

# **Erfahrungsbericht**

**Auslandssemester Wintersemester 2018/19**

**Department Gesundheitswissenschaften**

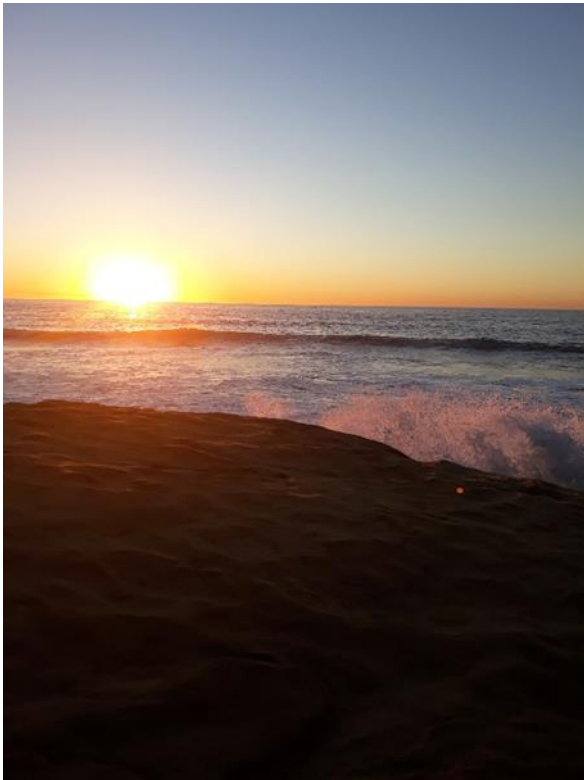
**An der San Diego State University**



**Sarah Jückmann**

## Inhalt

1. Beschreibung der Hochschule .....	3
2. Bewerbung und Vorbereitung des Auslandssemesters .....	4
3. Belegte Kurse .....	5
4. Betreuung vor Ort .....	8
5. Wie lebt es sich in San Diego? .....	9
5.1. Unterkunft .....	9
5.2. Fortbewegung.....	11
5.3. Freizeit .....	11
6. Übersicht über die Kosten.....	13
7. Sonstiges – was mir sonst noch wichtig ist.....	16



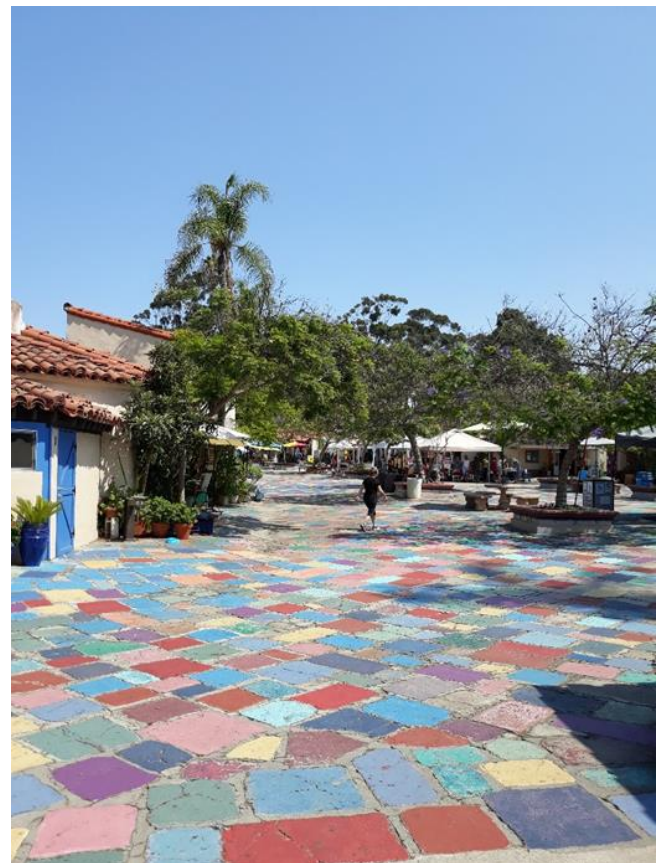
Sonnenuntergang an den Sunset Cliffs



Aztec Recreation Center



Bei einem Football Game



Spanish Village im Balboa Park



## 1. Beschreibung der Hochschule

Die San Diego State University (SDSU) befindet sich in San Diego Kalifornien und wurde 1897 gegründet. Sie gehört zu den ältesten Universitäten Kaliforniens. Die Universität bietet 95 verschiedene Bachelor und 78 verschiedene Masterprogramme an. Zusätzlich gibt es noch 22 unterschiedliche Doktorandenprogramme. Die SDSU zählt ca. 23.000 undergraduate (Bachelor) StudentInnen. Zudem pflegt sie Partnerschaften mit zahlreichen anderen Universitäten weltweit, wodurch man viele verschiedene Menschen kennenlernen kann. Der Campus ist im Vergleich zu der Fakultät Life Sciences am Standort Bergedorf der HAW als sehr groß zu bezeichnen. Es werden sogar ständig Campustouren durchgeführt. Es gibt außerdem eine große Bibliothek mit verschiedenen Stockwerken. Dort gibt es Rechnerbereiche, Gruppenarbeitszonen, Ruhezeiten und sogar einen 24/7 Bereich den ihr den ganzen Tag über besuchen könnt. Zur Verpflegung finden sich zahlreiche Imbisse wie Subway, Panda Express oder Chipotle. Eine Mensa wie in Bergedorf findet man nicht. The Garden kommt dem dann noch am ähnlichsten. Hier zahlt man einen All-you-can-eat Preis. Überall gibt es Wasserspender und zudem sogenannte Aztec Markets, die ich als Kioske beschreiben würde. Meine Lieblingsplätze sind definitiv die gemütlichen Sessel in der Nähe der Student Union und der Turtle Pond, wo ihr Koi-Karpfen und Schildkröten beobachten könnt.



