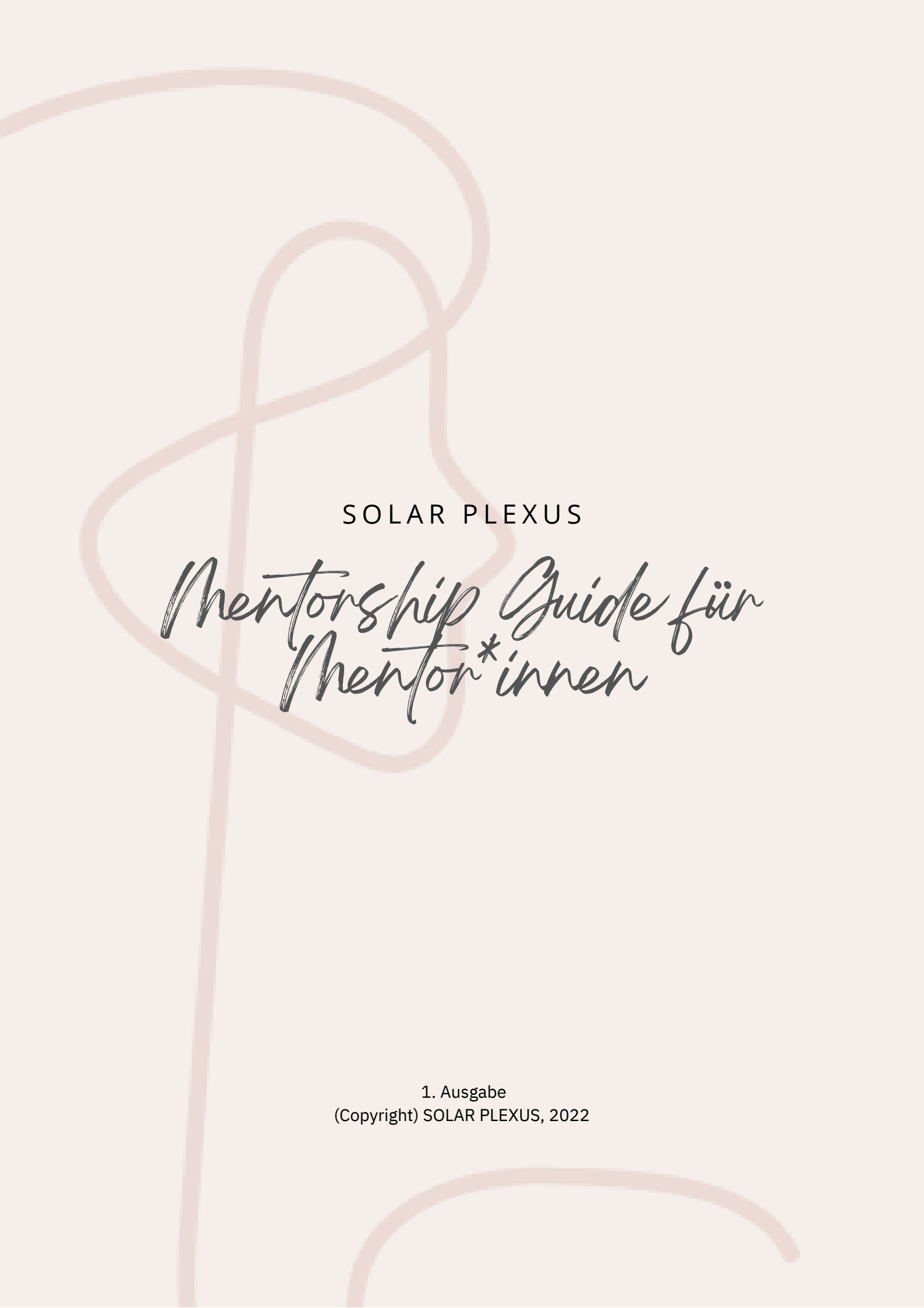




SOLAR PLEXUS

*Mentorship Guide für
Mentor*innen*

1. Ausgabe
(Copyright) SOLAR PLEXUS, 2022

Allgemeine Infos

Als Mentor*in stellst du eine Quelle der Erfahrung dar und kannst eine andere Person in ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung beraten und unterstützen. Ein gelungenes Mentorship erfolgt auf Augenhöhe, mit gegenseitigem Respekt und bereichert sowohl Mentor*in als auch Mentee. Auf Basis deiner Erfahrungen kannst du deinem Mentee dabei helfen, Ziele hinsichtlich Karriere und Persönlichkeitsentwicklung schneller zu erreichen oder die dazu erforderlichen Beziehungen herstellen. Bitte behandle Gespräche vertraulich und unterstütze deinen Mentee dabei, ihre/seine Bedürfnisse besser zu verstehen und neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Was ist Mentoring?

Mentor*innen sind erfahrene und vertrauensvolle Berater*innen/Begleiter*innen und unterstützen bei der Karriere und/oder bei der persönlichen Weiterentwicklung (abhängig der Ziele des Mentees). Mentor*innen helfen bei der Identifizierung und Bewältigung von Hürden, teilen Know-How und ihren Wissensschatz und ermöglichen durch eine externe Perspektive neue Möglichkeiten oder Karrierewege. Eine gute Beziehung zwischen Mentor*in und Mentee zeichnet sich durch Vertrauen, Wertschätzung und offene Kommunikation mit- und füreinander aus.

Gute Mentor*innen bringen folgende Eigenschaften mit:

- Ehrliches und aufrichtiges Interesse am Gegenüber, insbesondere für die individuelle und karrierebezogene Entwicklung
- Zuhören und die richtigen Fragen stellen
- Konstruktives Feedback geben
- Der Wille zum Teilen: egal ob Know-How, Kontakte oder Job-Möglichkeiten

Was sind deine Aufgaben?

Als Mentor*in bist du ein Rolemodel. Dein Mentee ist angehalten, Kontakt mit dir aufzunehmen und Termine zu vereinbaren. Bitte nimm deine Rolle ernst und beantworte Anfragen deines Mentees in einem angemessenen Zeitraum. Bereite dich für eure Meetings vor, gib Feedback und Hilfestellungen, dort wo es benötigt wird. Und last but not least: behandle die dir anvertrauten Informationen vertraulich.

Meetings sollten in einem regelmäßigen Abstand ein- bis zweimal pro Monat stattfinden. Bitte stelle sicher, dass du deinen Mentee zumindest einen Monat nach dem Kick-Off Event triffst. Solltest du Meetings canceln müssen, informiere deinen Mentee rechtzeitig.

Tipps für Mentor*innen

Im Folgenden möchten wir dir einige hilfreiche Tipps für Gespräche/Treffen mit deinem Mentee mitgeben. Viel Spaß bei dieser wunderbaren Aufgabe!

Allgemeines und Vorbereitung

- Bitte plane für das Gespräch mit deinem Mentee zumindest 1h Zeit ein. Während dieser Zeit, sei bitte mit voller Aufmerksamkeit dabei, höre gut zu und mache dir Notizen.
- Stelle dir selbst vorab Fragen, was dein Mentee aus der Session mitnehmen soll oder mit welchen Fragen du dich als Young Potential/Berufseinsteiger*in gern näher beschäftigt hättest.
- Versuche stets offen zu sein. Gib deinem Mentee das Gefühl, für sie/ihn da zu sein und sie/ihn bei Zielen aufrichtig unterstützen zu wollen.
- Lasse deinen Mentee wissen, welche zeitlichen Verfügbarkeiten du hast und wo/wie häufig du dich treffen kannst.
- Bereite dich auf jedes weitere Treffen vor, in dem du darüber nachdenkst, was beim letzten Gespräch besprochen wurde, welche nächsten Schritte vereinbart wurden etc. Richte dich hier nach den Bedürfnissen deines Mentees.

Das Gespräch - Hauptteil

- Kreiere eine angenehme und offene Atmosphäre.
- Stelle Fragen zum Start eures Gesprächs: was ist seit dem letzten Gespräch passiert? Welche Themen beschäftigen deinen Mentee? Was ist euer heutiges Ziel? Gibt es etwas, das deinem Mentee auf der Seele brennt oder etwas, das sie/er von dir wissen möchte?
- Vermeide ein Kategorisieren oder Verurteilen. Als Mentor*in ist es nicht deine Aufgabe, fertige Lösungen weiterzugeben, sondern zuzuhören und dort zu unterstützen, wo Bedarf ist.
- Versuche die andere Person und deren Lebensumstände zu verstehen und gib deinem Mentee ausreichend Gesprächszeit.
- Übe unterschiedliche Szenarien - je nach Bedarf: Pitches, Bewerbungsgespräche, Gehaltsverhandlungen, die erste Vorlesung als Vortragende*r, ein Kündigungsgespräch etc.

Abschluss

- Unterstütze deinen Mentee bei der Erarbeitung konkreter nächster Schritte, um ihrem/seinem Ziel ein Stück näher zu kommen. Wenn notwendig, gib gerne eine Hausaufgabe mit.
- Stelle sicher, wann, wo und für wie lange ihr euch das nächste Mal trifft.