartner können Sie unter den folgenden Kontaktdaten erreichen:

Prof. Dr. Jana Wolf

Tel.: +49 7361 576-4936

Mail: jana.wolf@hs-aalen.de

Nichola Adams (AAA)

Tel.: +49 7361 576-1703

Mail: nichola.adam@hs-aalen.de

## 1.3. Finanzierungsmöglichkeiten/Stipendien

Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen in Norwegen kann ich bestätigen, dass ein Auslandssemester, finanziell gesehen, kein Zuckerschlecken ist. Insgesamt hatte ich Gesamtausgaben von knapp 4.000 €. Meine Reisekosten sind hierbei ausgenommen, da diese je nach individueller Reiseaktivität höher oder geringer ausfallen können. Um Ihnen einen besseren Gesamtüberblick über meine Ausgaben zu ermöglichen, finden Sie wie folgt die genauen Kostenverhältnisse:

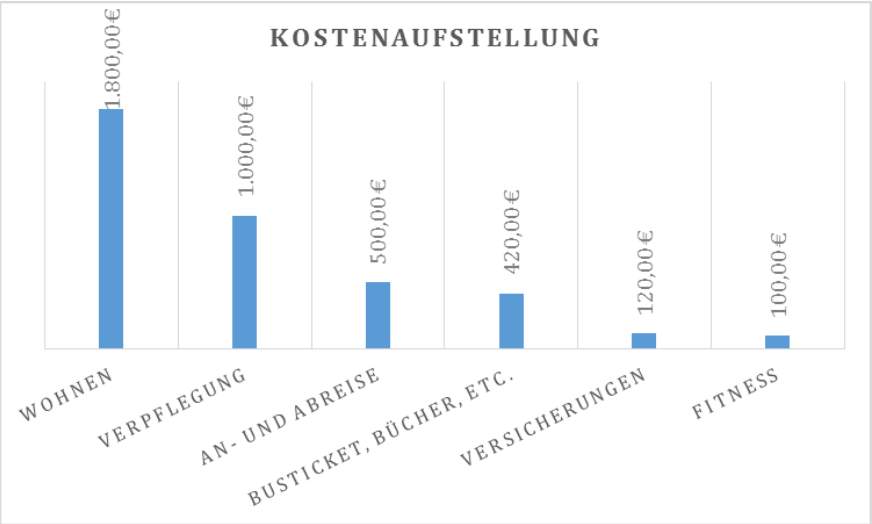


*Abbildung 1: Kostenaufstellung*

Diese Kosten können z.B. durch eine finanzielle Unterstützung der Eltern/Erziehungsberechtigten, Ersparnisse des Studenten und durch diverse Stipendien finanziert werden. Zu letzterem werde ich wie folgt einige Möglichkeiten detaillierter beschreiben.

### 1.3.1. Erasmus+ Programm

Das EU-Programm Erasmus+ sieht die Förderung von Bildung, Jugend und Sport in 33 europäischen Ländern vor. Es werden bis 2020 rund 14 Mrd. Euro Fördermittel zur Verfügung gestellt, um jungen Europäerinnen und Europäern die Möglichkeit zu bieten, ein Studium zu absolvieren, Berufserfahrung zu sammeln oder Freiwilligenarbeit im Ausland zu leisten.[1] Die Bewerbungsunterlagen für das Erasmus+ Stipendium müssen gleichzeitig mit der Bewerbung für eine Partnerhochschule in den förderungsfähigen Ländern abgegeben werden. Um welche Länder es sich hier genau handelt, können Sie unter dem folgenden Link nachverfolgen: http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_de#tab-1-1. Weitere Informationen und welche Unterlagen benötigt werden, erhalten Sie im AAA von Frau Adams.

Die Höhe der Fördergelder variiert von Land zu Land, je nach der Höhe der dortigen Lebenshaltungskosten. So erhält man in Norwegen eine höhere Förderung, als z.B. in

[1] European Commission (2017). *Über Erasmus+*. Zugriff am 06.06.2017. Verfügbar unter http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_de

Frankreich oder Zypern. In meinem Fall habe ich für drei Monate eine Förderung von 270 € pro Monat erhalten. Die Ausbezahlung erfolgte in zwei Schritten: ein Teil wurde während des Aufenthalts ausbezahlt, der Letztere erst nach meiner Rückkehr nach Deutschland. Jedoch müssen Sie dafür einige Auflagen vor und nach Ihrem Aufenthalt erfüllen. Bei den folgenden handelt es sich lediglich um die Auflagen, die ich während meines Auslandsaufenthalts erfüllen musste. Bitte informieren Sie sich direkt im AAA über den aktuellen Stand, da diese variieren können.

| VOR dem Aufenthalt | WÄHREND des Aufenthalts | NACH dem Aufenthalt |
|---|---|---|
| Learning Agreement erstellen und genehmigen lassen | „Certificate of Enrolment“ (Ankunftsbestätigung) der Gasthochschule an das AAA senden | „Transcript of Records“ (Zeugnis) dem AAA zusenden |
| „Versicherungs- und Gesundheitserklärung“ (in ERASMUS+ Fibel) dem AAA zusenden | Bestehen von mind. 20 ETCS | „Confirmation of Attendance“ (Nachweis über Zeitraum des Aufenthalts) dem AAA zusenden |
| Div. Versicherungen lt. ERASMUS+ Checkliste abschließen | | OLS Sprachtest nach Rückkehr durchführen |
| OLS Sprachtest durchführen | | Bewertungsbogen ERASMUS+ |
| „Letter of Acceptance“ (Bestätigung der Gasthochschule für einen Studienplatz) dem AAA zusenden | | Erfahrungsbericht erstellen |
| „ERASMUS + Grant Agreement“ (in ERASMUS+ Fibel) dem AAA zusenden | | |

*Tabelle 1: TO DO vor, während und nach dem Aufenthalt*

Bei der Erfüllung der Auflagen ist ebenfalls zu beachten, dass entsprechende Fristen gesetzt werden. Nach der Rückkehr hat man i.d.R. 30 Tage Zeit, die noch anstehenden Unterlagen auszufüllen und abzugeben. Daher ist es empfehlenswert, regelmäßig seinen Mail-Account der Hochschule Aalen zu kontrollieren, da hier alle Informationen zusammenlaufen.

### 1.3.2. Baden-Württemberg Stipendium

Eine weitere Möglichkeit, sich den Auslandsaufenthalt zu finanzieren, ist ein Stipendium der Baden-Württemberg Stiftung GmbH. Ich selbst habe mich nicht für das Stipendium beworben, werde jedoch im Folgenden einige informatorische Eckpunkte zusammenfassen.

Das Baden-Württemberg Stipendium hat zum Ziel, den internationalen Austausch von guten bis sehr guten Studenten zu fördern. Des Weiteren stellt das Stipendium eine Auszeichnung für hochmotivierte und erfolgreiche Studenten dar. Es kann mit einer monatlichen Finanzierung zwischen 500 und 1.400 € gerechnet werden. Vor dem Auslandsaufenthalt werden sogenannte Vorbereitungstreffen mit anderen Stipendiaten organisiert, um einen weiteren Austausch anzuregen. Die Bewerbungsfrist für Studienaufenthalte im Winter- sowie Sommersemester ist der 31. März.

Insbesondere Studenten mit sehr guten Studienleistungen und einem hohen sozialen, gesellschaftlichen und politischen Engagement, haben gute Chancen das begehrte Stipendium zu ergattern. Bis zur Ablauf der Frist müssen folgende Unterlagen eingereicht werden:

- Motivationsschreiben
- Lebenslauf
- Aktuelle Notenübersicht
- Empfehlungsschreiben
- Sprachnachweis
- Immatrikulationsbescheinigung

Die Nominierung erfolgt dann im Mai/Juni desselben Jahres.