Schildkröten bei dem Turtle Pond

## 2. Bewerbung und Vorbereitung des Auslandssemesters

### Die Bewerbung

Ungefähr in meinem zweiten Semester fing ich an mich wirklich für einen Auslandsaufenthalt zu interessieren. Die Niederlande und die USA waren in meiner engeren Auswahl. Ich habe eine von Frau Von der Heide geführte Informationsveranstaltung zu dem Thema Auslandsaufenthalte in den USA besucht. Danach habe ich mich dazu entschieden es zumindest zu versuchen und mich für einen Platz in den USA zu bewerben. Für die Bewerbung war einiges zu erledigen. Ich musste ein Empfehlungsschreiben von einem/einer ProfessorIn einholen, ein Motivationsschreiben und einen Lebenslauf auf Englisch anfertigen, eine Rangliste für die mich interessierenden Partneruniversitäten erstellen und Kurse auswählen die an den Partneruniversitäten angeboten werden und mich interessieren. Anschließend folgte das Bewerbungsgespräch mit Frau von der Heide und Frau Bendt. Dieses erfolgt auf Englisch und hat den Sinn zu zeigen, dass man dazu in der Lage ist, sich in der englischen Sprache auf einem gewissen Niveau zu Verständigen. Die beiden stellen einige Fragen. Themen sind zum Beispiel das amerikanische Hochschulsystem, die eigene Motivation für einen Aufenthalt in den USA und die Kurse für die man sich interessiert. Meine erste Wahl war die California State University Long Beach (CSULB) und meine Zweitwahl war die San Diego State University (SDSU). Kurze Zeit nach dem Tag des Auswahlgespräches bekam ich die Zusage für die San Diego State University per Email zugesendet. Das Auslandssemester sollte demnach im folgenden Wintersemester und somit in meinem fünften Fachsemester stattfinden.

### Vorbereitung

Nachdem die Zusage und die Freude da waren, mussten nun einige andere Aufgaben erledigt werden. Für einen Aufenthalt an der SDSU ist ein Sprachnachweis vorzulegen. Hierfür reicht das sogenannte DAAD-Sprachzertifikat. Für dieses kann man einen Test ablegen. Eine andere Möglichkeit ist einen der English in Health Sciences Kurse der HAW zu besuchen und sich seine Sprachkompetenzen von der/dem DozentIn bescheinigen zu lassen. Zum Zeitpunkt meiner Bewerbung (3. Semester) habe ich den Kurs English in Health Sciences 1 besucht und mir meine Sprachkompetenz von meiner Dozentin bestätigen lassen. Hierdurch musste ich keinen zusätzlichen und kostenpflichtigen Sprachtest durchführen. Da ich keine Kreditkarte besaß, habe ich zwei kostenlose Konten eröffnet. Eines bei der Santander Bank und eines bei der Deutschen Kreditbank (DKB). Beide Konten kann ich empfehlen. Und ich würde jedem dazu raten mindestens zwei Kreditkarten mitzunehmen. Ich musste eine meiner Karten sperren lassen und wäre dumm dagestanden, wenn ich keine zweite Kreditkarte mitgehabt hätte.

## Visum

Bei dem Visum handelt es sich um ein J1 Visum, welches zuerst über Formulare online beantragt wird. Hierzu soll auch ein Passbild hochgeladen werden.

Danach muss ein Termin in einer amerikanischen Botschaft (Berlin, München oder Frankfurt) vereinbart werden. Hierfür sollen unter anderem Passbilder mitgebracht werden.

ACHTUNG hier werden bestimmte Maße (5x5 cm) benötigt, worin sich diese Bilder von den in Deutschland üblichen biometrischen Bildern (für den Führerschein, Reisepass etc.) unterscheiden. Ich habe einen Termin in Berlin vereinbart und bin einen Tag vorher mit dem FlixBus nach Berlin gefahren. Dort habe ich in einer Airbnb Unterkunft übernachtet. Zum Termin in der Botschaft dürfen keine elektronischen Geräte, keine Flüssigkeiten und keine Taschen mitgenommen werden. Es gibt auch keine Schließfächer. Ich habe meine Sachen also in der Unterkunft gelassen. Eine andere Möglichkeit ist seine Sachen kostenpflichtig an einem Kiosk bei der U-Bahnstation U Oskar-Helene-Heim abzugeben. In der Botschaft werden die Fingerabdrücke abgenommen und es wird ein kurzes Interview geführt, bei dem nochmal erläutert werden soll warum man nach Amerika reisen will. Anschließend wird der Pass einbehalten und man kann die Botschaft wieder verlassen. Kurze Zeit später habe ich eine E-Mail erhalten die mich darüber informierte, dass mein Pass an meine Adresse versendet wurde.

## Flüge

Wenn man im August nach Amerika fliegen möchte, dann bewegen sich die Flugpreise im teureren Segment. Ich würde empfehlen die Angebote verschiedener Flugportale zu vergleichen, sich aber auch nicht zu lange damit aufzuhalten, da die Preise weiter steigen können. Da ich nach meinem Aufenthalt in San Diego noch etwas Zeit in New York verbringen wollte, habe ich einen Multidestinationsflug gebucht. Hierbei waren die Flugstrecken Hamburg – Frankfurt – San Diego, San Diego – New York und New York – München – Hamburg enthalten. Insgesamt haben mich diese Strecken ca. 1200€ gekostet.

### 3. Belegte Kurse

In meinem Auslandsemester an der San Diego State University habe ich vier Kurse belegt. In den ersten zwei Wochen des Semesters hat man die Möglichkeit Kurse hinzu- oder abzuwählen. Nutzt auf jeden Fall diese Möglichkeit um euch die euch interessierenden Kurse anzuschauen. Ich persönlich habe mir sechs verschiedene Kurse rausgesucht und angeschaut, bevor ich mich letztendlich für die folgenden vier Kurse entschieden habe.

