



SOLAR PLEXUS

*Mentorship Guide für
Mentees*

1. Ausgabe
(Copyright) SOLAR PLEXUS, 2022



» Inhalt

01

Allgemeines & Regeln

02

Ablauf & Leitfaden

03

Bestandsaufnahme

04

Smarte Ziele

05

Persönliche Seite



1. Allgemeines & Regeln

Was ist ein Mentorship?

Mentoring ist ein Prozess, bei dem erfahrene Personen andere anleiten, fördern und unterstützen, die noch am Beginn ihrer Karriere stehen. Eine solide Vertrauensbasis, gegenseitiger Respekt und beidseitige Wertschätzung sowie eine offene und konstruktive Kommunikation bilden die dafür notwendige Basis. So unterschiedlich Menschen sind, so unterschiedlich sind auch ihre Bedürfnisse, Herangehensweisen und Ziele. Mentoring ist daher immer ein Prozess, der sich an den individuellen Bedürfnissen des Mentees orientiert. Vorausgesetzt ist dabei immer das proaktive und selbstverantwortliche Tätigwerden des Mentees. Wir freuen uns mit eurer Unterstützung einen Rahmen zu schaffen, in dem Wissen, Erfahrungen und Vernetzungen vertrauensvoll und wertschätzend geteilt werden, um so die persönliche und professionelle Weiterentwicklung junger, ambitionierter Frauen zu fördern.

Die Rolle der Mentorin/des Mentors

Eine Mentorin/ein Mentor ist üblicherweise eine erfahrenere Person, die eine jüngere, weniger erfahrene Person berät, anleitet und in ihrem Lernen, ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung unterstützt. Eine gute Mentorin/ein guter Mentor ist dabei aufrichtig interessiert an der persönlichen und professionellen Weiterentwicklung des Mentees und ist auch bereit, den Mentee an ihrer/seiner Erfahrung, ihrem/seinem Wissen und ihrem/seinem Netzwerk teilhaben zu lassen. Dabei nimmt sich eine gute Mentorin/ein guter Mentor Zeit für ihren/seinen Mentee und hört ihr/ihm aktiv und aufmerksam zu, fordert und fördert sie/ihn und gibt ihr/ihm ehrliches und konstruktives Feedback. Klar abzugrenzen ist die Rolle der Mentorin/des Mentors jedenfalls etwa von der eines Coaches, einer Recruiterin/eines Recruiters oder einer/eines Vorgesetzten.

Die Rolle des Mentees

Einen guten Mentee zeichnet aus, dass sie/er offen für die Anleitung und Unterstützung der Mentorin/des Mentors sowie auch generell für Veränderungen und neue Perspektiven wie Sichtweisen ist. Um vom Mentoring bestmöglich profitieren zu können, sind außerdem eine proaktive Herangehensweise des Mentees sowie die Verantwortungsübernahme für das eigene Lernen und die eigene Weiterentwicklung wichtige Voraussetzungen. Dies kann auch bedeuten, in unserem Safe Space (stellenweise) aus der eigenen Komfortzone herauszugehen, um über sich hinauszuwachsen. In jedem Fall ist der Mentee dafür verantwortlich, Kontakt zu der Mentorin/zum Mentor aufzunehmen und den Mentoring-Prozess proaktiv voranzutreiben.



2. Ablauf & Leitfaden

Im Folgenden möchten wir dir einige hilfreiche Tipps für Gespräche mit deiner Mentorin/deinem Mentor mitgeben. Viel Spaß in dieser bereichernden Zeit!

Erstgespräch & Kennenlernen

Im ersten Gespräch mit deiner Mentorin/deinem Mentor geht es darum, dass ihr euch gegenseitig kennen lernt. Oftmals weiß man beim ersten Treffen noch nicht so genau, in welche Richtung man sich entwickeln möchte oder man hat noch keine konkreten Ziele im Kopf. Hierfür kannst du dich als Hilfestellung an unten stehenden Fragen orientieren - dies ist natürlich kein Muss, du kannst dich mit deinem Gegenüber selbstverständlich auch über ganz andere Themen austauschen.