## 1.4. Das Learning Agreement

Wie bereits im Punkt 1.3.1 ERASMUS+ Programm erwähnt, wird zur Bewerbung im ERASMUS-Raum ein Learning Agreement benötigt. Es handelt sich dabei um die Auflistung der zu belegenden Kurse an der Partnerhochschule im Ausland. Des Weiteren werden die dafür anzurechnenden Kurse der Hochschule Aalen hinterlegt. Das Learning Agreement Formular finden Sie ebenfalls auf der Seite des AAA unter dem Reiter „Go-Out Studium“ und „ERASMUS+“. Es ist ein essentieller Bestandteil der Bewerbung und muss für die ersten zwei Prioritäten zwingend mit der Abgabe der Bewerbungsunterlagen innerhalb der Bewerbungsfrist abgegeben werden. Die Auswahl der Kurse muss in enger Abstimmung mit Prof. Dr. Wolf erfolgen, da nicht jeder im Ausland belegte Kurs für ein Modul im Studiengang Gesundheitsmanagement angerechnet werden kann. Die angebotenen Kurse für Exchange Students an der NTNU sind auf der Homepage der selbigen aufgelistet (http://www.ntnu.edu/hhs/courses-bachelor-for-exchange-studentes-hhit). Dabei handelt es sich um Kurse, die speziell für Austauschstudenten in englischer Sprache angeboten werden. Diese sind primär in Betracht zu ziehen. Personen, die der norwegischen Sprache mächtig sind, können natürlich auch alle weiteren Kurse an der NTNU belegen.

In meinem Fall habe ich die folgenden Kurse für die Module in Deutschland anrechnen lassen:

| Kurs an der NTNU | Modul HS Aalen |
|---|---|
| Leadership, Communication and Cooperation | Führung, Entscheidungen |
| Consumer Behaviour | Risikomanagement, Qualitätsmanagement |
| Managing Business Relationships | Grundlagen und Herausforderungen Personalmanagement, aktuelle Herausforderungen Risikomanagement |
| Sport Business and Economics | Organisation, Verhandlungstechniken |

*Tabelle 2: Kurswahl an der NTNU*

Ist die Kurswahl in Kooperation mit Prof. Dr. Wolf und Frau Adams erfolgt und genehmigt, dann wirkt diese verbindlich. Erhalten Sie im späteren Auswahlverfahren einen Platz an der NTNU, dann werden Sie automatisch für die aufgelisteten Kurse eingeschrieben. Dennoch können in den ersten Wochen im Ausland, unter bestimmten Voraussetzungen, noch Änderungen vorgenommen werden. Entspricht z.B. ein gewisser Kurs nicht den Vorstellungen des Exchange Students oder es bestehen Schwierigkeiten dem Unterricht zu folgen, dann kann in Absprache mit dem AAA, Prof. Dr. Wolf und dem zuständigen Ansprechpartner an der NTN ein Kurswechsel oder gar ein vollständiges Abwählen des Kurses erfolgen. Daher ist es immens wichtig, dass bereits bei der Erstellung des Learning Agreements die Kursinhalte genau betrachtet werden, um spätere Änderungen so gering wie möglich zu halten. Um die ERASMUS-Förderung zu erhalten, müssen mindestens 20 ETCS bestanden werden. Daher ist es empfehlenswert bereits im Learning Agreement einen Kurs mehr einzuplanen und die Range von 30 ETCS oder mehr auszunutzen. Fällt man später in einem Kurs durch oder muss diesen aufgrund des Schwierigkeitsgrads abbrechen, gefährdet man die Förderung nicht. Nach fristgerechter Einreichung aller Bewerbungsunterlagen, erfolgt ein Auswahlverfahren für jede Partnerhochschule. Dabei spielen vor allem die Prioritäten der einzelnen Studenten, sowie der aktuelle Notendurchschnitt eine große Rolle. Des Weiteren wird das Motivationsschreiben vom AAA bei schwierigen Entscheidungen in Betracht gezogen und anschließend den Studenten ihre Plätze zugeteilt. Die Information an welcher Partnerhochschule Ihre Bewerbung erfolgreich war, erhalten Sie per Mail. Die Annahme des Studienplatzes muss recht kurzfristig (i.d.R. innerhalb von zwei Tagen) erfolgen, andernfalls wird der Platz anderweitig vergeben. Diese Informationsmail erhält man Ende Februar/Anfang März. Anschließend kann die weitere Planung aufgenommen werden.

# 2. Es geht los!

Die Annahme des Studienplatzes an einer Partnerhochschule, gibt den Startschuss für alle weiteren Vorbereitungen. Es muss für die Zeit des Auslandsaufenthalts eine Unterkunft gefunden, der Flug muss gebucht und viele weitere Dinge müssen organisiert werden. Im Folgenden einige wichtige Tipps und Informationen, was für ein Auslandsaufenthalt an der NTNU in Trondheim beachtet werden solltet.

## 2.1. Die Vorbereitungen

Norwegen ist ein europäisches Land, welches aber nicht in der EU mit eingebunden ist. Jedoch wurde durch individuelle Abkommen mit der EU z.B. die Einreise vereinfacht. Somit ist es möglich, dass man nach Norwegen lediglich mit dem deutschen Personalausweis einreisen kann. Jedoch empfiehlt es sich, sich vorab einen Reisepass zuzulegen, da man sich somit bei einem Verlust ausweisen kann. Um internationale Rabatte zu erhalten, besteht ebenso die Möglichkeit sich einen internationalen Studentenausweis zuzulegen. Dieser kann über die UstA/AstA beantragt werden. Ebenso sollte von allen wichtigen Dokumenten mindestens eine Sicherheitskopie mitgeführt werden. Ein Visum ist für die Einreise in Norwegen nicht notwendig.

**Anreise**

Die Anreise nach Trondheim kann mit dem Flugzeug oder dem Auto erfolgen. Mit dem Auto hat man sicherlich den Vorteil, dass mehr Gepäck als mit dem Flugzeug mitgeführt werden kann. Des Weiteren kann die Anreise als Road-Trip genutzt und Länder wie Dänemark, Schweden und Südnorwegen besucht werden. Allerdings müssen dafür erst einmal knapp 2.000 km überwunden werden und man benötigt einiges an Zeit. Ich persönlich bin mit dem Flugzeug (Airline SAS) angereist und habe einen zweiten Koffer dazu gebucht. Ist man früh genug dran, gibt es einige günstige Möglichkeiten. Außerdem bieten SAS und Norwegian Airline Jugendangebote für Jugendliche und Studenten unter 25 Jahre an, welche super genutzt werden können. Dies gilt auch für Reisen innerhalb Skandinaviens. In Norwegen ist die Infrastruktur nicht ganz so intensiv ausgeprägt wie man es aus Deutschland kennt, daher ist es oft bequemer und kurzweiliger, das Land mit dem Flugzeug zu entdecken.

**Währung**

In Norwegen wird mit Norwegischen Kronen (NOK) bezahlt und Kreditkarten spielen eine große Rolle. Die wenigstens Verkaufsvorgänge werden mit Bargeld geregelt, egal ob der Einkauf im Supermarkt, die Bezahlung des Kaffees an der Hochschule oder das Busticket, alles kann bzw. muss mit der Kreditkarte bezahlt werden. Sollten Sie noch

keine Kreditkarte besitzen, kann ich die Studentenangebote der DKB oder der Santander Bank empfehlen. Online gibt es einige unabhängige Kreditkartenvergleiche, über die ebenfalls Informationen eingeholt werden können. Wieder gilt hier für den Fall des Verlusts: eine Ersatzkarte ist sicherlich empfehlenswert.

**Unterkunft**

Nachdem Sie die Zusage für Ihr Auslandssemester an der NTNU in Trondheim erhalten haben, werden Sie Ende Mai/Anfang Juni eine E-Mail von Frau Mona Vanvikmyr (die zuständige Ansprechpartnerin für Exchange Students der NTNU) erhalten. Sie wird Ihnen verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten für Ihre Zeit im Ausland empfehlen, insbesondere die Zimmer in Moholt. Hier sind so gut wie alle Auslandsstudenten untergebracht und auch einige norwegische Studenten wohnen in Moholt. Es handelt sich dabei um 2er- oder 4er WGs, mit Küche, Bad und Aufenthaltsraum. Die Zimmer sind möbliert und die meisten WGs sind schon sehr gut mit allen nötigen Küchenutensilien ausgestattet. Dies ist aber nur der Fall, wenn die WG noch bewohnt ist, ansonsten muss die Küche beim Auszug komplett ausgeräumt werden. Des Weiteren ist Moholt mit Sicherheit eine der günstigsten Übernachtungsmöglichkeiten mit knapp 400 € Miete pro Monat. Des Weiteren fallen für die bereits ausgestatteten Zimmer keine Zusatzkosten für einen Schrank, Schreibtisch und das Bett an. Dementsprechend beliebt ist Moholt bei Auslandsstudenten, was sich wiederum auf die Bewerbung auswirkt. Daher gilt: sobald Sie die E-Mail von Frau Vanvikmyr mit den entsprechenden Bewerbungsunterlagen erhalten haben, bewerben Sie sich unverzüglich! Ansonsten kann keine Garantie dafür übernommen werden, dass Sie einen Platz erhalten. Natürlich gibt es noch andere Wohnmöglichkeiten wie das Steinan student village oder das Berg student village, jedoch sind hier die Mieten sehr viel höher und die Zimmer meist nicht ausgestattet. Eine weitere Möglichkeit sind private Vermieter, die Studenten eine Wohnmöglichkeit zur Verfügung stellen.

**Versicherungen**

Um gut für den Auslandsaufenthalt gewappnet zu sein, werden diverse Versicherungen verlangt. In der ERASMUS+ Fibel, die Sie von Frau Adams (AAA) erhalten werden, sind die folgenden Versicherungen für die gesamte Dauer des Aufenthalts vorzuweisen:

- Krankenversicherung
- Unfallversicherung
- Haftpflichtversicherung

Optional kann noch eine Auslandsreisekrankenversicherung eingetragen werden, was meiner Meinung nach sinnvoll ist. Innerhalb des Europäischen Wirtschaftsraums erhalten gesetzlich Krankenversicherte im Krankheitsfall i.d.R. Sachleistungen nach den rechtlichen Vorschriften des ausländischen Krankenversicherungsträgers. Mit Hilfe ei-

ner Auslandsreisekrankenversicherung können Sie sich vor Mehrkosten für eine dringend notwendige Behandlung oder einen Rücktransport im Krankheitsfall zusätzlich schützen. Andernfalls kann es ziemlich teuer werden. Informieren Sie sich diesbezüglich rechtzeitig bei Ihrer Krankenversicherung oder anderen Versicherungsträgern über Angebote.

## 2.2. Meine ersten Tage in Moholt und Trondheim

### Fakten rund um Trondheim

Zu Beginn ein paar allgemeine Fakten über Trondheim: Die Stadt wurde 997 n.Ch. gegründet und war im Mittelalter eine der wichtigsten Handelshäfen in ganz Norwegen. Heute gilt Trondheim als die drittgrößte Stadt in ganz Norwegen mit insgesamt 190.000 Einwohnern und einer Studentenanzahl von knapp 35.000. Ebenfalls in Trondheim angesiedelt ist der Fußballklub „Rosenborg Ballclub“ die das „Bayern München“ von Norwegen darstellen und sehr erfolgreich sind. Der Rosenborg Ballclub konnte sogar 1999 einen Sieg in der Champions League gegen den BVB mit einem 3:0 einfahren.

*Abbildung 2: Blick von der Gamle Bybro Brücke Richtung Hafen*

### Ankunft am Trondheim Lufthavn

Ich reiste bereits am Wochenende vor der Orientation Week in Trondheim an um mir noch ein paar Tage zum Einrichten meines Zimmers zu gönnen und einen ersten Überblick gewinnen zu können. Mit dem Flugzeug kam ich am Nachmittag am Trondheim

Lufthavn an und fuhr mit einem Mietwagen nach Moholt um meinen Wohnungsschlüssel zu erhalten. Vom Flughafen aus gibt es auch diverse Busverbindungen wie z.B. der Vaerness Expressen, um Moholt zu erreichen. Im SIT (Student Welfare Organisation in Trondheim) Gebäude erhielt ich meine Wohnungsschlüssel und besichtigte natürlich direkt mein neues Zuhause.

**Wohnen und leben in Moholt**

Wie bereits erwähnt erfolgt die Vermietung des Studentenwohnheims Moholt über SIT. Bei Problemen oder anderen Anliegen stehen Ansprechpartner des SIT in unmittelbarer Nähe unter der Woche ganztägig zur Verfügung. Von der Lage ist Moholt eher etwas außerhalb von Trondheim auf einer Anhöhe angesiedelt. Jedoch kann man die Universität bequem innerhalb von 10 Minuten mit dem Bus und zu Fuß innerhalb von 30 Minuten erreichen. In meinem Fall hatte ich eine 2er WG, zusammen mit meiner Kommilitonin aus Deutschland, die ziemlich neu ausgestattet war. Wir hatten sogar den Luxus einer Spülmaschine in der Küche. Die Zimmer haben eine Größe von ca. 10 $m^2$ und sind mit einem Schrank, Schreibtisch, Regal und einem Bett (90cm) ausgestattet. Die Miete liegt hier bei ca. 400 €/ Monat, was aufgrund des Wechselkurses variieren kann. Prinzipiell sind die Wohnungen in der Moholt Alle vom Standard her etwas moderner, wobei sich Teile der Wohnungen im Herman Krags Veg zum Zeitpunkt unseres Auslandssemester in Renovierung befanden.

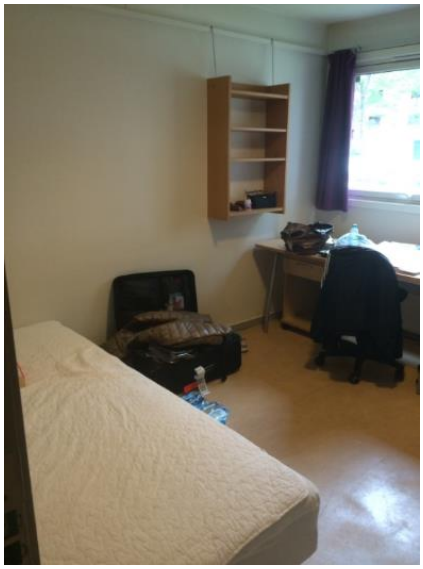

*Abbildung 3: Zimmer 2er-WG*

Unsere Wohnung war in der Küche leider nicht ausgestattet, was bedeutete, dass wir dem naheliegenden IKEA einen kleinen Besuch abstatteten. Da wir für das erste Wochenende einen Mietwagen hatten, konnten wir unsere Einkäufe recht einfach transportieren. Für diejenigen, die sich keinen Mietwagen leisten möchten, besteht auf alle Fälle die Möglichkeit IKEA mit dem Bus zu erreichen. Natürlich muss nicht alles neu gekauft werden, über den Facebook Student Market Trondheim können kostengünstig gebrauchte Artikel erworben werden. Den Erwerb von Artikeln über den Student Market Trondheim hat noch einen weiteren Vorteil: Die gekauften Gegenstände müssen meist abgeholt werden bzw. werden persönlich überbracht, somit lernt man direkt neue Leute kennen.

*Abbildung 4: Moholt Alle*

## Einkaufen

Prinzipiell sind Lebensmittel in Norwegen um einiges teurer als in Deutschland. Insbesondere sind davon Fleisch, Alkohol, Süßigkeiten und Milchprodukte betroffen. Jedoch kann man als Fleischalternative auf frischen Fisch umsteigen, welcher im Vergleich zu Deutschland um einiges günstiger ist. In unmittelbarer Umgebung zu Moholt gibt es einige Supermärkte (Bunnpris, Kiwi, Rema1000), die bequem zu Fuß erreicht werden können. Bunnpris hat sogar am Sonntag geöffnet, allerdings steht hier nur eine beschränkte Auswahl an Lebensmitteln zur Verfügung. Um seine Kosten nicht allzu sehr in die Höhe zu treiben, sollten die wöchentlichen Angebote der Supermärkte beachtet werden. Alkoholische Getränke mit mehr als 4,7 Vol. % werden nur in gesonderten Märkten, den sogenannten Vinmonopols angeboten. Dabei handelt es sich um staatlich regulierte Läden.

Wer eine Möglichkeit sucht um kostengünstig einzukaufen, dem empfehle ich die kostenlosen Busse zu einem schwedischen Supermarkt an der Grenze. Der Bus fährt täglich zu mehreren Zeiten und man benötigt ca. 1h Fahrzeit für die Hinfahrt. In Schweden sind im Vergleich zu Norwegen, Fleisch und Alkohol um einiges günstiger und man kann bereits für mehrere Wochen auf Vorrat einkaufen. Jedoch besteht eine Höchstgrenze bei den Einfuhrmengen für Alkohol die beachtet werden müssen.

## Ausgehen in Trondheim

Wie mit den Lebensmitteln verhält es sich auch beim abendlichen Ausgehen in Bars, Restaurants und Clubs. Für einen einfachen Burger müssen schon mal 15 € gezahlt werden und eine Pizza kostet zwischen 15 und 20 €. Empfehlen kann ich hier den Tyholt Tower in dem für knapp 12 € ein herrliches Pizzabuffet ab 18 Uhr angeboten wird. Obendrein hat man eine herrliche Aussicht, von der sich drehenden Plattform, auf ganz Trondheim. Des Weiteren gibt es bei IKEA ein Frühstücksangebot für nicht mal 10 €, bei dem man so viel schlemmen kann wie man möchte. Es gibt eine vielfältige Auswahl an frischen Früchten, Gemüse, Wurst, Käse, Fruchtaufstriche und Brötchen. Insbesondere die Zimtschnecken sind zu empfehlen, vor allem wenn sie noch warm sind. Für die Fleischliebhaber unter Ihnen kann ich das Cock & Balls empfehlen, in dem einmal im Monat ein Spare Ribs All-you-can-eat Essen veranstaltet wird.

Hat man Lust auf ein bisschen Party, dann ist das natürlich ebenfalls kein Problem in Trondheim. Es gibt eine große Anzahl an Bars und Clubs, jedoch befinden sich die meisten in der Nordre Gate. Für den kleinen Geldbeutel kann ich insbesondere den Donnerstagabend empfehlen, da hier kein Eintritt bezahlt werden muss und das Glas Bier im Club „Wildside“ lediglich 29 Kronen (umgerechnet knapp 3 €) kostet. Regulär bewegen sich die Preise für ein Glas Bier im Pub bei ca. 100 Kronen, was ca. 10 € entspricht.

**Sport**

Wer sich neben beim Tanzen in den Clubs noch weiter sportlich betätigen möchte, der hat eine Vielzahl an Möglichkeiten über die NTNUI an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen. Bei der NTNUI handelt es sich um die Sportvereinigung der NTNU die über 50 verschiedene Sportarten anbieten. Des Weiteren werden insgesamt fünf Fitnessstudios betrieben, die sich auf die verschiedenen Campusse und u.a. Moholt aufteilen. Das Studio in Moholt ist mit sehr modernen Geräten ausgestattet, z.B. besteht die Möglichkeit auf den Lauf- und Stepgeräten sich mit seinem Netflix-Account einzuloggen und sich somit die sportliche Aktivität mit einem Film zu verschönern. Für einen Kostenbeitrag von ca. 100 € pro Semester, was ca. 25 € pro Monat entspricht, kann man an allen Aktivitäten teilnehmen. Zusätzlich können Pakete gekauft werden, um an spezielleren Kursen, wie den Tanzkursen teilnehmen zu können.

## 2.3. Die Orientation Week

Bei der Orientation Week handelt es sich um eine Woche voller Informations- und Kennenlernmeetings und vielen weiteren spaßige Veranstaltungen in und um Trondheim und der NTNU. Die Einladung mit dem Anmeldelink erhalten Sie ebenfalls von Frau Vanvikmyr im Voraus und die Kosten belaufen sich auf knapp 30 € (inkl. Verpflegung). Ich persönlich habe die Zeit während der Orientation Week sehr genossen, da man keine bessere Möglichkeit findet, neue Leute und seine neue Heimat kennenzulernen. Wir haben u.a. an einer Schnitzeljagd teilgenommen, bei der wir verschiedene Aufgaben in ganz Trondheim bestritten. Zum Beispiel mussten wir einen Norweger bzw. eine Norwegerin finden, die mit uns die Nationalhymne sang (natürlich auf Norwegisch). Das war sehr lustig, vor allem, da die wenigsten von uns zu dem Zeitpunkt Norwegisch konnten. Auch die Matriculation Ceremony auf dem riesigen Campus der NTNU war ein Highlight. Man fühlte sich wie an einer amerikanischen Universität, da sich alle Sportvereinigungen durch Vorführungen auf einer riesigen Bühne präsentierten, begleitet von einer großartigen Kapelle. Zum Schluss traten alle Professoren der NTNU auf die Bühne und begrüßten alle Studenten recht herzlich an der NTNU. An einem weiteren Tag gingen wir auf Wanderschaft in Bymarka, das beliebteste Wandergebiet in Trondheim. Hier besuchten wir die „Studenter Hytta“ die mit Übernachtungsmöglichkeit ausgestattet ist. Die Hütte ist VON Studenten FÜR Studenten und man hat die Möglichkeit fast das ganze Jahr für einen Unkostenbeitrag von knapp 25€ dort zu übernachten. Mit inklusive sind eine Kaffeejause (meist Pfannkuchen mit herzhaftem und süßem Aufstrich), Abendbrot und Frühstück. Es lohnt sich wirklich und für die etwas fauleren unter Ihnen ein kleiner Tipp: Die Hütte ist auch super mit dem Bus zu erreichen.

Währen der Orientation Week finden bereits wichtige Informationsveranstaltungen wie die Registrierung der Ankunft an der NTNU statt. Hier erhält man auch sein „Certificate of Enrolment“ (Ankunftsbestätigung) die unverzüglich an das AAA weitergeleitet werden muss. Des Weiteren erhält man hier Informationen wie sich das Einschreiben in die Kurse verhält, was passiert wenn die Wunschkurse bereits belegt sind und das Vorgehen, wenn Änderungen im Learning Agreement gemacht werden müssen.

## 2.4. Studieren an der NTNU

Seit Anfang 2016 gehört die Trondheim Business School zu der in Trondheim ebenfalls ansässigen NTNU. Die Vorlesungen finden in einem sehr neuen Gebäude mit einer super Ausstattung an Arbeitsplätzen und kleinen Gruppenräumen statt.

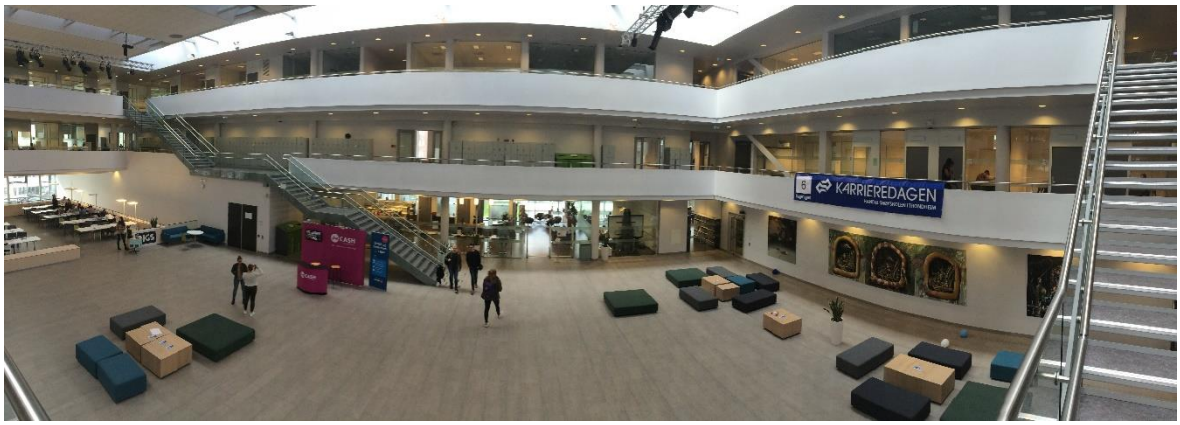


*Abbildung 5: Innenansicht NTNU Business School*

Das Semester startet Ende August und dauert bis ca. Mitte/Ende Dezember inklusive der Klausuren Phase. Semesterstart und -ende sind im Sommersemester sehr kompatibel mit dem Semesterzeitraum der HS Aalen. Somit hat man nach den Prüfungen im Juli an der HS Aalen noch ca. einen Monat Zeit bis man nach Trondheim reist und es besteht die Möglichkeit, nach Ende des Semesters an der NTNU, noch fehlende Prüfungen Ende Januar/Anfang Februar in Aalen mitzuschreiben.

**Die Vorlesungen**

Alle Vorlesungen für Exchange Students werden in englischer Sprache angeboten. Welche Kurse genau angeboten werden, wurde bereits im Punkt 1.4 erwähnt. Sollten Sie der norwegischen Sprache mächtig sein, dann besteht natürlich die Möglichkeit aus einer größeren Kursauswahl auszuwählen. Wie gut oder schlecht Sie den Vorlesungen in englischer Sprache folgen können, hängt sicherlich vom bereits zuvor bestehenden Sprachniveau ab. Jedoch kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass man sich sehr schnell daran gewöhnt und auch mit einem kleinen Sprachdefizit nicht auf der Strecke bleibt. Jeder Kurs hat ungefähr eine Größe von ca. 30 bis 50 Personen, was einer etwas

kleineren Gruppengröße als an der HS Aalen entspricht. Der Unterricht basiert auf je einem Buch pro Kurs, welches erworben werden muss. Dabei sollte man mit Kosten pro Buch von ca. 50 - 100€ rechnen. Die Lehrbücher werden in der ersten Vorlesung vom Dozenten mitgeteilt und können anschließend gebraucht z.B. über Amazon oder neu im Shop in der NTNU Business School erworben werden. Die Bücher sind nicht nur Ergänzungsliteratur zu den Vorlesungen, sondern auch Basis für die anstehenden Klausuren. Ebenfalls in der ersten Vorlesung erhält man einen „Syllabus", sprich einen Plan der den Ablauf des Semesters in einem Kurs aufzeigt. Er zeigt u.a. an, welche Literatur bzw. Artikel bis zu welchem Tag zu lesen sind, um optimal auf die Vorlesung vorbereitet zu sein. Im Allgemeinen ist der Unterricht sehr interaktiv gestaltet, eine aktive Mitarbeit wird erwartet und fließt ebenfalls mit in die Note ein.

*Abbildung 6: Kennenlernspiel in der Vorlesung "Leadership, Communication & Cooperation"*

Die weitere Zusammensetzung der Noten besteht aus einer schriftlichen Klausur am Ende des Semesters und in drei von vier Fächern mussten zusätzlich diverse Seminararbeiten abgegeben werden. Diese Seminararbeiten machen einen Anteil von ca. 40 - 60% von der Gesamtnote aus, was sinnvoll ist, da die Endnote nicht nur von einer schriftlichen Prüfung abhängig ist.

**Klausuren**

Die Klausuren sind im Vergleich zum Studiengang Gesundheitsmanagement etwas differenziert gestaltet. Die Klausuren Phase (am Ende des Semesters) zieht sich ca. über drei Wochen mit einer Prüfung pro Fach á vier Stunden. Die Klausuren ähneln eher einem Art Aufsatz, in der diverse Lehrinhalte in Zusammenhang gebracht und erklärt werden müssen. Lediglich in einem Fach, war die Klausur in einer Art Frage – Antwort Konstellation. Des Weiteren fand eine Klausur mit Hilfe eines Online-Portals statt. Hier kamen alle Studenten in einem Raum zusammen, loggten sich mit ihren Laptos in das Portal ein und beantwortete dort die Fragen. Wir waren die ersten Studenten die dieses System testeten. Somit könnte dies die Zukunft für die kommenden Auslandssemster sein.

# 3. Norwegen – das Land der Fjorde und Trolle

Norwegen gehört zu den skandinavischen Ländern Europas, ist allerdings kein Mitglied der Europäischen Union. Ganz im Norden befindet sich noch eine kleine Inselgruppe namens Spitzbergen, die ebenfalls zu Norwegen gehört. Des Weiteren besitzt Norwegen eine direkte Grenze zu Schweden, Finnland und sogar Russland.

*Abbildung 7: Norwegen auf der Landkarte. Quelle: http://wikitravel.org/de/Datei:Norway_in_its_region.svg*

Heute ist Oslo die Hauptstadt von Norwegen und befindet sich ganz im Süden des Landes. Norwegen besticht durch seine erstaunliche, einzigartige und abwechslungsreiche Natur. Die vielen Fjorde an der Küste, bis hin zu hohen Bergen und einer ausgeprägten Steppenlandschaft im Landesinneren sind faszinierend. Das Königreich Norwegen hat nur eine Bevölkerungsdichte von knapp 16 Einwohnern pro km$^2$ und eine Einwohnerzahl von ca. 5,2 Mio. Im Vergleich dazu hat Deutschland bei ca. 81 Mio. Einwohnern eine Bevölkerungsdichte von knapp 226 Einwohnern pro km$^2$[2] Das bedeutet, dass man sehr viel Platz hat und auch bei Reisen nicht zwangsläufig einem Auto auf der Straße begegnen muss. Im Mittelalter war Trondheim die Hauptstadt von Norwegen und ist noch heute ein bedeutendes Technologiezentrum des Landes. Des Weiteren besitzt Trondheim die größte und wichtigste Kathedrale von Skandinavien, den Nidarosdomen.

[2] Länderdaten.info (2017). Zugriff am 20.06.2017. Verfügbar unter https://www.laenderdaten.info/laendervergleich.php?country1=NOR&country2=DEU

## 3.1. Land, Leute und die norwegische Kultur

*Abbildung 8: Trollfigur in Alesund*

Norwegen wird auch als das Land der Wikinger und Trolle bezeichnet. Beides ist in Norwegen nicht mehr wegzudenken und insbesondere der Troll wird hier als echtes Wahrzeichen immer wieder präsentiert. Während es sich bei den Trollen um reine Fantasiewesen handelt, gab es tatsächlich in den Anfangszeiten Norwegens die sogenannten Wikinger. Dabei handelte es sich um kriegerische, zur See fahrende Gruppen, die nicht nur den Ost- und Nordseeraum unsicher machten, sondern sogar noch vor Christoph Kolumbus den Kontinent Amerikas entdeckten. Bis ca. 1000 n. Chr. regierten sie an den Küsten Norwegens, bis sich die ersten Städte und u.a. Trondheim bildeten. Olav Tryggvason gilt als der Begründer von Trondheim und noch heute besteht inmitten der Altstadt eine riesige Statue mit ihm auf einem Pferd.

Durch die bereits oben erwähnte Landschaftsstruktur, herrscht in Norwegen eine unheimliche Idylle und Ruhe. Diese hat einen sehr positiven Einfluss auf das Leben in Norwegen, was auch der Mentalität der Norweger entspricht. Insgesamt sind Norweger sehr entspannte, freundliche und sportliche Persönlichkeiten, was mir direkt bei meiner Anreise aufgefallen ist. Sie lassen sich selbst im Winter trotz der Dunkelheit nicht von ihrer täglichen Joggingrunde abhalten und die Fitnessstudios sind zu jeder Tages- und Nachtzeit gut gefüllt. Sprachlich gesehen, kommt man mit Englisch in Norwegen sehr gut zurecht. Durch fehlende Übersetzungen von Filmen und Büchern sprechen die meisten Norweger ein erstaunlich gutes Englisch. Insbesondere ältere Generationen können sogar ein passables Deutsch, welches sie noch in der Schule gelernt haben. Auch diverse norwegische Begriffe sind den deutschen sehr ähnlich, was einem das Lesen von Verpackungsinhalten im Supermarkt erleichtert. So heißt z.B. „Guten Tag“ auf Norwegisch „God dag!“. Aufpassen muss man aber dennoch, denn z.B. heißt das deutsche Wort „Bier“ auf Norwegisch „øl“ was wie unser deutsches Wort „Öl“ ausgesprochen wird.

## 3.2. Tipps & Tricks

Das Zusammenleben mit Norwegern ist unkompliziert und äußerst angenehm. Dennoch haben wir in den ersten Tagen, während der Orientation Week, ein paar Tipps und Tricks für den Alltag erhalten, die für Sie sicher hilfreich sein können:

- Sind Sie in den Bergen/Fjorden auf Wanderschaft, grüßt man in Norwegen die entgegenkommenden Wanderer mit einem "Hei!". In der Stadt wird dies aber nicht praktiziert.
- Sie wollen mit einem Norweger direkt ins Gespräch kommen? Reden Sie einfach über das Wetter!
- Doch trauen Sie nie der Wettervorhersage! Das Wetter ändert sich von Minute zu Minute. Am besten hat man immer eine Sonnenbrille und einen Regenmantel mit dabei, für den Fall, dass ein kurzer Regenschauer aufkommt.
- Kaufen Sie sich eine wiederauffüllbare Trinkflasche für den Alltag, denn Leitungswasser wird in jedem Café und Restaurant kostenlos zur Verfügung gestellt. Abgefülltes Wasser in PET-Flaschen hingegen, ist in Norwegen sehr teuer.
- Für den Fall, dass Sie keinen international agierenden Handyvertragspartner haben, kann über das ESN (Erasmus Student Network) günstig eine norwegische SIM-Karte erworben werden
- Drogeriemärkte wie in Deutschland existieren in Norwegen nicht. Hier werden Kosmetika und Hygieneartikeln in Supermärkten, Kleidungs- oder Schuhgeschäften angeboten.
- Das Shoppingerlebnis kommt in Norwegen nicht zu kurz. In Trondheim befinden sich diverse weltbekannte Marken, wie z.B. Zara, H&M und Jack & Jones. Die Preise sind mit den deutschen vergleichbar, was das Shoppingerlebnis noch besser macht.

# 4. Meine unvergesslichen Reisen durch Skandinavien

In meiner Zeit die ich in Trondheim verbracht habe, konnte ich trotz des hohen Aufwands für das Studium, einige Teile Skandinaviens bereisen. Alle davon habe ich selbst geplant und organisiert, wobei eine Vielzahl von geführten Trips vom ESN bestehen. Die meisten Ausflüge habe ich über das Wochenende unternommen, bzw. wenn montags oder freitags keine Vorlesungen stattfanden. In Norwegen kann so gut wie alles per Auto, Schiff, Zug oder Flugzeug erreicht werden. Insbesondere in den nordischen Regionen gibt es einige kleine Flughäfen, da die Fahrt mit dem Auto, aufgrund der schlechteren Infrastruktur, recht lange dauert. Über die NTNU erhält man bei den hiesigen Automobilvermietungen wie SIXT oder Europcar meist vergünstigte Konditionen, spezielle für Studenten. Das gleiche gilt für die Fluggesellschaften wie SAS oder Norwegian Airlines, die ebenfalls günstige Tickets und Frühbucherrabatte anbieten.

Unterkünfte während der Reise sind zum Ende der Sommermonate hin recht einfach zu bekommen. Es gibt viele Campingplätze, die ebenfalls kleine, ausgestattete Hütten zum Übernachten anbieten und das zum kleinen Preis. Die NTNUI bietet außerdem kleine „Cabins“ (Hütten) an, die in der näheren Umgebung zu Trondheim liegen. Dabei handelt es sich um eine Vielzahl an Wanderhütten, die meisten davon ohne fließend Wasser und Strom. Die sogenannten „Cabin Trips“ sind sehr populär, daher muss für die besten Hütten bereits früh am Morgen am Reservierungsstand angestanden werden um noch eine zu ergattern. Hier rechts im Bild sieht man ein Hütten-Beispiel, inklusive einer kleinen Sauna. Man bedenke, dass die Hütte mit eigens gemachtem Brennholz geheizt und Wasser mitgebracht oder aus dem naheliegenden Fluss geholt werden muss. Dennoch waren die Wochenende in den „Cabins“ unvergessliche Erlebnisse die ich nicht missen möchte.

*Abbildung 9: NTNUI Cabin mit Sauna*

*Abbildung 10: Kajaktour auf dem Fluss Nidelva*

Eine weitere Empfehlung meinerseits ist eine Kajaktour auf dem durch Trondheim fließenden Fluss Nidelva. Mit einigen Freunden mieteten wir die Kajaks und genossen den Morgen bei herrlichem Sonnenschein, aber kalten Temperaturen. Der Herbst in Trondheim war einer der schönsten die ich je erlebt habe, da wir so gut wie keinen Regen hatten und sobald die Sonne aufging, diese den Himmel bis zum Sonnenuntergang nicht mehr verließ.

Auch im nahe gelegenen Stadtteil „Lade“ kann man die freien Tage in Trondheim sehr gut genießen. In einem alten Hafengebäude befindet sich ein herrliches Café, in dem man nach einem ausgedehnten Spaziergang an der Küste einen leckeren Kaffee trinken und die Seele baumeln lassen kann.

*Abbildung 11: Küstenweg im Stadtteil Lade*

## Erster Stopp: Atlantic Road, Ålesund und Geirangerfjord

Meinen ersten Roadtrip mit dem Auto unternahm ich mit meiner Familie, die mich im September besuchte. Wir fuhren Richtung Kristiansund in den Süden und hatten die Atlantic Road, Ålesund und den Geirangerfjord zum Ziel. Entlang der Küsten überquerten wir viele Brücken und Tunnel die teilweise auch unterirdisch verliefen. Die Küstenlandschaft von Norwegen besteht aus vielen kleinen Inseln, die dadurch mit dem Festland verbunden wurden. In Norwegen besteht außerdem eine Mautpflicht, was bedeutet, dass insbesondere rund um Trondheim für gewisse Strecken eine Maut bezahlt werden muss, ebenso wie für aufwändig gebaute Tunnel oder Brücken. Die Maut wird meist über eine Art „Scanner“ erfasst und direkt von der Autovermietung über die Kreditkarte abgerechnet.

*Abbildung 12: Atlantic Road*

Bei der Atlantic Road handelt es sich um einen Teil der norwegischen Reichsstraße 64 die in acht Brücken über kleine Inseln von einem Festland zum nächsten führt. Insbesondere die atemberaubenden Formen der Brücken bieten nicht nur dem Autofahrer einen enormen Spaß. Bei knapp 25 Grad (und das Mitte September!), genossen wir die Zeit an der Küste und am Wasser. Übernachtet haben wir dann in der Kleinstadt „Skodje“, in der wir über AirBnB eine kleine, landestypische rote Hütte gemietet hatten. Von dort aus konnten wir Ålesund innerhalb von ca. 30 Minuten mit dem Auto erreichen, was leider in einem eher regnerischen Tag endete. Nichtsdestotrotz liefen wir auf die Aussichtsplattform und genossen die Sicht auf die Skyline von Ålesund. Am dritten Tag ging es dann zu unserem letzten Ziel, dem Geirangerfjord. Der Geirangerfjord gehört seit Juli 2005 zum UNESCO-Weltkulturerbe und zählt zu den schönsten Fjorden in ganz Norwegen. Besonders zu empfehlen ist eine Fahrt mit der Fähre. Zahlreiche Wasserfälle, wie der „Seven Sisters“ können von der Fähre aus beobachtet werden. Ein weiteres Highlight war das Eintreffen eines der AIDA Schiffe, was wir von einer höher gelegenen Straße eindrucksvoll erleben durften. Während der Fahrt auf dem Fjord kann man die alten Bauernhäuser, die teilweise renoviert wurden, sehr gut beobachten. Am Geirangerfjord konnte früher, aufgrund des fast schon tropischen Klimas, eine Vielzahl von Früchten und Gemüse angebaut werden. Jedoch erschwerte die bergige Landschaft den Landwirten das Leben, wodurch dann Ende des 19. Jahrhunderts der letzte Bauer seine Arbeit dort aufgab. Bevor die

*Abbildung 13: Blick auf die Skyline von Alesund*

Rückfahrt nach Trondheim anstand, machten wir einen Zwischenstopp auf der Aussichtsplattform „Dalsnibba“ von der aus man einen großartigen Blick über den Geirangerfjord und darüber hinaus hatte. Auf einer Höhe von ca. 1.400m kann man bereits die ersten Gletscher begutachten und sehr gut beobachten, wie das veränderte Klima in dieser Höhe die Landschaft geprägt hat. Je milder das Klima und reicher die Vegetation unten am Fjord waren, desto rauer und steppenartiger wurde die Vegetation in der luftigen Höhe. Die Wanderung war einer der schönsten die ich je unternommen habe und auch der Ausblick hat sich für immer in meinem Kopf festgesetzt. Auf der Rückfahrt Richtung Heimat hatten wir ein weiteres Highlight. Direkt am Waldrand erblickten wir eine Elchkuh, die sich von uns nicht stören ließ und in Ruhe ihr Abendessen genoss, während wir sie dabei beobachteten.

*Abbildung 14: Aussichtspunkt "Dalsnibba" auf 1.400m Höhe mit Blick auf den Geiranger Fjord*

**Zweiter Stopp: Oslo**

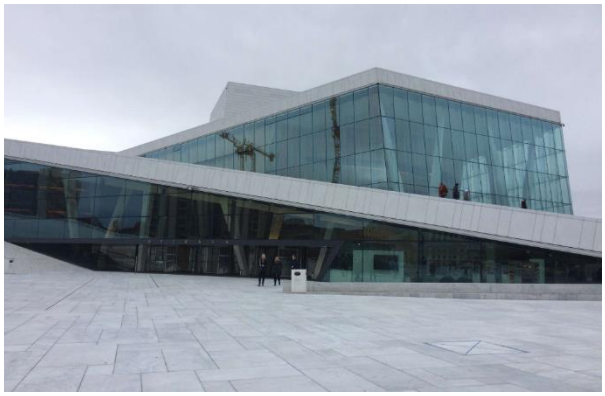

*Abbildung 16: Opernhaus in Oslo*

Den zweiten größeren Trip unternahm ich mit zwei Kommilitonen aus Deutschland, die mich im Oktober besuchten. Wir statteten der Hauptstadt Oslo einen Besuch ab und konnten dort einige Sehenswürdigkeiten begutachten. In Oslo selbst ist der Palast der Königsfamilie angesiedelt, außerdem befinden sich dort alle weiteren wichtigen Regierungsgebäude. Ein Highlight ist sicherlich das 2008 eröffnete Opernhaus, aber auch das im Stadtzentrum liegende Rathaus in dem jährlich der Friedensnobelpreis verliehen wird ist ein Besuch wert. Bei schönem Wetter hat man von der Skisprungschanze Homenkollbakken, oberhalb der Stadt, einen tollen Ausblick auf den Oslofjord. Übernachtet haben wir mal wieder in einer AirBnB Unterkunft. Dies ist in Norwegen eine tolle Möglichkeit um teuren Hotelzimmerpreisen zu entkommen.

**Dritter Stopp: Torghatten**

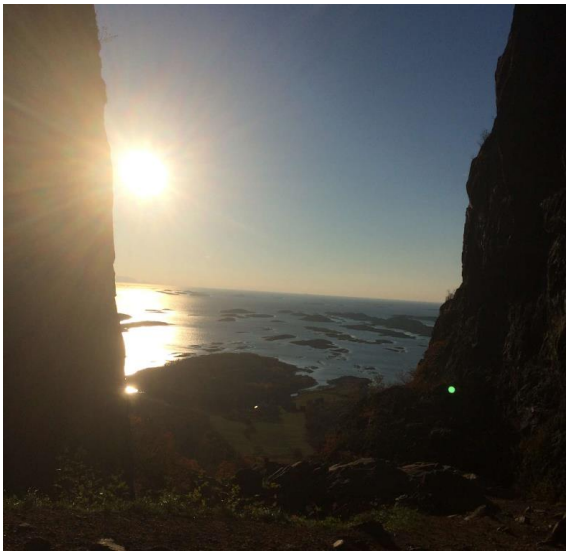

*Abbildung 17: Ausblick auf die Inseln vor Torget*

Torghatten befindet sich ca. 400 km nördlich gelegen von Trondheim. Dabei handelt es sich um einen Berg in dessen Mitte sich ein etwa 35m hohes und 160m langes Loch befindet. Vom Fuße des Berges aus, kann man das Loch in einer 20- bis 30-minütigen Wanderung aus erreichen und hat diesen atemberaubenden Blick auf die zahlreichen Inseln vor der Insel Torget. Die Tour mit dem Auto verlief entlang der Küstenstraße Fv17 direkt an der norwegischen Atlantikküste. Sie zählt zu einer der touristischen Attraktionen, da sie durch ihre landschaftliche Schönheit überzeugt. Würde man die Fv17 noch weiter in den Norden fahren, könnte man die Lofoten oder das Nordkap erreichen.

**Vierter Stopp: Sea Battle 2016!**

In jedem Semester organisiert das ESN Schweden ein Partyboot das die Exchange Students aus Norwegen, Schweden und Dänemark von Stockholm nach Tallinn und wieder zurück bringt. Die Nächte auf der Tallink Silja (Kreuzfahrtschiff) sind ein unvergleichliches Highlight und man hat die Möglichkeit auch Studenten aus anderen skandinavischen Ländern kennenzulernen. Gestartet sind wir im wunderschönen Stockholm, der Hauptstadt Schwedens. Durch die tollen kleinen Brücken, die vielen Inseln und der Herzlichkeit der Menschen, haben wir uns sehr wohl gefühlt. Es lohnt sich auf alle Fälle eine Bootstour zu machen, die Tickets dazu können am Hafen vor dem Königspalast erworben werden. Auch das Freilichtmuseum Skansen, indem ein Zoo integriert ist, lohnt sich auf alle Fälle. Am Abend wurde bereits die erste Pre-Party vom ESN gestartet und Bier-Pong stand auf dem Programm. Für wen das nichts war, der konnte direkt in den extra angemieteten Club „Monkeybar“ gehen, um dort die Tanzfläche zu rocken. Am nächsten Mittag ging die Reise schon Richtung Tallinn und wir versammelten uns alle auf der Tallink Silja. Nach einem tollen Abendessen ging die Party direkt weiter und wir feierten bis wir fast im Hafen von Tallinn einliefen. Nichtsdestotrotz ließen wir uns die Hauptstadt von Estland nicht entgehen und genossen erstmal im ältesten Café der Stadt ein leckeres Stück Kirschstrudel und

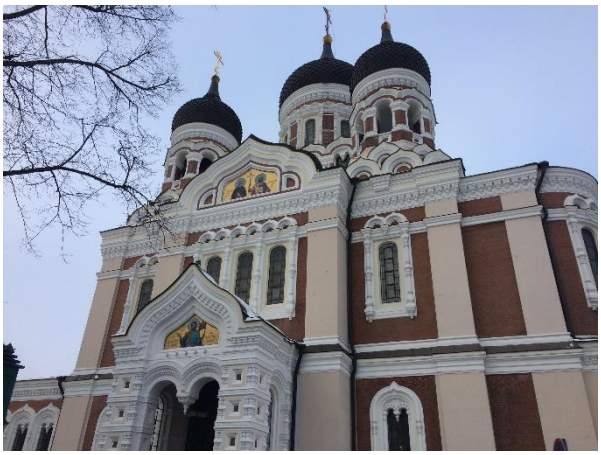

*Abbildung 18: Alexander-Newski-Kathedrale in Tallinn*

Kaffee. Am Abend legten wir wieder Richtung Stockholm ab um am nächsten Tag wieder zurück nach Trondheim zu reisen. Definitiv ein großartiges Erlebnis, welches ich nicht missen möchte und absolut weiterempfehlen kann.

**Last but not least: Hurtigrutentour nach Tromsø**

*Abbildung 19: Tromsø um 14 Uhr*

Nach der anstrengenden Prüfungsphase und ein paar letzten freien Tagen, beschlossen meine Freundin und ich die letzten Tage in Norwegen noch zu genießen. Wir buchten eine Tour mit den sogenannten Hurtigruten um uns Norwegen von der Seeseite aus anzusehen. Bei den Hurtigruten, übersetzt„die schnelle Route“, handelt es sich um die traditionelle norwegische Postschifflinie die seit dem 19. Jahrhundert und bis heute noch alle erdenklichen Orte entlang der knapp 3.000 km langen Küstenlinie verbindet. Heute ist die Hurtigruten-Strecke neben ihrer Funktion als Transportmittel eine international bekannte Touristenattraktion. Es werden neben tollen Speisen, informatorische Veranstaltungen rund um Norwegen und tolle Ausflüge angeboten. Wir sind mit der MS Lofoten nur die Strecke von Trondheim bis nach Tromsø gefahren, da die gesamte Strecke unser Restbudget und auch den Zeitrahmen gesprengt hätten. Der Seegang war Mitte Dezember ziemlich heftig und wir waren froh um unsere Reisetabletten. In Tromsø angekommen spürten wir schon deutlich die vermehrte Dunkelheit am Tage. Jedoch ließen wir uns davon nicht abbringen und statteten dem Polaria Aquarium einen Besuch ab. Am Abend traten wir dann unsere gebuchte Schlittenfahrt mit Rentieren an und hatten wieder mal ein unvergessliches Erlebnis. Leider ging es am nächsten Tag schon wieder zurück und wir mussten uns in Trondheim auf die Rückreise nach Deutschland vorbereiten.

*Abbildung 20: Hurtigrutenschiff "MS Lofoten"*

# 5. Zurück an der HS Aalen – und nun?

Zurück in Deutschland sind neben den Treffen mit lang ersehnten Freunden und der Familie leider noch ein paar organisatorische Dinge im Nachgang zu erledigen. Zum einen müsst ihr diverse Dokumente einreichen, welche ich für Sie bereits in Punkt 1.3.1 genauer aufgelistet habe. Zusätzlich müssen eure im Ausland erbrachten Leistungen nach eurer Rückkehr an der HS Aalen anerkannt werden. Dafür müsst ihr einen „Antrag auf Anerkennung“ bei den Modulverantwortlichen abgeben.

Sollten Sie ihr fünftes Studiensemester im Ausland verbringen, dann gilt dieses Auslandssemester als ihr Praxissemester. Ihre Kommilitonen in Deutschland erarbeiten in dieser Zeit ein Projekt mit einem Unternehmen, wozu Sie leider keine Chance haben. Daher sind nach Ihrer Rückkehr noch weitere Aufgaben zu bearbeiten. Um welche Aufgaben es sich genau handelt, hängt von der Praxisprojektbeschreibung ab, welche von Prof. Dr. Wolf individuell angefertigt wird. In unserem Fall standen Informationsveranstaltungen zum Thema „Ausland“ auf dem Plan, welche wir für alle Semester an zwei Terminen abhielten. Des Weiteren musste der Leitfaden zum Thema „Auslandsaufenthalt im Studiengang Gesundheitsmanagement“ aktualisiert werden und wir planten für unsere Kommilitonen aus dem 6. Semester einen Workshop auf Englisch, um ihnen unsere Lerninhalte aus dem Ausland näher zu bringen.

# 6. Fazit

Alles in Allem möchte ich die Zeit in Norwegen keinesfalls missen. Ich denke an eine erlebnisreiche, eindrucksvolle aber auch anstrengende Zeit zurück. Nach anfänglichen Zweifeln, wie die Zeit alleine im Ausland, ohne Familie und Freunde wohl werden würde, kann ich dieses Abenteuer absolut jedem empfehlen! Man hat keine bessere Chance um über sich selbst hinauszuwachsen und neue Dinge kennenzulernen. Neben den verbesserten Englischkenntnissen habe ich außerdem viele neue Freundschaften gewonnen, welche bis heute aufrechterhalten sind.

Natürlich ist ein Auslandsaufenthalt eine hohe Investition, welche erst einmal finanziert werden muss. Jedoch sollte man diese Investition, neben der für die persönliche Weiterentwicklung, als eine für die berufliche Zukunft betrachten. Man zeigt dem zukünftigen Arbeitgeber, dass man offen für neue Dinge ist, Toleranz besitzt, genauso wie Flexibilität. Dies sind wichtige Eigenschaften für das zukünftige Berufsleben.

Eine genaue Planung und gute Vorbereitung erleichtern einem natürlich den Einstieg, können aber teilweise nervenzehrend und aufwändig sein. Doch sollte man sich immer eins im Hinterkopf behalten:

**Great things never come from comfort zones!**

# Literaturverzeichnis

Commission, E. (kein Datum). Über Erasmus+. Abgerufen am 06. 06 2017 von http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_de

Länderdaten.info. (kein Datum). Länderdatenvergleich Deutschland - Norwegen. Abgerufen am 20. 06 2017 von https://www.laenderdaten.info/