#### Human Sexuality and Disease/ and Public Health (PH 353)

Diesen Kurs hatte ich zwei Mal pro Woche, dienstags und donnerstags, jeweils von 9:30 Uhr bis 10:45 Uhr. Die Inhalte dieses Moduls waren vielfältig und sehr interessant (verschiedene sexuelle Orientierungen, Gender, sexuell übertragbare Krankheiten, Unterschiede in der Sexualkunde zwischen verschiedenen Ländern und vieles mehr). Neben den Vorlesungen nutzten wir zusätzlich ein Buch.

Dieses ist ein E-Book, welches in Verbindung mit der sogenannten LearnSmartplattform steht. Innerhalb dieser Plattform waren pro Woche zwei Quizze zu beantworten, die teilweise sehr umfangreich waren. Insgesamt waren 13 Quizze zu beantworten.

Die Frageformen waren freie Felder, bei denen Begriffe eingetippt werden mussten oder multiple choice Fragen. Zusätzlich gab es in diesem Kurs zwei kleine Quizze, wobei sich eines mit den Inhalten der Syllabus und das andere mit dem gesamten Kursmaterial bis zur Hälfte des Semesters beschäftigte. Insgesamt vier Mal hatten wir die Aufgabe ein short paper zu einem vorgegebenen Thema zu schreiben, dessen Inhalt dann bei den Discussion Days innerhalb von Kleingruppen besprochen wurde.

Hieran folgte stets eine Diskussion im Plenum. Außerdem gab es drei Onlineklausuren, die zur regulären Zeit der Vorlesung absolviert werden mussten. Hierfür musste man nicht im Vorlesungssaal erscheinen. Ich habe die Klausuren jedes Mal an den Bibliotheksrechnern bearbeitet. Zum Schluss war dann noch das Peer assessment fällig, bei dem die Gruppenmitglieder aus der eigenen Kleingruppe für die Discussion Days bewertet werden mussten. Der Dozent war neu, sehr engagiert und hat eine Atmosphäre geschaffen, in der es leicht fiel über Themen zu sprechen, die im Zusammenhang mit der Sexualität stehen. Außerdem gab es einige sehr interessante Gastvorträge.

#### Planning Public Health Programs (PH 490b)

Dieser Kurs fand einmal pro Woche, mittwochs von 16 Uhr bis 18:40 Uhr, statt. Inhaltlich beschäftigten wir uns mit den verschiedenen Schritten die bei der Planung eines gesundheitsförderlichen Projekts zu beachten sind. Ziemlich zu Beginn des Semesters sollten wir uns aussuchen zu welchem Thema wir ein Projekt planen möchten. Hierzu wurden zwei Beispielprojekte vorgestellt. Die Projektplanung erfolgt in Kleingruppen und dauert das gesamte Semester an. Die Ergebnisse dieser Gruppenarbeit sollten am Ende des Semesters verschriftlich und präsentiert werden. Die Dozentin hat uns oft zum Ende der Vorlesung Zeit für die Gruppenarbeit gegeben. Trotzdem muss man zusätzliche Zeit hierfür einplanen und fortlaufend an dem Projekt arbeiten. Zudem gab es 8 Onlinequizzes, die sich an den Kapiteln des Kursbuches orientierten. Für diesen Kurs musste ich mir einen iClicker anschaffen, welcher mit den Geräten verglichen werden kann, die Herr Zöllner manchmal in seinen Vorlesungen nutzt um Quizze durchzuführen.

Hiermit sollte man sich an der Vorlesung beteiligen. Zudem gab es zwei individuelle Aufgaben. Bei der ersteren sollten wir uns ein Thema aussuchen welches Public Health betrifft und unserer Meinung nach Veränderung benötigt. Anschließend sollten wir einer zuständigen Person einen Brief oder eine Email schreiben. Ich habe hierfür einen Brief nach Washington geschickt, indem es um die teilweise nicht vorhandene Sexualekunde in den amerikanischen Schulen geht. Mir gefiel, dass die Dozentin sehr oft Gäste eingeladen hat. Diese haben meistens Praktikumsmöglichkeiten für die Mitstudierenden vorgestellt. Ich fand den Kurs interessant, da ich mich für die Projektarbeit interessiere. Trotzdem muss ich sagen, dass die Gruppenarbeit teilweise anstrengend und die Vorlesungen manchmal langweilig waren.

## Public Health Communications (PH 402)

Dieser Kurs fand jeden Montag von 16 Uhr bis 18:40 Uhr statt. In diesem Modul haben wir uns damit beschäftigt, wie wir gesundheitsfördernde Botschaften am besten an bestimmte Zielgruppen vermitteln können.

Hierzu gehörten Inhalte aus den Kommunikationswissenschaften, des Marketings, Verhaltensmodelle und vieles mehr. Auch hier gab es eine Gruppenarbeit mit einem Semesterprojekt, wofür wir eine Videopräsentation erstellen sollten. In dem Video sollten wir darstellen, wer unsere Zielgruppe ist, was das Verhalten ist das wir ändern möchten, wie wir dies erreichen möchten etc.. Das gefragte Videoformat war eine PowerPoint Präsentation mit einem Voiceover.