- **Wer bist du?** Erzähle deine Geschichte, deine schulischen und beruflichen Stationen in deinem Leben und was dich ausmacht.
- **Über welche Dinge/Erlebnisse in deinem Leben/deiner Karriere bist du besonders stolz?**
- **Wie bist du zu SOLAR PLEXUS gekommen?**
- **Welche Erwartungen hast du an das Mentorship?**
- **Was kann deine Mentorin/dein Mentor von dir erwarten?**
- **Wie sind deine zeitlichen Verfügbarkeiten?**
- **Welches Ergebnis wünschst du dir am Ende des Mentorships?**

Die nächsten Treffen: Reflexion & Ziele

In einem Mentorship hast du die Möglichkeit, proaktiv an deinen Zielen zu arbeiten. Mache dir Gedanken darüber, in welche Richtung du dich gerne entwickeln, welche Dinge du erreichen möchtest oder wonach du dich sehnst. Deine Mentorin/dein Mentor kann dich besonders dann bestmöglich dabei begleiten, wenn du dir deiner Ziele bewusst bist. Solltest du noch kein klares Ziel vor Augen haben, kann es helfen, auf die letzten Monate zurück zu blicken. Nimm dir Zeit und reflektiere über die letzten Wochen und Monate. Was war besonders schön, wo hattest du Spaß, welche Learning konntest du mitnehmen? Als Hilfestellung kannst du die Fragen auf der nächsten Seite beantworten. In den weiteren Treffen kannst du nun deine Erkenntnisse mit deiner Mentorin/deinem Mentor besprechen und weiter bearbeiten.

Closing-Event: Zeit für eine Retrospektive

Nach Ende des 4-monatigen Mentorships hast du dich regelmäßig mit deiner Mentorin/deinem Mentor ausgetauscht und idealerweise deine Ziele erreicht oder bist diesen einen großen Schritt näher gekommen. Reflektiert nochmal darüber, welche Ziele du tatsächlich erreichen konntest oder wo du aktuell stehst? Möglicherweise haben sich deine Ziele auch verändert oder du hast andere Wege eingeschlagen. Wenn ihr mögt, könnt ihr euch auch gegenseitig Feedback zur Zusammenarbeit geben.



3. Bestandsaufnahme

Woran erinnere ich mich besonders gerne und warum?

Meine Key-Learnings der vergangenen Monate:

Was war besonders herausfordernd und wie bin ich mit der Situation umgegangen?

Mit wem habe ich viel Zeit verbracht? Welches Gefühl gaben mir diese Menschen?

Was kann ich besonders gut? Wo liegen meine Stärken?



4. Smarte Ziele

Auf der vorigen Seite hast du dir Gedanken über die Vergangenheit gemacht und darüber reflektiert, was dir besonders Spaß gemacht hat und welche Erfahrungen du gesammelt hast. **Nun ist es an der Zeit, in die Zukunft zu blicken und zu überlegen, wo du dich hin entwickeln möchtest.**

Am besten orientierst du dich hierbei an der SMART-Formel, mit der du dein Ziel sorgfältig und präzise definieren kannst. Deine Mentorin/dein Mentor kann dir hierbei helfen, neue Sichtweisen zu gewinnen oder dich durch weitere Fragen dazu anregen, konkreter zu werden. **Jedes Ziel soll spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und mit einem genauen Zeitraum versehen sein.** Sobald du dir über dein Ziel im Klaren bist, geht es darum, die richtigen Maßnahmen zu finden, die für die Zielerreichung notwendig sind. Mit Unterstützung deiner Mentorin/deines Mentors kannst du nun kreativ werden, auf ihre/seine Erfahrungen zurückgreifen, Optionen prüfen und zu guter Letzt einen Plan entwickeln, um dein Ziel auch wirklich zu erreichen. In den weiteren Gesprächen mit deiner Mentorin/deinem Mentor kannst du über deinen Fortschritt berichten und dir Beratung einholen, solltest du merken, dass du nicht wie geplant vorankommst.

Ziel #1 *Spezifisch | Messbar | Attraktiv | Realistisch | Terminiert*

Ziel #2 *Spezifisch | Messbar | Attraktiv | Realistisch | Terminiert*

Ziel #3 *Spezifisch | Messbar | Attraktiv | Realistisch | Terminiert*



5. Persönliche Seite

Auf dieser Seite hast du die Möglichkeit, zur Vorbereitung auf deine Gespräche Notizen zu notieren, oder du nutzt sie für Anregungen und Feedback deiner Mentorin/deines Mentors. Mache dir auch gerne eine Terminübersicht, um alle künftigen Treffen im Blick zu haben.

Meine Mentorin/mein Mentor:

Kontaktdaten meiner Mentorin/meines Mentors:

Platz für Notizen bzw. meinen Aktionsplan:
