



Grundgedanken zu einer gelingenden Mentoring-Beziehung

- ❖ Im Austausch mit Ihrer Mentorin / Ihrem Mentor lernen Sie als Mentee, Ihre Kompetenzen besser zu erkennen, gezielter einzusetzen und offensiver darzustellen. – Es geht um Ihre Ziele und Ihre Wünsche.
- ❖ Eine besondere Funktion von Mentoring – in der Literatur ist hier von einem „wirklichen Schatz“ die Rede – ist das Vermitteln von (informellen) Informationen, die nicht unbedingt nachlesbar und dennoch wesentlich für die berufliche wie persönliche Entwicklung sind. Es liegt entscheidend an Ihnen, diesen Schatz zu heben! Mentoring heißt aktive Beziehungsgestaltung.
- ❖ In der Mentoring-Beziehung haben Sie als Mentee die Möglichkeit, von den Erfahrungen Ihrer Mentorin / Ihres Mentors zu lernen und von deren / dessen Kontakten zu profitieren.
- ❖ Gegensätze und differente Standpunkte können fruchtbar werden, wenn Sie sie offensiv nutzen. – Ungleich sind Sie stark!
- ❖ Durch die anerkennende Wertschätzung Ihrer Mentorin / Ihres Mentors gewinnen Sie als Mentee größeres Selbstvertrauen, das nach außen wirken kann. – Vertrauen Sie sich an!
- ❖ Mentoring trägt zur Ermutigung von Frauen bei, sich berufliche, persönliche und politische Ziele zu setzen, diese nach außen hin zu artikulieren und sie weiterzuentwickeln. – Mentoring macht vielfältige Angebote. Nutzen Sie sie alle!

Leitfaden für Ihre Zusammenarbeit im Tandem

Wir häufig möchten Sie sich als Tandem treffen / miteinander kommunizieren?

Für eine produktive Zusammenarbeit empfehlen wir, mindestens einmal im Monat ein Gespräch / einen festen, verbindlichen Kommunikationstermin zu vereinbaren. Diese festen Termine sollten frühzeitig, d.h. wenn möglich vier bis sechs Wochen im Voraus festgelegt werden. Zu überlegen ist, ob Sie einige dieser Termine bereits zu Beginn der Zusammenarbeit festlegen wollen.

Wie wollen Sie kommunizieren: persönlich, per Mail oder telefonisch?

Sicher ist ein persönliches Zusammentreffen die erste Wahl für einen intensiven Austausch. Der Hildegardis-Verein empfiehlt für die Projektdauer zwei persönliche Treffen oder ein zwei-tägiges Treffen (je nach Entfernungen) und übernimmt hierfür die Kosten (für 2 Fahrten bzw. Fahrt & Übernachtung). Kosten für Assistenzbedarf werden ebenfalls erstattet.

Für regelmäßige (monatliche) Gespräche empfehlen wir, sich auf Telefon- oder E-Mail-Kommunikationstermine zu verständigen. Letztlich entscheiden Sie am Ende aber im Tandem, wie Sie die Kontakte gestalten wollen.

Wie lange sollen die Treffen/ Kommunikationstermine dauern?

Wir empfehlen, den Zeitrahmen für die Gespräche bereits bei der Terminvereinbarung festzulegen. Eine sinnvolle Dauer könnte bei 60 bis 120 Minuten liegen. Wenn Sie beide einvernehmlich feststellen, dass die vereinbarte Zeit zu kurz oder zu lang ist, kann sie, wenn möglich, spontan korrigiert oder aber bei der Zeitplanung des nächsten Treffens berücksichtigt werden.

Vorbereitung der Treffen

Damit Ihre Treffen ergebnisreich sind und die gemeinsame Zeit effizient genutzt werden kann, sollten diese gut vorbereitet werden. Wir empfehlen, dass Sie als Mentee diese Aufgabe im Wesentlichen übernehmen. Dies ermöglicht Ihnen, Ihre Erwartungen, Fragen und Ihren Beratungsbedarf gezielt einzubringen und Sie sind damit gefordert, Ihre Interessen und Schwerpunkte zu reflektieren und klar zu strukturieren. Natürlich steht es auch Ihrer Mentorin / Ihrem Mentor offen, Themenangebote und Begegnungsvorschläge einzubringen.