Neben der finalen Version des Videos musste ein sogenanntes status update zur Mitte des Semesters vorgelegt werden, welches ebenfalls als Video hochgeladen werden sollte. An drei Vorlesungsterminen gab es jeweils ein Quiz, für welches der bereits erwähnte iClicker genutzt werden musste. Es gab kein Kursbuch. Stattdessen benutzten wir eine bestimmte Website für das Modul. Jede Woche musste ein Text auf der Website gelesen, die zugehörigen Aufgaben bearbeitet und die Ergebnisse auf Blackboard (wie EMIL) hochgeladen werden. Zusätzlich sollte man jede Woche die Ergebnisse einer anderen Person aus der vorherigen Woche kommentieren. Nachdem alle Gruppen ihre finalen Präsentationen hochgeladen hatten, sollten drei Videos kommentiert und die eigenen Gruppenmitglieder evaluiert werden. Es gab zusätzlich eine Klausur am Ende des Semesters. Es war eine multiple choice Klausur. Schade fand ich hierbei, dass sich der Großteil der Fragen an der letzten Vorlesungssitzung orientiert hat. In dieser ging es um Mücken und nicht übertragbare Krankheiten und keineswegs um Kommunikationsstrategien. Zudem wurde die Vorlesung von zwei neuen Dozentinnen im Wechsel gehalten. Manchmal schienen die Absprachen zwischen den beiden nicht ganz klar zu sein. Die Hausaufgaben die mit Hilfe der Website bearbeitet werden mussten waren stets am Sonntag fällig. Somit haben wir dann immer am Montag genau dasselbe gehört (und vielleicht erst verstanden), was wir spätestens am Tag zuvor abgegeben haben mussten. Trotzdem fand ich den Kurs interessant. Es gab auch hier einige Gastvorträge.

## Alcohol, other drug problems and prevention (SWORK 430)

Dies ist ein Kurs aus der school of social work der jeden Dienstag von 16 Uhr bis 18:40 Uhr stattfand. Wir haben uns mit verschiedenen psychoaktiven Substanzen (Drogen) beschäftigt.

Hierbei haben wir ihre Wirkungsweisen auf den Körper kennengelernt und das Thema der Suchtentstehung behandelt. Es gab auch hier mehrere Prüfungsleistungen, wovon eine wiederum eine Gruppenarbeit darstellte. Für die Gruppenarbeit sollten wir uns eine Zielgruppe aussuchen, uns auf ein bestimmtes Verhalten fokussieren (Konsum einer bestimmten Droge) und eine Präventionsmaßnahme entwickeln. Die Ergebnisse der Gruppenprojekte wurden am Ende des Semesters, in Form von Präsentationen, vorgestellt. Der Dozent hat uns viel Vorlesungszeit zur Bearbeitung unseres Projektes zur Verfügung gestellt. Zusätzlich sollten wir individuell ein short paper schreiben (3-4 Seiten) und hatten ein midterm (Klausur zur Mitte des Semesters) und einen final (Klausur am Ende des Semesters). Der Dozent hat extra credit Optionen ermöglicht.



Hiermit kann man seine Note durch die Abgabe von zusätzlichen Aufgaben verbessern. Es gab ein Kursbuch, dessen Texte sehr umfangreich waren. Zu jeder Vorlesung sollte einiges gelesen werden. Bis zum midterm habe ich stets alle Texte gelesen, was sehr zeitaufwändig war. Danach habe ich dies nicht mehr getan und mich einfach an den Vorlesungsfolien orientiert.

Es gab zu beiden Klausuren einen study guide (mit Tipps zu den Inhalten auf die man beim Lernen besonders achten sollte). Ich fand die study guides etwas verwirrend. Trotzdem habe ich in beiden Klausuren sehr gute Noten erhalten. Es handelte sich um multiple choice Klausuren. Ich persönlich fand den Kurs sehr interessant, da mich das Themengebiet interessiert. Allerdings muss ich anmerken, dass in jeder Vorlesung sehr viel Stoff behandelt wurde und dies teilweise auch sehr schnell geschah, so dass es öfter schwierig war mitzukommen. Dazu beigetragen hat definitiv, dass viele Fachbegriffe genutzt wurden (Namen von bestimmten Bereichen im Gehirn, verschiedene Neurotransmitter etc.). Die Gruppenarbeit dieses Kurses hat mir am meisten gefallen. Ich habe in diesem Modul sehr viel gelernt und kann es an jede/n mit Interesse an diesem Themengebiet empfehlen.

Die Bücher für SWORK 430 und PH 490b habe ich über Amazon Rentals und den iClicker über BookHolders.com gemietet.

### Surfing

Zusätzlich zu den vier beschriebenen Kursen habe ich auch noch einen Surf Kurs besucht. Dieser fand jeden Donnerstag statt. Es gab auch noch andere Termine für die man sich Entscheiden oder die man zusätzlich besuchen konnte. Ich musste dafür einmalig 175\$ zahlen, wobei die Nutzung eines Surfboards mitinbegriffen war. Wenn man einen Surfanzug tragen wollte, dann musste pro Einheit 1\$ dafür gezahlt werden. Ich habe jedes Mal einen Surfanzug getragen und würde dies auch empfehlen, da das Wasser im Laufe des Semesters kälter wird und somit Schürfwunden vorgebeugt werden können. Die Surfkurse finden nicht am Campus statt, somit muss man sich für eine Transportmöglichkeit entscheiden. Manche haben die öffentlichen Verkehrsmittel (Trolley/bahn und Busse) genutzt, was sehr zeitaufwändig ist. Andere haben sich jede Woche ein Uber oder ein Lyft geteilt und wiederum andere, zu denen ich gehöre, haben sich einer Fahrgemeinschaft angeschlossen. Hierfür ist definitiv zu empfehlen verschiedene Kursteilnehmer beim ersten Termin anzusprechen.

Diesen Kurs habe ich nicht für Creditpoints belegt, wodurch ich keine Prüfung ablegen musste. Mit bestandener Prüfung kann man hierfür einen Creditpoint erhalten.

