



Abschlussbericht über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	
E-Mail-Adresse*	
Stipendienprogramm	RISE Weltweit
Förderzeitraum	06/2025 – 09/2025
Gastland/-ort	Zürich, Schweiz
Gastinstitution	ETH Zürich, D-GESS

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthalts eingehen: Vorbereitung des Aufenthalts, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte – Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens (Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)

Das Praktikum

Forschungspraktikum im Social Brain Sciences Lab (SBS Lab)

Ich studiere Psychologie und durfte von Juni bis September 2025 als Research Intern im Social Brain Sciences Lab an der ETH Zürich arbeiten. In meinem Projekt ging es um soziale Roboter in der Bildung, bzw. um die Ansichten von verschiedenen Stakeholdern auf den Einsatz sozialer Roboter in Schulen.

Das Lab

Da ich während den schweizer Semesterferien hier war, konnte ich keine Kurse besuchen. An der ETH gibt es zudem gar nicht die Möglichkeit, Psychologie zu studieren, weshalb ich relativ wenig zum Studienfach Psychologie in der Schweiz sagen kann. Möchte man in Zürich Psychologie studieren, kann man das an der Universität Zürich (UZH) machen.

Das SBS Lab ist am D-GESS angesiedelt, dem „Departement Geistes-, Sozial- und Staatswissenschaften“. Hier arbeiten Personen mit unterschiedlichen Fachgebieten, von Psychologie, über Cognitive Science oder auch Computer Science und Robotics ist vieles vertreten. Diese interdisziplinäre und auch internationale Zusammensetzung des Teams prägt den Arbeitsalltag, wobei alle selbstständig an ihren Projekten arbeiten, jedoch jeden Mittag um 12 Uhr gemeinsam essen und sich in wöchentlichen Teammeetings über ihre Projekte und Fortschritte austauschen und Feedback geben. Ich habe die Interdisziplinarität als sehr bereichernd wahrgenommen, da man sich zwar an Expert:innen auf dem eigenen Fachgebiet wenden kann, aber auch immer wieder Input aus Richtungen bekommt, über die man vorher vielleicht noch nicht nachgedacht hat. Generell sind alle sehr freundlich, hilfsbereit und haben mich und die anderen Interns sehr herzlich willkommen geheißen und ins Team integriert, weshalb ich mich schon vom ersten Tag an sehr wohl gefühlt habe.

Dazu hat auch maßgeblich meine Supervisorin beigetragen, die mir klare Ziele gesetzt und mich sehr gut eingearbeitet hat. Das Verhältnis zwischen Freiheit in der Umsetzung und Vorgaben und Hilfestellungen hat für mich perfekt funktioniert. In wöchentlichen Meetings mit ihr konnte ich Fragen stellen, meinen Fortschritt präsentieren und für weitere Schritte gebriefed werden. Gleichzeitig ist sie mir auf Augenhöhe begegnet, hat mir zugehört, Vorschläge ernst genommen und sogar in unseren Projekten eingebaut, weshalb ich in meiner Zeit hier eine sehr hohe Selbstwirksamkeit und damit auch Motivation erfahren habe.

Ein typischer Arbeitstag dauert für Interns ca. 8h, kann aber auch kürzer oder länger sein, je nach Präferenz. Es gibt keine strikten Arbeitszeiten, der Fokus liegt eher darauf, dass man seine Aufgaben/Projekte erledigt. Diese Flexibilität hat mir sehr geholfen, in meinem eigenen Rhythmus Arbeit und Freizeit zu organisieren und auch mal unter der Woche Besuch empfangen zu können oder Ausflüge zu machen. Man bekommt außerdem 2 Urlaubstage pro Monat, die man sich frei einteilen kann.

Meine Arbeit

Meine Hauptaufgabe lag in der qualitativen Datenanalyse (Thematic Analysis) von Survey- und Interviewdaten, die meine Supervisorin schon zuvor erhoben hatte. Außerdem kümmerte ich mich auch um einfachere quantitative Analysen und die Visualisierung der Daten. In unserem Projekt wurden Kinder, Eltern, Lehrer:innen und Schulleitungen zu möglichen Chancen, Hindernissen oder Risiken, sowie Strategien zur Abschwächung der Risiken befragt. Durch die Thematic Analysis wurden die wichtigen Themen und Unterthemen aus den Daten herausgearbeitet und in einer Übersichtsgrafik sowie einer Tabelle mit Beispielabschnitten dargestellt. Ich habe die Möglichkeit bekommen, meine Ergebnisse im Rahmen eines Papers zusammen mit meiner Supervisorin sowie ihren Supervisoren als Co-Author zu veröffentlichen und daher auch einen substanziellen Teil meiner Zeit hier mit dem Schreiben des Papers verbracht.

Ich durfte außerdem den Start einer neuen Studie begleiten, bei der ein sozialer Roboter an einer Schule eingesetzt werden soll. Hier geht es primär um die Messung von Lernerfolgen sowie der Wahrnehmung des Roboters durch Schüler:innen. Ich begleitete meine Supervisorin zu Meetings, protokollierte und konnte mich auch beim Brainstorming zum Studiendesign und nächsten Schritten einbringen. Außerdem erhielt ich die Möglichkeit, gemeinsam einen Workshop an der ETH zu besuchen.

Weitere Tätigkeiten umfassten das Begleiten und schließlich selbstständige Durchführen eines semi-strukturierten Interviews, Literaturrecherche, Auseinandersetzung mit der Funktionsweise und Software eines bestimmten Roboters, sowie Korrekturlesen vom Entwurf eines Papers und von Ethikanträgen.

Was man mitbringen sollte

Im Gegensatz zu bspw. Erasmus-Auslandssemestern liegt hier der Fokus klar auf der Arbeit. Man hat zwar viele Möglichkeiten und Freiheiten, sich das Land anzuschauen und Dinge zu unternehmen, allerdings sollte man schon ein hohes Maß an Interesse und Motivation für das Projekt und wissenschaftliche Arbeiten generell mitbringen, damit man hier eine gute Zeit hat. Außerdem ist die Bereitschaft zum selbstständigen Arbeiten und Organisieren der eigenen Arbeit sehr hilfreich. Ich könnte mir zudem gut vorstellen, dass es hilfreich sein kann, eher gegen Ende seines Bachelors das Praktikum anzutreten, da man dann schon wichtige methodische und organisatorische Skills mitbringt, um sich gut einzufinden und einen echten Beitrag leisten zu können.

Was ich mitgenommen habe

Ich sehe meine Zeit hier als sehr wertvoll an, sowohl für meine persönliche als auch meine professionelle/fachliche Entwicklung. Neben methodischen Kenntnissen konnte ich echte Praxiserfahrung in Forschungskontexten sammeln, die über die typischen Tätigkeiten von studentischen Hilfskräften im Rahmen von Minijobs an der Uni weit hinausgeht. Da im Lab durch die Internationalität der Mitglieder vor allem Englisch gesprochen wird, hatte ich auch das Gefühl, dass sich mein Englisch während der Zeit hier etwas verbessert hat (zumindest bin ich selbstbewusster darin geworden).

Aufenthalt in der Schweiz

Organisatorisches

Ich musste für meinen Aufenthalt keine Impfungen vornehmen oder ein Visum beantragen. Falls man aber kein deutscher Staatsbürger ist und beim Programm mitmacht, weil man in Deutschland studiert, kann es sinnvoll sein, sich vorher über Einreisebedingungen zu informieren. Sofern man alle Fristen einhält, bekommt man von der ETH, bzw. vom Lab alle Informationen bereitgestellt, um seinen Aufenthalt ordnungsgemäß bei den Behörden zu melden und auch anderweitig vorzubereiten. Stichworte, auf die es hier zu achten gilt, sind Meldung beim Migrationsamt (ab mehr als 90 Tagen Aufenthalt), Befreiung von der Krankenversicherungspflicht in der Schweiz (hier müsst ihr eure europäische Krankenversicherung angeben, die findet ihr auf der Rückseite von eurer KV-Karte (EHIC), die DAAD KV wird nicht akzeptiert!) und Quellensteuer (hierzu bekommt ihr irgendwann einen Brief, bei dem ihr angeben könnt, dass ihr ein Stipendium habt und aber ansonsten kein Einkommen bezieht). Um vieles kann man sich erst kümmern, wenn man vor Ort ist, also keine Panik.

