

## **Abschlussbericht – ERASMUS+ Kopenhagen**

### **Aufenthalt am CBMR**

Das ERASMUS-Praktikum am *Novo Nordisk Foundation Center for Basic Metabolic Research* (CBMR) in Kopenhagen war eine sehr inspirierende und wertvolle Erfahrung. Der Forschungsschwerpunkt des Instituts liegt vor allem auf der Regulation des Stoffwechsels, einem Bereich, der nicht nur faszinierend, sondern auch von großer Bedeutung für das Verständnis zahlreicher physiologischer Prozesse ist. Während meines Aufenthalts hatte ich das Privileg, an meinem eigenen Projekt im Rahmen meiner Masterarbeit zu arbeiten, die sich mit der biochemischen Regulation des Stoffwechsels in der Skelettmuskulatur befasst. Von der Planung und Durchführung von Experimenten bis hin zur Analyse und Interpretation der Daten, konnte ich einen umfassenden Einblick in die Welt der molekularbiologischen und biochemischen Forschung gewinnen.

Die Forschungseinrichtung des CBMR erwies sich als herausragender Ort, um wissenschaftlich zu arbeiten. Hierbei wurden meine Erwartungen bei Weitem übertroffen. Die Laborinfrastruktur und die zur Verfügung stehenden Technologien waren auf dem neuesten Stand der Technik, was es mir ermöglichte, meine Fähigkeiten zu verfeinern und mich in verschiedenen laborspezifischen Techniken weiterzuentwickeln. Besonders beeindruckend war die Zusammenarbeit mit zahlreichen erfahrenen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die mir nicht nur wertvolles Feedback und Anleitung boten, sondern auch dazu beitrugen, mein Verständnis für komplexe wissenschaftliche Konzepte zu verbessern. Durch die Einführung in verschiedene Themenbereiche konnte ich auch mein grundlegendes Verständnis für weitere Forschungsaspekte nachhaltig verbessern.

### **Persönliche Anforderungen im Arbeitsalltag**

Die Anforderungen im Arbeitsalltag waren anspruchsvoll, aber äußerst wertvoll. Ich war gleichzeitig in viele verschiedene Teilaspekte meines Projekts involviert, die ein breites Spektrum an Fähigkeiten erforderten, von experimentellen Techniken bis hin zur Datenanalyse und -interpretation. Hierbei konnte ich meine laborbezogenen Fähigkeiten deutlich verbessern und außerdem eine lösungsorientierte Arbeitsweise weiterentwickeln. Diese praktischen Fähigkeiten werden sich zweifellos positiv auf meine zukünftige akademische und berufliche Laufbahn auswirken. Besonders erfreulich war außerdem die Möglichkeit, als gleichwertiger Bestandteil des Teams, eigene Ideen einzubringen und an der Entwicklung neuer Erkenntnisse mitzuwirken.

### **Soziale Kontakte und Networking**

Ein weiterer integraler Bestandteil meines Praktikums war die Gelegenheit, wertvolle soziale Kontakte zu knüpfen und mein berufliches Netzwerk zu erweitern. Die Forschungseinrichtung bot eine vielfältige und multikulturelle Umgebung, in der ich regelmäßig mit anderen Studierenden und wissenschaftlichem Personal aus verschiedenen Teilen der Welt interagieren konnte. Besonders angenehm war die offene und hilfsbereite Atmosphäre im Institut, die es mir ermöglichte, in kurzer Zeit enge Beziehungen zu meinen Kolleginnen und Kollegen aufzubauen. Durch regelmäßige Treffen, gemeinsame Projekte und informelle Gespräche entstanden Freundschaften, die hoffentlich auch weit über das Praktikum hinaus Bestand haben werden. Diese Kontakte sind nicht nur eine wertvolle Ressource für zukünftige Zusammenarbeit und berufliche Entwicklung, sondern auch eine Quelle der Inspiration und des gegenseitigen Austauschs.

### **Verbesserung der englischen Sprachkenntnisse**

Das Praktikum war außerdem eine ausgezeichnete Gelegenheit, meine Englischkenntnisse zu verbessern und sicherer im Umgang mit der Sprache zu werden. In einem internationalen Umfeld, in dem Englisch die Hauptsprache war, konnte ich meine kommunikativen Fähigkeiten verbessern und

mein Vokabular weiterentwickeln. Die tägliche Interaktion mit Kollegen aus verschiedenen Ländern sowie die Teilnahme an englischsprachigen Veranstaltungen und Präsentationen trugen dazu bei, dass ich mich immer sicherer auf Englisch ausdrücken kann.

Darüber hinaus habe ich auch meine Fähigkeiten im wissenschaftlichen Schreiben und Präsentieren auf Englisch verbessert, was für meine zukünftige akademische und berufliche Laufbahn von entscheidender Bedeutung ist. Hierbei durfte ich nicht nur, mein eigenes Forschungsprojekt vorstellen, sondern auch an der Verfassung eines wissenschaftlichen Artikels mitarbeiten. Die Erfahrungen, die ich während meines Praktikums gesammelt habe, haben mein Selbstvertrauen gestärkt und mir die Gewissheit gegeben, dass mir die Arbeit an einem internationalen Forschungsinstitut sehr gut gefällt.

### **Fazit**

Insgesamt war mein ERASMUS-Aufenthalt in Kopenhagen eine sehr bereichernde und lohnende Erfahrung, die mich nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weitergebracht hat. Die Möglichkeit, an einem renommierten Forschungsinstitut zu arbeiten, wertvolle Kontakte zu knüpfen und meine Englischkenntnisse zu verbessern, hat mir neue Perspektiven eröffnet und mich auf meine zukünftige akademische und berufliche Laufbahn vorbereitet. Ich bin dankbar für die Gelegenheit, an diesem Programm teilgenommen zu haben, und bin zuversichtlich, dass die während meines Aufenthalts gewonnenen Erkenntnisse und Erfahrungen einen langanhaltenden Einfluss auf mein Leben haben werden.