Ich hatte somit Kurse von Montagnachmittag bis Donnerstagmittag. Die Anrechnung der Kurse habe ich bereits vor der Abreise ins Ausland mit dem Zuständigen (Herr Paetzelt für GW) besprochen. Insgesamt würde ich sagen, dass der Zeitaufwand für die Kurse definitiv höher ist als in Deutschland. Trotzdem sind die Kurse definitiv machbar und es ist möglich gute Noten zu erhalten.

## 4. Betreuung vor Ort

Bevor die Vorlesungen begonnen haben, gab es eine Einführungswoche. Sie umfasste eine Präsentation zu Regeln, die auf dem Campus gelten und verschiedene Informationsveranstaltungen, wie zum Beispiel die Smores Night, bei der ihr leckere

Smores absahnen, Leute kennenlernen und euch zu Wander- und Kletterausflügen informieren könnt. Ständig gab es kostenlose Pizza und es wurden zahlreiche Fairs veranstaltet, die eine Art Messe darstellen. Die Fairs umfassten verschiedene Themen.

Beispiele sind eine Fair für uns Gaststudierende, eine bei der sich die Studentenclubs und die verschiedenen Studentenverbindungen (Fraternities und Sororities) vorgestellt haben und die study abroad Fair, bei der das eigene Engagement gefragt war um die amerikanischen Studenten über die eigene Universität zu informieren.

Ich hatte mich für das Buddy Programm der SDSU angemeldet, welches theoretisch mit dem weBuddy Programm an der HAW verglichen werden kann. Praktisch gesehen, habe ich meinen Buddy nur einmal getroffen, da ich sie danach nicht mehr erreichen konnte. Andere Gaststudierende haben ähnliche Erfahrungen gemacht. Fast alle Professoren bieten wöchentliche Sprechstunden an, bei denen man vorbeikommen und Fragen stellen kann.

## 5. Wie lebt es sich in San Diego?

### 5.1. Unterkunft

Mein Ziel war vor der Abreise nach San Diego einen Mietvertrag, für den Zeitraum von August bis Dezember, unterschrieben zu haben. Durch Recherche habe ich erfahren, dass die meisten Gaststudenten entweder in der College Area oder in Strandnähe (Pacific Beach, Ocean Beach, Mission Beach) wohnen. Ich bin verschiedenen Facebook-Gruppen beigetreten und habe mich über verschiedene Wohnkomplexe (Blvd63, 5027, Suites on Paseo) und private Unterkünfte informiert. Das Blvd63 ist sehr beliebt und bietet manchen Personen eine Halbjahresmiete an. Das System dahinter, wer eine Kurzeitmiete erhalten kann und wer nicht, habe ich noch nicht durchschaut. Mir wollten sie wenigstens keine Halbjahresmiete anbieten. Dieses Wohnheim bietet einen Shuttle vom Wohnheim zur Uni, einen Fitnessraum und Pools an. Es ist allerdings etwas teurer als das Wohnen in privaten Unterkünften. Zudem muss man 500\$ Strafe zahlen, wenn man einen Jahresvertrag unterschrieben hat und einen Nachmieter in den Vertrag aufnehmen will. Die Option in einem der Wohnheime auf dem Campus zu wohnen ist die teuerste von allen Optionen und kam für mich somit von vornherein nicht in Frage.

Ich habe mich nach zahlreichen Unterhaltungen in Facebook Chats und einem fast unterschriebenem Vertrag im Blvd63 erneut auf die Suche nach einer Unterkunft auf Facebook gemacht. Ich kam in Kontakt mit der Gründerin von HomeeProperties. Dieses Unternehmen hat sich auf die Vermietung von Unterkünften an Gaststudierende spezialisiert. Es war noch genau ein Platz in einer ihrer Unterkünfte frei. Dabei handelte es sich um einen shared room für 690\$, den ich mir mit einer Amerikanerin teilen musste. Die Bilder von der Unterkunft wirkten professionell und mir hat sehr gefallen, dass der Vertragszeitraum auf meine Bedürfnisse angepasst wurde. Sprich ich wollte einen Vertrag der vom 9. August bis zum 31. Dezember läuft und habe einen solchen bekommen. Die Vertragsunterzeichnung erfolgte auf dem elektronischen Wege. Vor meiner Ankunft musste ich die Kautions (500\$) und die erste Monatsmiete zahlen. Dies war mit einem gewissen Risiko verbunden, da es sich bei

HomeeProperties um ein neues Unternehmen handelt, bei dem ich mir nicht sicher sein konnte, ob es sich vielleicht um einen Betrug handelt. Glücklicherweise war dies nicht der Fall. In dem Haus lebten insgesamt 10 Mädchen (sechs davon Amerikanerinnen).

Wir hatten ein schön eingerichtetes, großes Haus mit zwei Küchen, 5 Bädern, zwei Wohnbereichen und einem Außenbereich. Einmal im Monat kam eine Putzgruppe die das gesamte Haus geputzt hat.



Meine Unterkunft in San Diego

Negativ anzumerken ist, dass am Ende 75\$ der Kauton für eine finale Zimmerreinigung anfallen und das die Kommunikation mit der Firma die für das Management des Hauses beauftragt wurde öfters schwierig war.

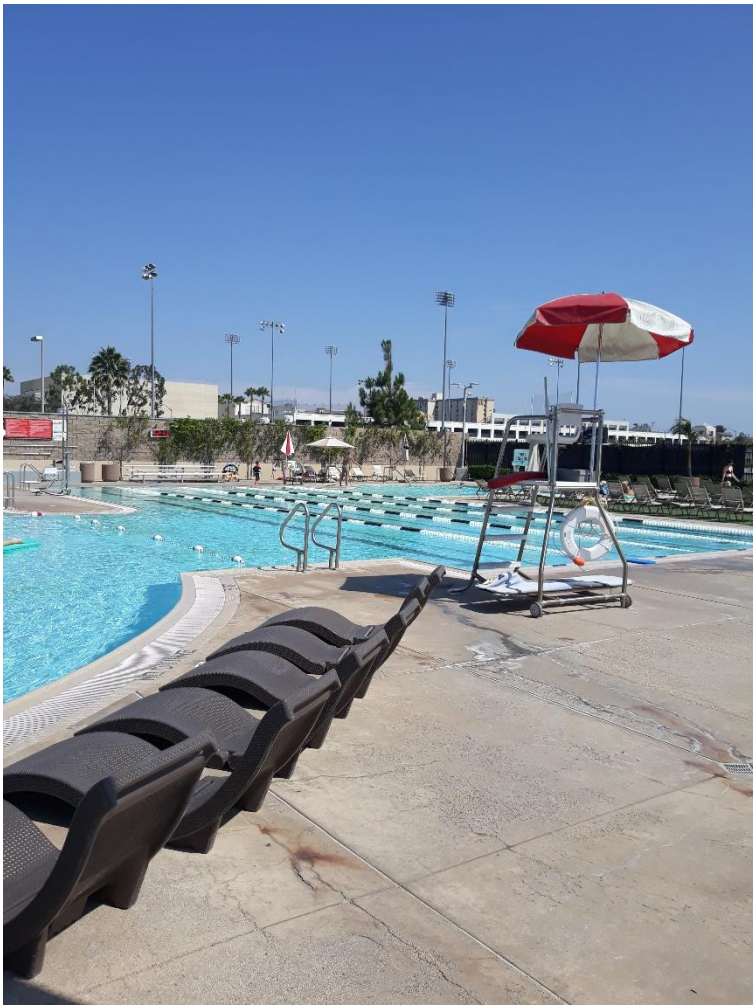
Ich fand es gut mit vielen Amerikanerinnen zusammen zu leben, da ich somit zusätzlich dazu gedrängt war, viel Englisch zu sprechen. Für eine kurze Zeit hatte ich auch darüber nachgedacht einfach nach San Diego zu reisen um mir vor Ort eine Unterkunft zu suchen. Dies war mir dann aber doch zu aufregend.

### 5.2. Fortbewegung

Amerikanische Städte sind sehr ausgebreitet. Die Distanzen sind groß, was man unbedingt im Hinterkopf behalten sollte, wenn man sich mit der Frage des Transports beschäftigt. Ich habe mich gegen ein Auto entschieden. Ich lebte relativ nah an der Uni und musste nur einen Bus nehmen. Der Fahrtweg betrug ca. 15 Minuten. Daher habe ich mir das Semesterticket für 154\$ gekauft, mit dem man die Bahn und Busse nutzen kann. Um sonst in San Diego herumzukommen habe ich Uber und Lyft genutzt oder bin bei Freunden, die Autos hatten, mitgefahren. Ich würde jedem empfehlen sich ein Auto zu mieten, (besonders bei Dirt Cheap Car Rental), da es somit viel leichter ist die Stadt zu erkunden. Außerdem ist das Einkaufen so einfacher. Vergesst hierfür nicht euch vor der Abreise einen internationalen Führerschein ausstellen zu lassen (ist für die Anmietung bei Dirt cheap car Rentals nicht nötig. Allerdings sollte man diesen wohl vorweisen können, falls man von der Polizei angehalten wird).

### 5.3. Freizeit

Ich habe mich beim Aztec Recreation Center angemeldet, welches das Fitnessstudio auf dem Campus darstellt. Mit 19\$ pro Monat ist die Mitgliedschaft sehr günstig.



Das Aquaplex



Sie enthält sogar Saunen (eine für die Männer und eine für die Frauen) und den Zugang zum Aquaplex, einem Freibad. Neben den angebotenen Surfkursen werden von der Uni auch noch zahlreiche andere Sportkurse angeboten, für die man sich anmelden kann. Ihr könnt kostenlos die Football und Basketballspiele der SDSU besuchen.

Wenn es um Partys geht, dann kann ich euch die Veranstaltungen von SunDiego Entertainment wärmstens empfehlen.

Die Eventbeschreibungen könnt ihr auf Facebook finden und ihr werdet dort viele andere Gaststudierende antreffen. Die Uni zeigt über das Semester einige Filme im hauseigenen "Kinosaal" und das international student center bietet auch einige Veranstaltungen an. Zudem gibt es die Möglichkeit am Campus bowlen zu gehen. Jeden Donnerstag gibt es auf dem Campus den Farmers Market wo man sich ein leckeres Mittagsessen holen kann. Vertreten sind afrikanische, mexikanische, vegane und viele andere Küchen. Zudem kann man sich dort an einem Stand kostenlose Lebensmittel mitnehmen.



Eine Veggiebowl vom East African Stand auf dem farmers market

Ich würde jedem empfehlen sich die Kurse so zu legen, dass der Freitag und wenn möglich sogar der Montag frei ist, um Städtetrips und Roadtrips zu unternehmen. Während meines Semesters an der SDSU habe ich Las Vegas, Los Angeles (beide mehrmals), Palm Springs, den Grand Canyon und andere schöne Landschaften besucht. Hierfür haben wir uns in einer Gruppe entweder ein Auto gemietet oder uns Tickets bei FlixBus gebucht.

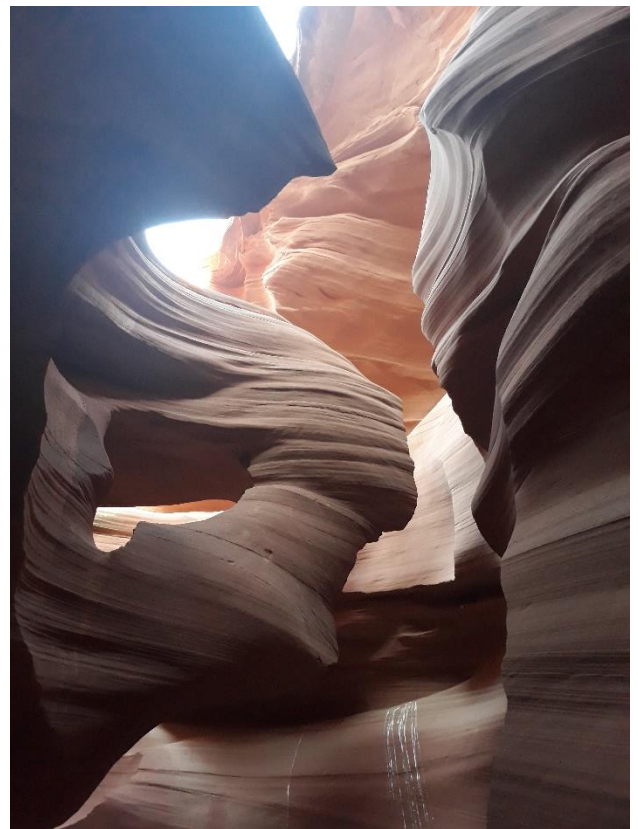
Zu meinem Glück hat FlixBus sein Netzwerk auf die Westküste der USA ausgeweitet, wodurch ich günstig zwischen den Städten hin und her fahren konnte. Ich muss allerdings anmerken, dass die Serviceleistungen nicht immer zufriedenstellend waren. Mehrmals wurde eine Fahrt gecancelt, wodurch ich umgebucht wurde und ich meine Pläne anpassen musste. Trotzdem ist FlixBus eine günstige Reiseoption. Zusätzlich habe ich mehrmals Tijuana, die mexikanische Grenzstadt, besucht. Hierbei müsst ihr beachten, dass ihr zusätzlich zu eurem Reisepass euer DS2019 Formular mit euch tragen müsst.

Einmal war ich im Rahmen eines Uniausflugs in Tijuana bei dem wir uns verschiedene Micro Finance Businesses angeschaut haben.

Diese Möglichkeit wurde uns von einer Gastdozentin in einer der von mir besuchten Vorlesungen vorgestellt. Falls ihr denn Yosemite Nationalpark und den Grand Canyon besuchen wollt, dann macht dies möglichst früh während des Semesters, da es dort im November schon sehr kalt wird und euch nur wenige Sonnenstunden zur Verfügung stehen.



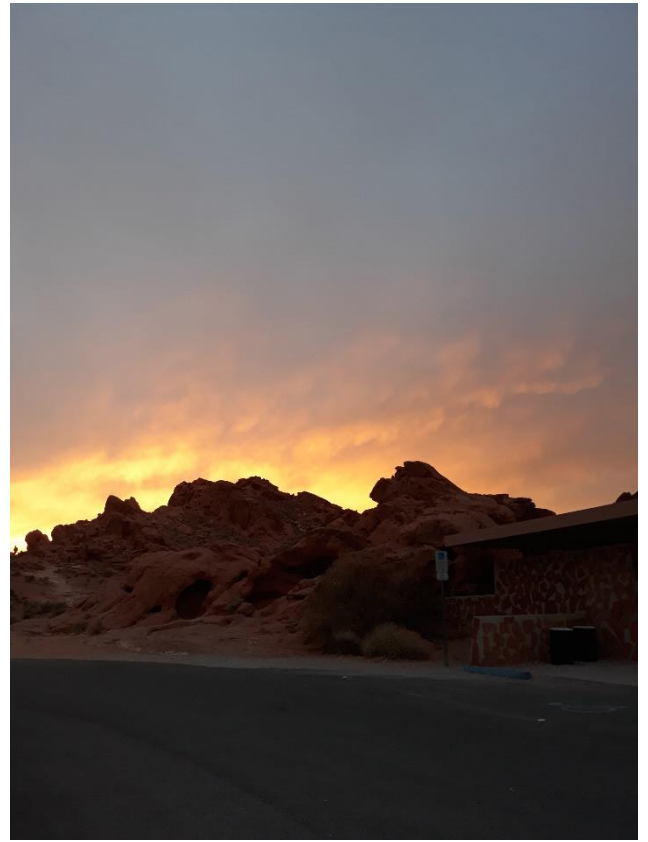
Imperial sand dunes



Antelope canyon



Grand Canyon



Valley of Fire State Park

Ein Auslandssemester ist eine kostspielige Angelegenheit wobei mir diese Erfahrung allerdings jeden Cent wert war. Versucht so früh wie möglich und so viel wie möglich für dieses Projekt anzusparen. Ich habe Ersparnisse genutzt und zusätzlich Auslands BAföG und das Promosstipendium der HAW bezogen. Der höchstmögliche Betrag für das Auslands BAföG beträgt 949€ pro Monat. Sofern ihr bereits Inlands BAföG bezieht, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, auch das Auslands BAföG bewilligt zu bekommen. Ich würde definitiv jedem empfehlen sich beim Auslands-BAföG-Amt (Hammerbrook) zumindest beraten zu lassen. Für das Promos-Stipendium muss man sich nicht extra bewerben. Wenn man einen Platz an der San Diego State University zugeteilt bekommt, dann wird man gleichzeitig auch für das Promos-Stipendium vorgeschlagen. Dieses Stipendium umfasst drei Auszahlungen von jeweils 400€.

