

## Arbeitsversuch Verkauf Bioladen

*Frau C. (29) berichtet über ihre Erfahrungen während ihres Arbeitsversuches als Verkäuferin in einem Biofachgeschäft.*

### **Was ist Ihr beruflicher Hintergrund?**

Ich besuchte den gestalterischen Vorkurs und schloss die 3-jährige Berufslehre zur Restaurationsfachfrau EFZ ab. Zudem absolvierte ich die BMS mit Schwerpunkt Gestaltung und Kunst sowie Schauspielenaufnahmeprüfungen. Ich bringe vielseitige Berufserfahrungen mit, bspw. im Service und in der Gastronomiebranche, bei Banketten oder auch in der Event Organisation.

### **Welche Trainingsmassnahmen haben Sie in der Minira vor dem Arbeitsversuch absolviert?**

Ich begann zunächst mit einem Belastbarkeitstraining, danach folgte ein Aufbautraining sowie eine Verlängerung des Aufbautrainings mit anschliessendem Arbeitsversuch. Die Verlängerung des Aufbautrainings gab mir mehr Zeit für die berufliche Orientierung, nachdem ich aufgrund unpassender Bedingungen bei einem ersten Arbeitgeber doch keinen Arbeitsversuch starten konnte. Nach der Verlängerung folgte dann ein Arbeitsversuch bei einem passenden Arbeitgeber.

### **Wie haben Sie sich auf den Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt vorbereitet?**

Ich habe viele Gespräche mit meinem Helfernetz geführt, meine Ängste und Sorgen geäussert und beispielsweise auch mit der Spitex oder in der Therapie angeschaut, was diese Ängste ausgelöst hat. Es tat gut, vorzuschauen, welche Situationen allenfalls Angst auslösen könnten und so an Lösungen zu arbeiten, Dinge zu üben. Es ist wichtig, dass man sich immer wieder vor Augen führt, dass man in einen Arbeitsversuch startet, um Dinge zu lernen. Man muss nicht von Anfang an alles können, man hat Zeit. Manchmal kommt einem jedoch auch der eigene Ehrgeiz etwas in den Weg.

### **Wie kamen Sie zu Ihrem Einsatzplatz? Was hat Ihnen bei der Suche geholfen?**

Soweit ich mich erinnern kann, half die Unterstützung durch die Bezugsperson und die Minira. Auch die Gespräche mit der Berufsberaterin der Minira haben mich weitergebracht. Ich selbst habe sehr viel recherchiert, denn für mich war klar, dass ich nicht wieder in die Gastronomie zurück wollte. Zusammen mit der Berufsberaterin habe ich angeschaut, wo meine Interessen liegen und was meine Möglichkeiten für eine berufliche Neuorientierung wären. Mir wurde darauf klar, dass aktuell noch nicht der richtige Zeitpunkt für eine weitere Ausbildung ist und dies später immer noch möglich wäre. Ich setzte mich mit der Frage auseinander, was denn möglich wäre, ohne die relevante Ausbildung im Rucksack. So kam ich schlussendlich über meine Interessen auf die Idee «Bioladen». Ich liebe Bio, neue Produkte und den Verkauf. Und so suchte ich nach einem passenden Einsatzplatz im Verkauf von Bioprodukten. Am Anfang wollte ich alles am liebsten selber machen, ich wollte mich beweisen und so absolvierte ich dann einen Monat lang externe Probeeinsätze in einem unpassenden Rahmen, wo man mir auch falsche Versprechen gab. Es ist wichtig, solche Einsätze in Absprache zu machen, genau hinzuschauen und zu kommunizieren, wenn etwas nicht passt oder sich nicht richtig anfühlt. Nach dieser Erfahrung bekam ich im Rahmen der Verlängerung vom Aufbautraining mehr Zeit, um nochmals genau zu prüfen, welche Rahmenbedingungen gegeben sein müssen. Hierbei wurde ich super unterstützt und man zeigte grosses Verständnis für meine Situation. Bei meiner weiteren Suche nach einem

Arbeitsversuch war für mich klar, dass ich möglichst nahe am Wohnort bleiben wollte. Es gab mir eine gewisse Sicherheit, nicht zu weit weg zu sein. Meine Erfahrung ist, dass es immer wieder auch aus dem eigenen Umfeld Stimmen und Leute gibt, die Druck machen und sagen, dass ich mich mit weniger zufrieden geben soll. Es ist wichtig, dass man eigene Erfahrungen macht, auf sich hört und sich nicht vom Umfeld anstecken lässt! Sich immer wieder fragen: «Was will ich? Was kann ich gut?». Hierbei half es mir auch, mir Zeit für Selbstreflexion und auch Meditation zu nehmen. Die Integrationsmassnahme gab mir Zeit, um mich mit mir selbst zu beschäftigen. So viel Zeit für mich wie während der Integrationsmassnahme hatte ich sonst nirgendwo.

**Was umfasste Ihr Stellenprofil im Arbeitsversuch, was gehörte zu Ihren Aufgaben?**

Bei meiner Stelle handelte es sich um keine ausgeschriebene Stelle, daher gab es auch kein bestimmtes Stellenprofil oder Inserat. Ich habe mich spontan gemeldet, beworben und wurde auch zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Dort ergab sich dann die Möglichkeit für einen Arbeitsversuch im Verkauf von Bioprodukten. Zu meinen Aufgaben gehörte so einiges. Ich war zuständig für: Verkauf und Kundenberatung, Warenorganisation, Warenpflege, Bestellungen, Mitarbeit an der Kältetheke und auf der Verkaufsfläche, Kasse inkl. Abrechnung, Betreuung der Lernenden und Teilnahme an Teamsitzungen. Das war neu für mich, ich fühlte mich im Team integriert und es war klar, dass ich dazugehöre. Im Anschluss habe ich auch ein geniales Arbeitszeugnis erhalten, so wie alle anderen Mitarbeitende auch. Es war ein schönes Gefühl und ich bin echt stolz auf mich! Daher empfehle ich, wenn einem ein Ort gefällt, dort anzurufen und es einfach zu versuchen. Bei mir hat es genau so gut geklappt.

**Was waren positive Erfahrungen im Arbeitsversuch?**

Ganz klar zum Team zu gehören. Diese positive Erfahrung war für mich sehr wichtig. Zu spüren, dass man angenommen wird, dass man wahrgenommen und auch akzeptiert wird, wie man ist. Das Feedback der Kunden war ebenfalls eine positive Erfahrung. Ich wurde als zuvorkommende und gute Verkäuferin wahrgenommen und das tat gut, denn es gab mir das Gefühl, dass ich das kann. Auch zeigte es mir, dass man Vertrauen in mich setzt. Mit meiner Vorgesetzten hatte ich ein sehr gutes Verhältnis, wir verstanden uns gut und sie brachte mir Wertschätzung für meine Arbeit entgegen. Nach dem Arbeitsversuch hätte ich mir durchaus vorstellen können, dort zu bleiben und man wollte mich auch gerne behalten, leider war nur noch keine Stelle frei. Aus diesen Gründen war der Arbeitsversuch allgemein eine positive und gute Erfahrung für mich.

**Was waren Ihre grössten Erfolgserlebnisse oder Entwicklungsschritte? Auf was sind Sie besonders stolz?**

Ich bin auf mich stolz. Ich habe es durchgezogen und es hat sich gut angefühlt. Während des Arbeitsversuchs konnte ich Dinge besprechen, wenn es mal schwierig war. Es war wichtig, diese Dinge anzusprechen und darüber zu reden, wenn etwas störte. Dabei half mir auch der regelmässige Austausch mit meinem Job Coach. Teilweise hatte ich aber auch den Eindruck, dass das Netz meiner Ansprechpersonen etwas zu gross war. Ich bin auch stolz darauf, dass ich mich dem gestellt habe, in einem Team zu arbeiten. Für mich persönlich brauchte es etwas Überwindung.

**Was waren die grössten Herausforderungen und wie haben Sie diese gemeistert? Was hat Sie dabei unterstützt?**

Anfangs war ich müde vom ganzen Zirkus in meinem Kopf. Ich schaffte es aber, aus dieser Angst auszubrechen. Dabei war es wichtig, Dinge nicht herunterzuschlucken, sondern sie anzusprechen und zu kommunizieren, bevor es schwierig wurde.

**Wie haben Sie die Zusammenarbeit mit Ihrer Arbeitgeberin und weiteren Stellen erlebt?**

Ich bin eher eine selbständige Person, daher waren der regelmässige Kontakt und Austausch anfänglich etwas neu für mich. Obwohl es im Team auch gewisse Unzufriedenheiten gab, war das Verhalten zur Vorgesetzten stets offen und familiär. Der Kontakt war stets offen, harmonisch und freundschaftlich. Das half mir, mich zu öffnen, denn es gab eine Leichtigkeit im Austausch und so konnte man durchaus auch mal ein Problem ansprechen.

**Was war wichtig für ein erfolgreiches Gelingen des Arbeitsversuchs?**

Vor allen Dingen ist die eigene Motivation das Wichtigste. Die Vorfreude auf diese neue Chance, Fuss zu fassen und selbständiger zu werden, ist ebenfalls sehr wichtig. Weitere wichtige Aspekte waren der Respekt, die Toleranz, Akzeptanz, eigene Disziplin, Offenheit und Ehrlichkeit sowie die Lust, sich neuen Aufgaben zu stellen. Ausserdem war es wichtig, die Chance zu nutzen, innezuhalten und sich bei Schwierigkeiten zu fragen: «Wie mache ich das?» und sich dabei nicht von der Angst überführen zu lassen. Mir hat es geholfen, eine positive Grundhaltung zu wahren und sich nicht von den Ängsten aus seinem Umfeld anstecken zu lassen.

**Was möchten Sie anderen Personen in der gleichen Situation mitgeben?**

Anderen möchte ich viel Hoffnung auf den Weg geben. Es ist wichtig, diese Hoffnung nicht zu verlieren und nicht aufzugeben. Wenn sich der Kopf und die Angst melden und einen blockieren, kann es helfen, tief durchzuatmen. Regelmässiges Meditieren half mir persönlich in solchen Situationen. Ich schloss meine Augen, atmete tief durch und entspannte auf diese Weise meinen Körper.

**Wie ging es für Sie weiter?**

Für mich ging es nach dem Arbeitsversuch im Bioladen weiter mit einer 80%-Festanstellung in einer Bio-Bäckerei als Fachangestellte Detailhandel. An meinen drei freien Tagen habe ich mehr Zeit für mein Privatleben und meine eigene Entwicklung. Es ist eine Zeit, die ich in mich investiere, um mir selber wieder näher zu kommen und die Balance zu finden.

**Wo stehen Sie heute?**

Heute bin ich überglücklich! Ich habe mich in der Bio-Bäckerei sehr gut eingelebt und habe hier ein tolles Team. Es gibt gewisse Herausforderungen, das Team ist gross und es arbeiten auch viele Studierende hier, d.h. es gibt auch viele Wechsel. Diese Vielseitigkeit mag ich jedoch und die Arbeit hier ebenso. Ich bekomme viel Positives zurück. Nach einem guten Probezeitgespräch habe ich dann noch die tolle Neuigkeit erfahren, dass ich zur stellvertretenden Store Managerin befördert werde. Es geht aufwärts und ich freue mich sehr.

**Welche Ziele und Wünsche haben Sie für Ihre Zukunft?**

Meine Ziele für die Zukunft sind, weiterhin selbständig zu bleiben und auch eine gute Balance mit meiner Freizeit zu finden – wegen mir selbst. Ich bin heute selbstbewusster und lockerer, auch in Gruppen, und möchte das unbedingt beibehalten, denn ich bin mir wichtig. Zu einem späteren Zeitpunkt kann ich mir durchaus auch mehr Verantwortung im Beruf vorstellen, wie beispielsweise Personalpläne zu schreiben. Ich sehe die Welt offener, sie bietet viele Möglichkeiten und ich konnte mich selbst in ihr neu entdecken. Zur Frage «Wie möchte ich leben?»: Ich möchte weiter an mir arbeiten, weiter meditieren, malen, im Künstlerischen bleiben und mich als Künstlerin weiter verwirklichen.

**Gibt es sonst noch etwas, das Sie erwähnen möchten?**

Ich denke es ist wichtig zu fokussieren und sich zu fragen: «Wo bin ich gut?». Sich Zeit zu nehmen, um herauszufinden, wie man etwas konkret umsetzen kann. Beim Bearbeiten von kognitiven Übungen habe ich meine gute Merkfähigkeit entdeckt. Also habe ich mich gefragt, wie ich das bei der Arbeit umsetzen kann, wo bringt dies Vorteile und wie kann ich das auch vor anderen Personen gut vertreten und aufzeigen.