Reise

Ich bin mit dem Zug angereist, was ich jedem empfehlen würde, da es natürlich umweltfreundlicher ist, man sich das Geld für die Gepäckaufgabe spart und die Fahrt je nach Wohnort auch nicht allzu stressig ist (Berlin-Zürich: 8h, ein Umstieg in Hannover).

Ich hatte zwei Koffer, einen Rucksack und eine kleine Reisetasche dabei, da ich auch noch Bettzeug mitnehmen musste (versucht das zu vermeiden, dann hat man auch kein Problem beim Schleppen). Aufgrund der Preise in Zürich würde ich stark dazu raten, nicht zu wenig mitzunehmen, in der Annahme, dass man ja noch vor Ort einiges kaufen kann, womit wir beim nächsten Punkt wären.

Gute und günstige Adressen für...

Wohnungen: Ich würde mich relativ früh um eine Wohnung kümmern, da der Wohnungsmarkt hier ziemlich düster aussieht. Eine gute Adresse ist die WOKO, eine Organisation für studentisches Wohnen, welche auf ihrer Website die Möglichkeit bietet, nach Untermiete zu filtern. Hier könnt ihr dann gut Studi-WGs finden, bei denen jemand z.B. selbst gerade im Ausland unterwegs ist. Das hat den Vorteil, dass man leichter Anschluss findet und diese Wohnungen auch preislich echt relativ in Ordnung sind. Um das voll ausnutzen zu können, würde ich empfehlen, relativ früh ins Praktikum zu starten, da das Herbstsemester hier schon Mitte September wieder losgeht und dann für den letzten Monat bis Oktober deutlich weniger Wohnungen zur Verfügung stehen, da alle aus dem Urlaub/Auslandssemester wieder da sind. Alle der Interns im Lab haben allerdings auch für Oktober noch etwas gefunden. Schaut euch mal auf den Seiten der ETH um, da gibt es auch viele Tipps zur Wohnungssuche. „WG-Gesucht“ gibt es hier nicht. Wenn es mit der WOKO nicht klappt, würde ich mich primär bei Flatfox umschaun. Generell gilt aber natürlich: je mehr Portale, desto größer die Wahrscheinlichkeit, etwas zu finden. Preise gehen bei ca. 700chf los, 1500chf für ein WG-Zimmer sind aber weder selten noch astronomisch hoch für Zürcher Verhältnisse (ja, pro Monat). Ich hatte ein Zimmer bei der WOKO für effektiv ca. 900chf pro Monat gefunden, mit dem ich ziemlich zufrieden war und ungefähr 25min zur Arbeit brauchte.

ÖPNV: Zürich ist in verschiedene, verglichen zu deutschen Verkehrsverbänden, sehr kleine Zonen aufgeteilt. Solange ihr nicht in einer anderen Zone wohnt oder dort zur Arbeit müsst, ist ein Ticket für Zone 110 komplett ausreichend, das deckt die Innenstadt sowie nähere äußere Gebiete von Zürich weitestgehend ab. Wenn ihr unter 25 Jahre alt seid, bekommt ihr den ZVV-NetzPass Kind/Jugend für um die 60-70chf.

Was Reisen durch die Schweiz angeht, möchte ich euch drei verschiedene Tickets ans Herz legen, die sich in ihrer Sinnhaftigkeit unterscheiden, je nachdem was eure Pläne sind. Das Halbtax kostet 120chf und funktioniert wie eine Bahncard50, nur dass es auf nahezu alle ÖPNV-Angebote in der Schweiz anwendbar ist (personengebunden, versteht sich). Das bedeutet, dass ich von Zürich nach Bern nicht um die 50chf, sondern nur ca. 25chf zahlen muss, dann aber in Bern auch nochmal die Hälfte beim Tagesticket für den örtlichen ÖPNV spare. Dieses Ticket lässt sich sehr gut mit dem GA Night kombinieren. Mit dem GA Night könnt ihr *nach 19 Uhr* bis zum nächsten Morgen (sofern ihr unter 25 Jahre alt seid) so gut wie alle öffentlichen Verkehrsmittel in der gesamten Schweiz nutzen (ja, auch ICEs usw.)! Außerdem gibt es noch das normale GA, mit dem ihr so gut wie alle öffentlichen Verkehrsmittel *immer* umsonst benutzen könnt.

Beispiel: Ich möchte von Zürich nach Bern fahren, morgens hin, um 18 Uhr zurück

Ohne Sonderticket: ca. 100chf (50chf hin, 50chf zurück)

Mit Halbtax: ca. 50chf (25chf hin, 25chf zurück)

Mit Halbtax und GA Night: ich bleibe noch eine Stunde länger bis 19 Uhr und fahre gratis zurück, wodurch ich nur die Hinfahrt bezahlen muss und damit nur 25CHF für den gesamten Trip bezahle

GA: 0CHF

Wie bereits oben erwähnt sollte man sich vorher gut überlegen, welche Kombination sinnvoll für die eigenen Pläne ist. Dazu kann man sich vor Ort am Schalter sehr gut beraten lassen. Was auch noch sinnvoll sein kann sind Gruppentagestickets für Personen unter 25 Jahren, hier zahlt man für maximal 4 Personen 80CHF und erhält für einen Tag alle Vorteile des GA.

Internet: Für mobiles Internet kann man sich die ZIM@SBB App runterladen. Befindet man sich im WLAN (z.B. Bahnhof oder WG), kann man sich hier in 2 Minuten eine eSIM besorgen. 10GB für einen Monat kosten hier z.B. um die 10CHF. Das funktioniert natürlich nur mit einem eSIM fähigen Smartphone und umfasst keine Möglichkeit, Anrufe zu tätigen. Es gibt wohl auch noch bessere Tarife, für den Start reicht das aber erstmal völlig aus. Generell gilt: schaltet schon in Deutschland euer Datenroaming unbedingt aus, da es passieren kann, dass sich das Telefon in Grenzregionen automatisch in schweizer Mobilfunknetze einwählt. Je nach Handyvertrag werden dann selbst kleinste Internetmengen, wie sie z.B. von WhatsApp benötigt werden, richtig teuer.

Zahlungsverkehr: In der Schweiz kann man wirklich so gut wie überall mit Karte zahlen, selbst an Street Food Ständen oder irgendwo in den Bergen. Ich habe alle meine Ausgaben mit meiner Kreditkarte getätigt, wodurch ich meine Kosten sehr gut im Blick behalten konnte. Ich habe zwar immer in Landeswährung bezahlt (das gilt für jegliche Auslandszahlungen), allerdings kamen bei jeder Transaktion ca. 0,2% „Auslandseinsatzentgelt“ obendrauf (ING DIBA) – was mir leider viel zu spät aufgefallen ist. Das ist im Einzelfall nicht unfassbar schlimm, summiert sich aber nach drei Monaten auf einen Betrag, mit dem man auch zwei Mal hätte essen gehen können und ist damit schon sehr ärgerlich. Daher: besorgt euch am besten noch eine Revolut Karte o.Ä. und spart euch die Bankgebühren.