<b>Kosten vor Abreise</b>	<b>€</b>	<b>\$</b>
SEVIS Fee Gebühr für das Visum		180
Visumsgebühr		160
Biometrische Passbilder (5x5 cm = anderes Format als für den Reisepass, Führerschein etc.)	Ca. 20	
Reise zum Konsulat nach Berlin und zurück	12,99 - FlixBus	
Unterkunft in Berlin	19,50 - Airbnb	
Flugkosten (Multidestinationsflug Hamburg - Frankfurt - San Diego - New York - München - Hamburg)	1,089,00€ 55+ 25+ 55 € Gepäckkosten	
<b>Kosten während des Aufenthalts</b>	<b>€</b>	<b>\$</b>
Studierendenausweis (RedID)		18
Semesterticket		154
Auslandskrankenversicherung (jcb insurance solutions)		561
Wohnungsmiete		3272 (512 erster Monat, 690 für die folgenden Monate)
Deposit (Kaution) Wohnung		500
Bücher + iClicker Leihgebühr		69
Surf Kurs		175
Sim Karte und Prepaid Tarif (simple mobile)		240 (Ca. 40 für die Karte und 40 monatlich)
Fitnessstudio		95 (19 monatlich)
Verpflegung		Ca. 400 monatlich
<b>Total</b>	Ca. 1276€ (~1455\$)	Ca. 7.406\$
<b>Total</b>		<b>~8.861\$</b>

Kosten für Uber/Lyft, Veranstaltungseintritte und Kleidung, Partys, Reisen etc. sind nicht mit einberechnet. Die Lebenshaltungskosten sind in San Diego sehr hoch. Nahrungsmittel wie Gemüse, Obst und Säfte sind teurer als in Hamburg, weshalb die Ausgaben schnell höher sind als man denkt.



## 7. Sonstiges – was mir sonst noch wichtig ist

- Selbst wenn ihr Bafög und vielleicht sogar das Promos-Stipendium erhaltet, müsst ihr bedenken, dass vor der Abreise nach Amerika bereits einige Kosten anstehen (Visum, Flug, eventuell die erste Monatsmiete und die Kautions). Die ersten Bafög- und Stipendiums Auszahlungen erfolgen erst nach Semesterbeginn!
- Um eure Chancen dafür zu steigern, um von der Auswahlkommission an der HAW für einen der Studienplätze in den USA ausgewählt zu werden, solltet ihr gesellschaftliches Engagement vorweisen können. Dies könnt ihr, indem ihr euch beispielsweise bei unserem weBuddy Programm an der HAW einbringt oder ein Erstsemestertutorium leitet.
- Achtet darauf, dass ihr keine graduate courses belegen dürft. Beachtet zusätzlich die prerequisites (Voraussetzungen) die ihr für die Teilnahme an euren gewählten Kursen gegebenenfalls erfüllen müsst und sprecht die jeweiligen Dozenten nach der ersten Vorlesung darauf an.
- Wenn ihr 3 andere Leute findet, dann würde sich für euch ein Mobilfunkvertrag bei der Telekom lohnen. Den Vertrag konnte man bei einer der Fairs während der Einführungswoche in der Nähe des International Offices abschließen. Ansonsten einfach in einem Telekomshop vorbeischaun.
- Falls ihr euch für ein Auto entscheidet, dann solltet ihr wissen, dass ein Ticket für die Parkhäuser am Campus für den Zeitraum eines Semesters ca. 135\$ Dollar kostet.
- Ich habe mir für ca. 150\$ ein Fahrrad gekauft doch habe dieses fast gar nicht benutzt. Ich habe nicht weit entfernt vom Campus gewohnt doch die Steigungen und dazu das heiße Wetter haben mich definitiv davon abgehalten mehr Fahrrad zu fahren. Viele Leute die am Strand wohnen besitzen allerdings Fahrräder.
- Bei Gruppenarbeiten kann es öfter mal vorkommen, dass Aufgaben erst auf den letzten Drücker erledigt werden. Zudem kann es sich als schwierig gestalten Gruppentreffen durchzuführen (viele Studenten in Amerika müssen nebenbei arbeiten, was hierzu beiträgt). Dies gilt allerdings selbstverständlich nicht für alle Mitstudierenden!
- Für die Schränke im Fitnessstudio braucht ihr ein Vorhängeschloss. Statt dieses überteuert an der Rezeption zu erwerben, könnt ihr euch eins in einem Supermarkt kaufen.
- In Kalifornien sind gefühlt alle Gebäude klimatisiert. Falls ihr empfindlich gegenüber Klimaanlage seid, dann bringt euch einfach einen Pullover und eventuell auch einen Schal mit zur Vorlesung.
- Jeden Dienstag gilt TACO TUESDAY viele Restaurants bieten dann Tacos für einen günstigeren Preis an.
- Konzerte sind in den Staaten vergleichsweise günstig. Wenn also jemand in San Diego oder in der Umgebung auftritt den ihr mögt, dann nutzt eure Chance.
- Wenn ihr während des Zeitraums des Auslandssemesters das 21 Lebensjahr noch nicht erreicht haben solltet, dann würde ich euch **nicht** empfehlen die USA als Zieldestination zu wählen.

- Dieses Auslandssemester war sehr interessant und bereichernd für mich. Dadurch, dass der Workload so hoch war, habe ich fachlich sehr viel dazugelernt. Zudem konnte ich mir einen Traum erfüllen und endlich die USA besuchen. Der ganze Organisationsaufwand und die Tatsache, dass man für eine längere Zeit im Ausland lebt, trägt zur Selbstständigkeit bei. Natürlich konnte ich auch meine Sprachkenntnisse verbessern. Ihr könnt dort zudem tolle Freundschaften schließen. Ich kann jede/n die/der mit dem Gedanken spielt ein Auslandssemester zu machen nur dazu ermutigen diese einmalige Chance zu nutzen!  
Falls ihr noch weitere Fragen habt, dann könnt ihr euch gerne bei mir melden.

E mail: [sarah.jueckmann@hotmail.de](mailto:sarah.jueckmann@hotmail.de)

