



INFORMATIONSBLATT: **Der Mentor**

Als **Mentor** kannst Du **Ratgeber und Wissensvermittler, Sparrings-Partner, Karriere-Berater oder auch Türöffner sein** - je nachdem, welche Themen und Anliegen gerade im Fokus stehen.

Die Mentoringbeziehung zeichnet sich im Wesentlichen durch folgende Charakteristika aus:

1. Freiwilligkeit
2. Vertraulichkeit
3. geschützter Rahmen
4. keine Weisungsbefugnis

Es ist hilfreich, im Verlauf der Mentoring-Beziehung immer wieder die eigene Rolle zu reflektieren. Damit verhinderst Du, dass Du „zu viel“ geben oder gegenüber dem Mentee eine Retterrolle einnimmst. Lässt sich eine Situation nicht mit Deiner Hilfe bewältigen, wäre es nämlich nicht Deine Aufgabe, den Mentee zu retten. **Die Aufgabe von Mentoren besteht vielmehr darin, ihre Mentees dahin zu bringen, dass sie ihre Probleme letztlich allein lösen können.**

Was gute Mentoren auszeichnet:

1. Du gibst durch Gespräche über Anforderungen im Berufsleben/Studium passende Hinweise zur Orientierung.
2. Du unterstützt darin, realistische kurz- und langfristige Karriereziele zu formulieren und Strategien für deren Umsetzung zu erarbeiten.
3. Du ermutigst, Sichtweisen und Wertesysteme auch mal zu hinterfragen oder auch zu verändern.
4. Du verfügst über die Fähigkeit und Bereitschaft, sich in den Mentee hineinzusetzen und können gut zuhören.
5. Du bist bereit, über Deinen eigenen Weg, über erlebte Konflikte und Lösungen im Beruf/Studium/Leben zu sprechen.
6. Du gibst kritisch konstruktives, begründetes Feedback.
7. Du regst zu Veränderungen und alternativen Denk- und Handlungsmustern an, überlässt aber dem Mentee die Verantwortung dafür, wie weit er/sie letztendlich gehen will.
8. Du kannst andere Sichtweisen akzeptieren und bist offen dafür, auch durch den Mentee etwas Neues lernen zu können.
9. Du stellst Dich Konflikten und trägst zu fairen und partnerschaftlich orientierten Lösungen bei.
10. Du motivierst, eigene Ideen zu entwickeln und drängst keine Patentlösungen auf.
11. Du gibst durch herausfordernde Aufgaben die Chance, das eigene Können unter Beweis zu stellen und eigene Ideen zu realisieren.

DER AKADEMISCHE VEREIN HÜTTE E.V.

SIEBEN TODSÜNDEN IM UMGANG MIT MENTORING

1. **Indiskretion**
2. **Unzuverlässigkeit**
3. **Aufdringlichkeit**
4. **Überzogene Anspruchshaltung**
5. **Bevormundung**
6. **Intoleranz**
7. **Humorlosigkeit**