Freizeit: Im Sommer ist Zürich und ganze die Schweiz echt super, was Freizeitaktivitäten angeht, weil ihr vieles draußen machen könnt und euch damit viel Geld spart. Ein Highlight ist der ASVZ, eine Art Hochschulsport, die in eurem Status als Project Mobility Student an der ETH gratis enthalten ist und mit der ihr mehrere Fitnessstudios, sowie ein breites Angebot von Sportkursen gratis besuchen könnt. Einige Kurse sind jedoch auch kostenpflichtig. Limmat (der Fluss in Zürich) und Zürichsee bieten Abkühlung an heißen Sommertagen und coole Orte am Ufer, um die Abende zu verbringen. Von Besuchen in der Langstrasse würde ich eher abraten, hier gibt es viele Bars und Clubs, allerdings mit einem eher unangenehmen Vibe und Klientel. Ein paar Goldstücke sind allerdings auch hier zu finden, unter anderem das „Schnupf“. Für weitere Bars, Clubs und Freizeitmöglichkeiten schaut ihr euch am besten auf den Seiten des ESN um oder fragt eure Kolleg:innen. Am Wochenende habe ich gerne Tagesausflüge gemacht, unter anderem kann ich den Oeschinensee, Genf und besonders Bern sehr empfehlen. Kauft euch einen Wetbag bei Decathlon im HB und lasst euch bei gutem Wetter in der Aare durch Bern treiben, das ist echt ein Erlebnis, das man nicht mehr vergisst. Generell erreicht man von Zürich aus fast jede Destination in 3h mit dem Zug, was Daytrips sehr erleichtert. Wer Kunst, Geschichte & Kultur für lau erleben möchte, sollte sich das Kunsthaus sowie die „Archäologischen Fenster“ in Zürich anschauen. Im Kunsthaus gibt es jeden Mittwoch freien Eintritt, ihr könnt hier einen Nachmittag im Altbau und den nächsten im Neubau verbringen. Im Stadthaus an Schalter S könnt ihr euch für bis zu drei Tage einen Schlüssel ausleihen. Macht euch auf die Suche nach den „Archäologischen Fenstern“, die in ganz Zürich versteckt sind und zu denen ihr mithilfe des Schlüssels Zugang erhaltet. Kommt ihr auf dem Weg bei einer „Gelateria di Berna“ vorbei, würde ich euch dringend empfehlen hier ein Eis zu probieren. Mit 4CHF für zwei bzw. 5.50CHF für drei Sorten ist der Preis vergleichbar mit Preisen in deutschen Großstädten und der Geschmack ist fantastisch. Essen gehen in Restaurants kann man sich kaum leisten, auch Bars sind sehr teuer.

Generelle Lebenshaltungskosten:

Ich habe in 87 Tagen (mein Aufenthalt war noch etwas länger, aber hier habe ich abgerechnet) für mein Auslandspraktikum ca. 6000€ bezahlt. Wenn ihr jeden Tag kocht und auf Lidl, Aldi und die Eigenmarken von Coop und Migros zurückgreift, könnt ihr mit Kosten von ca. 13-15€ pro Tag rechnen. Wie oben beschrieben gingen für Miete ca. 900chf und für ÖPNV 60-70chf pro Monat drauf. Die restlichen Kosten für die 3 Monate ergeben sich aus den Kosten für 11 Ausflüge von ca. 500€ (davon entfallen 220€ auf die Anschaffung von Halbtax und GA Night), Internet (27€), Bahntickets nach Zürich und zurück nach Berlin (91€), Verwaltungskosten bei der Anmeldung (71€), Wohnungseinrichtung (100€, mein Zimmer war kaum eingerichtet, einiges davon übernimmt aber auch meine Vermieterin nach meinem Auszug), auswärts essen und trinken (550€, hauptsächlich Drinks in Bars oder Cafés, Snacks, Mensa, Döner, oder Fastfood, keine Restaurants) und Bankgebühren (65€). Generell könnt ihr folgende Faustformel anwenden: Ist es mehr als doppelt so teuer als ein vergleichbares Produkt in Deutschland? Wenn ja, ist es sogar für schweizer Verhältnisse teuer.

Ihr bekommt ca. 1400€ pro Monat plus die Reisepauschale (was für ein Auslandsstipendium schon sehr viel ist). Damit könnt ihr hier theoretisch überleben, wenn ihr eine sehr günstige Wohnung findet, auf Reisen durch die Schweiz und jegliche Art von auswärts essen / trinken verzichtet. Plant also noch etwas von eurem eigenen Geld ein, um eure Zeit hier so richtig genießen zu können. Plant zusätzlich etwas Rücklagen für Parallelkosten in Deutschland ein, ein fälliger Semesterbeitrag oder andere laufende Kosten sollten euch nicht eure Zeit in der Schweiz verderben.

Fazit

Auch wenn die Schweiz sehr teuer ist, könnt ihr hier mit Hilfe des DAAD Stipendiums eine sehr schöne Zeit verbringen. Ich hatte hier einen sehr, sehr schönen und lehrreichen Sommer, habe großartige Menschen kennengelernt und kann ein Forschungspraktikum an der ETH und insbesondere im SBS Lab uneingeschränkt weiterempfehlen.