



Gesprächsleitfaden für ein individuelles Mentoring

Das Mentoring richtet sich an Nachwuchswissenschaftler*innen, die sich mit Fragestellungen rund um ihre Karriereplanung beschäftigen wollen. Als Mentor*innen fungieren Professor*innen, die Freude an der Weitergabe ihrer Erfahrungen und am Kontakt und Austausch mit den wissenschaftlichen Nachwuchskräften haben. Das Mentoring soll einen freien und unabhängigen Austausch ermöglichen.

Nutzen Sie das Mentoring für die für Sie relevanten Fragestellungen und gestalten Sie die Treffen gemeinsam nach Ihren Bedarfen.

- Sprechen Sie zum Start des Mentorings über Ziele und Themen der Mentoringbeziehung.
- Legen Sie fest, in welchen Abständen die Mentoring-Treffen stattfinden sollen.
- Geben Sie sich gegenseitig Feedback und achten Sie die Meinung des anderen. Das Mentoring dient nicht der Überzeugung des anderen, sondern dem Austausch.
- Als Mentee bereiten Sie sich auf das Mentoring vor, überlegen, welche Themen Sie besprechen wollen und greifen Entwicklungsthemen wieder auf.

Folgende Fragen können Ihnen bei der Gestaltung der Mentoring-Gespräche helfen, Themen zu finden, die Zielsetzung zu fokussieren, Handlungsalternativen zu evaluieren und den Abschluss mit Zielen nachhaltig zu gestalten.

Einstieg

- Warum habe ich mich als Mentor*in/Mentee für das Mentoring entschieden?
- Was beschäftigt mich gerade besonders?
- Was will ich im Mentoring lernen?
- Wie plane ich meine Karriere? Was will ich erreichen? Was treibt mich an?
- Mit welchen Strategien war ich bisher (nicht) erfolgreich?
- Was ist mir für das Privatleben wichtig? Wie vereinbare ich Karriere und Privates?

Zielsetzung

- Welche Themen sind zu bearbeiten/zu besprechen?
- Was soll nach dem Mentoring erreicht sein?
- Wie sieht die Struktur der Ziele aus? (kurz-, mittel-, langfristig)
- Wie sieht die aktuelle Situation aus?
- Wie nehmen andere die Situation wahr?
- Welche Einflussmöglichkeiten bestehen?
- Welche Ressourcen stehen in dieser Situation zur Verfügung?

Handlungsalternativen

- Welche Szenarien lassen sich für das Thema entwickeln?
- Welche Faktoren sprechen für oder gegen verschiedene Optionen?
- Was fehlt in der Betrachtung?
- Wie unterstützt diese Option die Zielerreichung?

Abschluss

- Welches Ziel wird bis zum nächsten Treffen festgelegt?
- Kann das Ziel SMART formuliert werden (spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert)?
- Fixieren Sie Ziele und Vorhaben.

Zum Abschluss eines Mentoring-Treffens legen Sie als Mentee und Mentor*in fest, wann das nächste Treffen stattfinden soll. Beim letzten Treffen sollten Sie ein Fazit aus der gemeinsamen Zeit ziehen. Kontaktieren Sie bitte die Programmkoordination und nehmen Sie an der **Abschlussevaluation** teil.

Konflikte können auch beim Mentoring vorkommen. Sollten diese nicht im Tandem gelöst werden können, steht allen Beteiligten die Programmleitung für eine Beratung zur Verfügung. Wir beraten Sie gerne und vertraulich.