

Wünsche und Erwartungen zum Auslandspraktikum in Stockholm, Schweden von Sara Haralambov (15.5. – 30.5.2022)

Meine Wünsche und Erwartungen sind für mich in Erfüllung gegangen. Ich fühle mich sicherer mit der englischen Sprache. Außerdem hat diese Reise mein Selbstbewusstsein sehr gestärkt. Ich konnte meinen Horizont erweitern, Neues sehen und erleben, ich habe neue Ideen bekommen & dies wird mir für immer positiv in Erinnerung bleiben. Ich habe mich nun mit den zuständigen Personen im Hilton Köln zusammengesetzt, um einige neue Vorschläge zu machen und ggf etwas aus Stockholm in Köln einzubringen. Ich bin glücklich diese Erfahrung gemacht haben zu dürfen, die Menschen dort kennengelernt zu haben, die von Anfang an sehr freundlich & hilfsbereit auf mich zugegangen sind. Ich hatte ausreichend Zeit Stockholm zu erkunden und kenne die schwedische Hauptstadt nun wie meine eigene Westentasche. Diese Stadt ist für mich sehr besonders und unvergleichlich mit anderen Städten. Ich bin sehr fasziniert von diesen vielen Highlights die in dieser Stadt zu sehen sind, angefangen von der Altstadt, bis zu den 16 Brücken, die die Inseln Stockholms aneinanderbinden. Ich hatte, wie gewünscht, das Glück den F & B Bereich kennenzulernen, darunter das Restaurant, die Bar & das Bankett. Die Arbeitsabläufe unterscheiden sich kaum von denen in meinem Kölner Hotel, dennoch fand ich es sehr interessant zu sehen, wie andere Hotels die einzelnen Arbeitsschritte umsetzen. Mir war es sehr wichtig an diesem Programm teilzunehmen, diese Chance mitzunehmen und diese Reise bleibt für mich unvergesslich.

Meine Eindrücke zu den Unterschieden im Alltags- & Berufsleben, auch bezogen auf Klima-/Umweltschutz:

Schweden ist ein sehr naturbelassenes Land, die Menschen hier achten sehr darauf diese Landschaft zu erhalten und haben eine sehr naturbewusste Denkweise. Auf den Straßen Schwedens ist kein Müll zu finden, es gibt kaum Menschen die hier Raucher sind, so sind auch alle Restaurants, Cafes und andere Geschäfte ohne Außenbereich für Raucher. Zudem fahren hier sehr viele Menschen die neue Generation der E-Autos. In Lebensmittelgeschäften wird sehr auf gute Qualität, BIO und Fairtrade geachtet. Viele Lebensmittel sind hier allerdings auch bedeutend teurer als in Deutschland. Obst und Gemüse gibt es auch größtenteils unverpackt, ohne Plastikverpackung zu kaufen. Wenn überhaupt kann man sich die gewünschte Menge in Papiertüten selbst abpacken. Aber nicht nur Obst und Gemüse, sondern viele andere Lebensmittel sind hier in einer Pappverpackung zu erwerben. To-Go Becher bestehen hier ebenfalls aus Papier/ Pappe, To-Go Besteck oder Strohhalme sind hier nicht aus Plastik, diese gibt es aus Holz. Im Hotel sieht das nicht anders aus, ToGo Lunchboxen sind aus Papier statt aus Plastik, die Putzmittel die sowohl vom Housekeeping für die Zimmer, als auch vom Restaurant für Tische usw. verwendet werden sind biologisch abbaubar, um den CO2-

Fußabdruck zu mildern. Ebenso wird hier sehr stark auf Mülltrennung und Wiederverwertung geachtet.



## Das HILTON STOCKHOLM SLUSSEN

Das 4 Sterne Hotel befindet sich in perfekt zentraler Lage, auf Södermalm, eine der 14 Inseln Stockholms. Das Gebäude wurde 1989 erbaut & besteht aus 3 Gebäuden, die miteinander über 8 Etagen verbunden sind, außerdem ist das Gebäude durch eine Autobahnbrücke untertunnelt. Das Hilton Stockholm Slussen hat 289 Zimmer in den Kategorien: Queen, Deluxe, Familienzimmer, Executive, Suite und Junior Suite. Wahlweise sind bestimmte Kategorien als Eckzimmer oder mit Seeblick buchbar. Die Rate für ein Zimmer normaler Größe beträgt im Durchschnitt ca. 120-200€ pro Nacht. Für Gäste mit dem Hilton Diamond Status oder für Gäste die ein Executive-Zimmer gebucht haben, steht eine Executive-Lounge täglich ab 14.00 Uhr zur Verfügung. Allen Hotelgästen bleibt die Möglichkeit eines Parkhauses, eines Fitnessstudios und kostenfreiem WLAN. Außerdem verfügt das Hotel über 16 Meetingräume, diese sind nach griechischen Göttern benannt. Darunter ein Auditorium das für ca. 285 Personen ausgestattet ist.

In der Umgebung des Hotels befinden sich einige Ausflugsmöglichkeiten, darunter zahlreiche Museen, das Stockholmer Schloss und die Altstadt. Außerdem steht Gästen das Panoramarestaurant als Frühstücksbereich zur Verfügung, von hieraus können diese ein umfangreiches Frühstück mit Blick auf den See genießen. Neben dem Frühstück findet hier auch das Mittagessen für Meetings & Konferenzen statt. Zu dem F&B Angebot gehört auch die Eken Lounge-Bar, hier findet das Abendgeschäft statt. Die Bar ist ab 14 Uhr geöffnet. Das Dinnergeschäft startet täglich ab 16 Uhr, die Bar erstrahlt in einem mediterranen Design, mit einem Panoramablick über den See und die Stockholmer Altstadt. Das Menü bietet schwedische, aber auch internationale Küche. Die genutzten Lebensmittel sind hauptsächlich regionale Produkte.

<https://www.hiltonhotels.de/>