- ❖ Welche Information oder Hilfestellung benötige ich am dringendsten?
 - Gibt es konkrete Situationen aus meinem Alltag, zu denen ich eine Rückmeldung / eine Begleitung bei einer Entscheidungsfindung wünsche?

- Habe ich Fragen zum Studienverlauf und zu meinen Perspektiven?
- Wünsche ich mir zu persönlichen / biographischen Fragen eine Rückmeldung?
- ❖ Was möchte ich meine Mentorin / meinen Mentor mit welchem Ziel fragen?
- ❖ Möchte ich sie um etwas bitten?
- ❖ Welche Erwartungen habe ich an das Treffen / den Kommunikationstermin?

Diese Leitfragen können Ihnen als Mentee helfen, sich darüber klar zu werden, welche Inhalte Sie im Verlauf des Gesprächs thematisieren möchten. Um den Verlauf des Treffens etwas zu strukturieren, können Sie die Themen schriftlich festhalten, überlegen, welche Reihenfolge der Themen sinnvoll ist, wieviel Zeit insgesamt zur Verfügung steht und wie sich die Zeit auf einzelne Fragen verteilen sollte.

Förderlich für einen guten Gesprächsverlauf kann weiter sein, wenn Sie gemeinsam absprechen, ob Sie die Gesprächsthemen als „Tagesordnung“ vorab Ihrer Mentorin / Ihrem Mentor zukommen lassen, damit diese / dieser sich entsprechend vorbereiten kann.

Es ist sinnvoll, über solche Verfahrensfragen gleich zu Beginn Ihrer Zusammenarbeit im Tandem zu sprechen und die Ergebnisse schriftlich festzuhalten. Hilfreich ist auch, wenn Sie als Mentee die bei den Gesprächen getroffenen Vereinbarungen protokollieren und diese der Mentorin / dem Mentor zukommen lassen. So lassen sich Missverständnisse vermeiden.

Eine solche strukturierte und sicher zeitaufwendige Vor- und Nachbereitung der Gespräche kann Ihnen dabei helfen, die Begegnungen effizient zu gestalten. Des Weiteren haben Sie damit Gelegenheit, eine Vorgehensweise einzuüben, die Ihnen in Ihrem späteren Berufsleben von Nutzen sein kann.

Die persönlichen Treffen mit Ihrer Mentorin / Ihrem Mentor können zudem als Lernfeld angesehen werden, das über die fachlichen Themen hinaus geht. Beispielsweise könnten Sie als Mentee die Gesprächsführung während der persönlichen Treffen übernehmen und sich darin üben. Das Feedback der Mentorin / des Mentors kann Ihnen helfen, mit Rückmeldungen konstruktiv umzugehen und diese für sich systematisch zu nutzen. Ob die gemeinsamen Gespräche so oder für das Einüben anderer Fähigkeiten genutzt werden, steht natürlich jedem Mentoring-Tandem offen.

Kommunikation in der Zeit zwischen den vereinbarten Gesprächsterminen

Für die zeitliche Planung der Mentoren/innen helfen klare Absprachen darüber, ob und in welchem Rahmen die Mentorin / der Mentor für Ihre Fragen zwischen den fest vereinbarten Treffen/Kommunikationsterminen ansprechbar ist. Die Mentorin / der Mentor sollte eindeutige Aussagen machen, zu welchen Zeiten und mit welcher Kommunikationsform für

sie / ihn eine Zwischen-durch-Kommunikation in Ordnung wäre. Hilfreich ist die genaue Angabe von Zeiten, in denen die Mentorin / der Mentor für ein Telefonat prinzipiell zur Verfügung stehen könnte (z.B. lieber im privaten Umfeld also abends oder am Wochenende oder im dienstlichen Umfeld, aber nicht zu Besprechungszeiten wie z.B. Montagsvormittags etc.) sowie von Zeiten, in denen sie / er absolut nicht gestört werden möchte. Sie sollten auch alle Zwischen-durch-Telefonate kurz vorbereiten, indem Sie in Stichworten notieren, was Sie besprechen möchten. Faustregel: Erst die Nummer wählen, wenn Thema, Ziel, Beginn und ggfs. Argumente überlegt sind.

Im Interesse einer guten Kooperation sollten Sie sich im Tandem nicht scheuen, die Zwischen-durch-Kommunikation neu zu regeln, wenn eine/r von Ihnen beiden merkt, dass das vereinbarte Verfahren doch nicht praktikabel ist.

Kooperationsmöglichkeiten

Ziele vereinbaren

Welche Ziele sich ein Mentoring-Tandem setzt, hängt von den jeweiligen Interessen der Mentee und der Mentorin / dem Mentor ab und kann deswegen frei vereinbart werden. Je nach Arbeitsbereich, Vorlieben, Wünschen und der Zeitkapazität von Mentorin / Mentor und Mentee ist vieles möglich: eine inhaltlich-fachliche Beratung, die Vermittlung von Kontakten, Fragen zu persönlichen Weiterentwicklung, ein kontinuierlicher Austausch zu Fachthemen oder Themen des beruflichen Ein- und Aufstiegs u. a. m. Wichtig und empfehlenswert ist es, sich als Tandem für konkrete Arbeitsschwerpunkte und Ziele zu entscheiden und sie zu formulieren. Anregungen erhalten Sie nachfolgend und in den Workshops beim Auftaktseminar. Die Vereinbarung von gemeinsamen Zielen ist hilfreich für den gemeinsamen Prozess. Es empfiehlt sich, auf Realisierbarkeit zu achten und die Erwartungen nicht zu hoch zu stecken.

Um Anregungen zu geben, stellen wir einige Kooperationsmöglichkeiten vor.

Beratung / Austausch

- ❖ Austausch zu Fachthemen
- ❖ Beratung zum Studienverlauf
- ❖ Unterstützung bei der beruflichen Zielfindung / beim Herausfinden eigener Stärken
- ❖ Unterstützung bei Entscheidungsfindungsprozessen
- ❖ Beratung zur Diplom- oder Bachelorarbeit, zu Prüfungen
- ❖ inhaltlich-fachliche Beratung bezüglich einer geplanten oder begonnenen Promotion
- ❖ Beratung über Berufs- und Forschungsmöglichkeiten im Ausland
- ❖ Tipps zum Berufseinstieg
- ❖ Bewerbungstraining und -beratung
- ❖ gemeinsame strategische Planung von Karriereschritten und Berufszielen
- ❖ Auseinandersetzung mit dem Thema Behinderung
- ❖ Auseinandersetzung mit dem Thema Lebens-, Studien- und Berufsplanung mit Behinderung

Einblicke in die Berufspraxis

Neben den Kommunikationsterminen und persönlichen Treffen eröffnet das Mentoring-Programm den Mentorinnen / Mentoren - wenn im Einzelfall möglich - prinzipiell die Option, der Mentee zu konkreten Einblicken in die Berufspraxis zu verhelfen. Auch dazu möchten wir einige Anregungen vorstellen. Die Mentorin / der Mentor könnte der Mentee anbieten

- ❖ Sitzungs-/Besprechungsbegleitung
- ❖ Begleitung zu Kongressen, Tagungen, Netzwerktreffen
- ❖ Begleitung während eines Arbeitstages
- ❖ Hospitation /Praktikum im Arbeitsumfeld der Mentorin / des Mentors
- ❖ Vermittlung eines Praktikums oder einer Hospitation durch die Mentorin / den Mentor. Vorschläge zur formalen Gestaltung einer Hospitation oder eines Praktikums stellt der Hildegardis-Verein auf Anfrage zur Verfügung

Vertraulichkeit

Wie vertraulich sollen die Inhalte Ihrer Gespräche sein? Treffen Sie dazu Vereinbarungen.

Befürchtungen

Was sind Ihre Befürchtungen? Was soll im Mentoring-Prozess nicht geschehen?

Wie wollen Sie mit Irritationen und Enttäuschungen umgehen?

Bleiben Sie hierüber mit Ihrer Mentorin / Ihrem Mentor im Gespräch, wenden Sie sich bei konkreten Anlässen an den Hildegardis-Verein.

Motto?

Möchten Sie sich ein Motto für die Mentoring-Beziehung geben? Wenn ja, welches? Nicht alles muss schriftlich vereinbart werden. Doch Vereinbarungen über die Gestaltung der Mentoring-Beziehung sind eine wichtige Voraussetzung für den gemeinsamen Prozess.

Bei dem Auftaktseminar erhalten Sie einen Vorschlag für eine mögliche Mentoring-Vereinbarung.