

Mentoringprogramm der DPPD

Leitfaden für Mentees

Mit diesem Leitfaden möchten wir Ihnen als Mentees Empfehlungen für die Gestaltung einer erfolgreichen Mentoring-Beziehung geben.

Voraussetzungen

Die praktische Gestaltung der Mentoring-Beziehung beruht in erster Linie auf den individuellen Bedürfnissen der Mentees. Es handelt sich um eine gleichberechtigte Austauschbeziehung, die trotz Alters- und Erfahrungsunterschieden nicht hierarchisch geprägt sein sollte. Für das Gelingen ist eine gegenseitige Wertschätzung und eine positive Grundeinstellung notwendig. Darüber hinaus müssen folgende Bedingungen erfüllt sein: Freiwilligkeit, Unabhängigkeit, Vertraulichkeit und Verbindlichkeit.

Die Mentoring-Gespräche

Der persönliche Kontakt ist für das Gelingen der Mentoring-Beziehung essentiell. Er kann ggf. durch E-Mail-Korrespondenz oder (Video-)Telefonate ergänzt werden. Die Mentees übernehmen den aktiven Part innerhalb der Mentoring-Beziehung: Sie halten Kontakt zur Mentorin bzw. zum Mentor, organisieren gemeinsame Treffen und übermitteln vorab Terminvorschläge. Die Treffen werden durch die Mentees vor- und nachbereitet. Folgende Aspekte sollten berücksichtigt werden:

- Vor jedem Gespräch schickt die/der Mentee der Mentorin bzw. dem Mentor eine Agenda. Je konkreter die Ziele und Fragen formuliert sind, desto besser wird das Gespräch.
- Für eine schnelle Kontaktaufnahme zwischen Gesprächsterminen sollten vorab Regeln vereinbart werden.
- Zu Beginn des Gesprächs sollte konkretisiert werden, welche Erwartungen Mentee und Mentor*in haben und welche Beiträge sie sich wünschen (z.B. Feedback, Problemlösungsstrategien, Weitergabe eigener Erfahrungen etc.). So können die Gespräche effektiv ablaufen.
- Sinnvoll ist es, sich am Ende jedes Treffens Zeit für gegenseitiges Feedback zu nehmen.
- Es empfiehlt sich, ein Kurzprotokoll eines jeden Gesprächs zu machen (siehe Vorlage). Somit werden Entwicklungen, Ergebnisse und Erfolge, aber auch offene Fragen und evtl. Missverständnisse sichtbar und nachvollziehbar gemacht. Im Idealfall kann daraus ein vertrauliches Mentoring-Tagebuch entstehen, das hilfreich für die weitere Karriereplanung ist. Das Kurzprotokoll wird der Mentorin bzw. dem Mentor zur Verfügung gestellt. Die Inhalte des Gesprächs und des Protokolls sind vertraulich.