



Leitfaden für Mentees

Im Rahmen des Mentoring-Programmes des Kontakte e.V.s der HWR Berlin

Stand: 25. August 2020

Inhalt

1. Rolle der Mentees	4
2. Gesprächsleitfaden für Mentees.....	5
3. Checkliste Gesprächsvorbereitung.....	6
4. Gesprächsprotokoll	7

Dieser kurze Leitfaden dient als Einstiegshilfe in die Mentoring-Beziehung und soll zunächst für klare gegenseitige Erwartungen zwischen Mentee und MentorIn sorgen. Er soll das Schaffen einer gemeinsamen Basis unterstützen und es beiden Seiten ermöglichen, das erste Eis zu brechen und gemeinsame Ziele zu definieren. Der Leitfaden wird kontinuierlich erweitert.

1. Rolle der Mentees

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einen Überblick über Ihre Rolle in dem Tandem, also der Beziehung zwischen Ihnen als Mentee und Ihrem Mentoren / Ihrer Mentorin geben. Außerdem listen wir hier wichtige Hinweise für eine erfolgreiche Zusammenarbeit auf.

- **Verbindlichkeit:** Betrachten Sie die Tandembildung als verbindlich. Ihr Mentor / Ihre Mentorin hat Ihnen die Zusammenarbeit zugesagt und Sie aus den Bewerbern / Bewerberinnen ausgewählt.
- **Wertschätzung:** Schätzen Sie das Engagement Ihres Mentoren / Ihrer Mentorin wert. Sie beide investieren Zeit in den Aufbau der Mentoring-Beziehung.
- **Mitteilen und abgleichen:** Teilen Sie Ihrem Mentoren / Ihrer Mentorin Ihre Erwartungen an das Programm mit. Und gleichen Sie diese stetig mit Ihrem Vorankommen im Mentoring ab.
- **Ziele kommunizieren:** Setzen Sie sich dafür Ziele, welche Sie im Mentoring erreichen möchten und kommunizieren Sie diese.
- **Eigeninitiative:** Nutzen Sie das Mentoring aktiv. Zeigen Sie Initiative in der Kontaktaufnahme zum Mentor / zur Mentorin und sorgen Sie für einen regelmäßigen Austausch.
- **Offene Kommunikation:** Machen Sie sich bewusst, dass je offener Sie mit Ihrem Mentoren / Ihrer Mentorin kommunizieren, umso genauer Ihre Anliegen verstanden werden können. Im Idealfall entwickelt sich eine Vertrauensbeziehung in der Sie sämtliche Themen ansprechen und auf Augenhöhe diskutieren können.
- **Konfrontation:** Haben Sie keine Scheu, in die Konfrontation zu gehen und Ihrem Mentoren / Ihrer Mentorin Fragen zu stellen, die Sie sonst nicht im Berufsleben stellen würden.
- **Feedbackkultur üben:** Nehmen Sie das Feedback ihres Mentoren / Ihrer Mentorin ernst und seien Sie nicht enttäuscht, sollte es auch negative Komponenten enthalten. Fragen Sie nach, sollten Sie die Rückmeldung nicht verstehen. Sie bekommen im Rahmen des Mentorings die Möglichkeit, aktiv an Ihren Kompetenzen zu arbeiten und dabei kontinuierlich eine ehrliche Rückmeldung zu erhalten.
- **Vertrauliche Behandlung:** Beachten Sie, dass sämtliche Gespräche vertraulich behandelt werden sollten. Gehen Sie mit den Gesprächsinhalten nicht „hausieren“.
- **Professionalität:** Betrachten Sie die Mentoring-Beziehung als eine professionelle Beziehung, welche Sie pflegen sollten und ausbauen können. Nutzen Sie diese als Chance, in einem geschützten Rahmen auszuloten, wie man professionelle Beziehungen und Netzwerke aufbaut.

- **Networking:** Sollten Sie über den Mentoren / die Mentorin neue Kontakte vermittelt bekommen, betrachten Sie diese ebenfalls höchst professionell und geben Sie dem Mentoren / der Mentorin ein Feedback über Ihre Erfahrungen mit den vermittelten Kontakten.

2. Gesprächsleitfaden für Mentees

Als kleine Hilfestellung haben wir hier einen Fragebogen zusammengestellt. Dieser kann dafür genutzt werden, um durch das erste Gespräch zu führen. Außerdem können so die Erwartungen an die Zusammenarbeit vordefiniert werden und leichter an den Mentoren / die Mentorin herangetragen werden.

Erzählen Sie Ihrem Mentoren / Ihrer Mentorin zunächst etwas über sich:

- Wie alt sind Sie?
- Wo sind Sie aufgewachsen?
- Welche Interessen und Talente haben Sie?

Danach gehen Sie vermehrt auf ihre berufliche Ausrichtung ein:

- Haben Sie bereits Berufserfahrung?
- In welchem akademischen Abschnitt befinden Sie sich (Bachelor oder Master; Studienschwerpunkt)?
- Warum haben Sie sich für Ihr Studium entschieden und was möchten Sie damit erreichen?
- Haben Sie Gründungsgedanken und streben Sie es auf lange oder kurze Sicht an, sich selbständig zu machen?
- Wie wichtig ist Ihnen Karriere?
- Haben Sie bereits eine konkrete Vorstellung, wie Ihre Karriere aussehen soll?
- Wo liegen Ihre Stärken? (Gehen Sie dabei auch auf Skills, wie Selbstreflektiertheit, Zeitmanagement, Organisationsfähigkeit, Empathie, Ausdrucksfähigkeit etc. ein.)
- Wo liegen Ihre Schwächen?
- Haben Sie bereits entsprechende Skills für Ihren Berufswunsch aufgebaut oder sind Sie sich unsicher, was sie für Ihre Karrierevorstellungen mitbringen sollten?

Und dann gehen Sie auf Ihre Vorstellungen bezüglich des Mentoring-Programmes ein:

- Welche Ziele im Rahmen des Mentorings möchten Sie erreichen?
- Welche Themen bewegen Sie? (Berufseinstieg, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, nachhaltiges Wirtschaften, Digitalisierungsprozesse, Quereinstiegsmöglichkeiten etc.)
- Wie stellen Sie sich die Zusammenarbeit mit dem Mentoren / der Mentorin vor?

3. Checkliste Gesprächsvorbereitung

Hier stellen wir Ihnen eine Checkliste zur Gesprächsvorbereitung zur Verfügung, welche Sie gern nach Ihrer individuellen Vorstellung anpassen können:

Darum soll es bei dem Gespräch zentral gehen:
Darum ist es mir wichtig, darüber zu sprechen:
Mein bisheriges Wissen zum Thema:
Meine Fragestellungen dazu:
Wie kann mich mein Mentor / meine Mentorin dabei unterstützen?

4. Gesprächsprotokoll

Hier finden Sie einen möglichen Aufbau für die Protokollierung der Gesprächsinhalte und -erkenntnisse:

Datum / Uhrzeit:
Art der Kommunikation (Treffen, Videomeeting, Telefonat, Mailing):
Thema der Unterhaltung:
Gesprächsnotiz:
Das nehme ich aus dem Gespräch für mich mit:
Das habe ich noch nicht verstanden:
Hierüber möchte ich mich noch mehr unterhalten: