



MENTORING CHECKLISTE - NOTIZEN

VORBEREITUNG

Bereite Deine Gedanken vor und plane, was Du erreichen möchtest.



Welche Themen möchtest Du im Gespräch angehen?

Wie geht's Dir?

Brich Deine Top 3 Themen mit Erwartungen runter.

Wie fühlst Du Dich Deine Mentorin zu treffen? Warum?

DURCHFÜHRUNG

Behalte während Deines Mentoring den Überblick.



Sprich Deine Themen an und teilt Eure Erwartungen.

Reflexion des letzten Gesprächs

Mit welcher Intention gehst Du ins Gespräch?

Zieht ein gemeinsames Resümee über das Gespräch.

NACHBEREITUNG

Nach dem Mentoring ist vor dem nächsten Gespräch: Welches Abenteuer besprecht ihr?



Welche Themen und Lernerfahrungen nimmst Du mit?

Was nimmst Du Dir vor anders zu machen?

Wofür bist Du dankbar nach diesem Gespräch?

Wie rankst Du das Gespräch? Warum?

Erinnerung:

- Frage sie nach einem Ratschlag oder Tipp.
- Fasst das Mentoringgespräch zusammen.



MENTORING CHECKLISTE - BEISPIELE

VORBEREITUNG

Bereite Deine Gedanken vor und plane, was Du erreichen möchtest.



- Welche Themen möchtest Du im Gespräch angehen?**
(Bsp.: Aufbau von Fähigkeiten, Karrierereflexion, smarte Zielsetzung, Beziehungsaufbau, Zusammenarbeit ansprechen...)
- Wie geht's Dir?**
(Dein Wohlbefinden könnte ein Thema im Gespräch werden.)
- Brich Deine Top 3 Themen mit Erwartungen runter.**
(Warum es nochmal um Deine Themen geht: überlege Dir hier wie Du die ein potentiell großes Thema in Unterthemen runterbrichst, damit Du dem Mentoringgespräch ein realistisch zu erreichendes Ziel - mit konkreter Erwartungshaltung - vorgibst.)
- Wie fühlst Du Dich Deine Mentorin zu treffen? Warum?**
(Besonders am Anfang gilt es eine Beziehung zur Mentorin aufzubauen und je länger ihr zusammenarbeitet umso mehr könnte man die Beziehung als so selbstverständlich ansehen, dass man vergisst die Wertschätzung auszudrücken.)

DURCHFÜHRUNG

Behalte während Deines Mentoring den Überblick.



- Sprich Deine Themen an, teile Deine Erwartungen und erfrage die Deiner Mentorin.**
(Beim ersten Gespräch: leg die Grundregeln Eures Mentorings fest wie bspw. Vertraulichkeit, Grenzen oder was auch immer Dir wichtig ist.)
- Reflexion des letzten Gesprächs**
(Was lief super, gut, und nicht so gut? Welche Lernmomente waren hilfreich?)
- Mit welcher Intention gehst Du ins Gespräch?**
(Hier geht es um Deinen Fokus wie Du Dich auf das Gespräch einlassen möchtest. Beispielsweise kannst Du einen Fokus auf Offenheit und Klarheit legen, aktiv zuzuhören und ohne sofort zu bewerten was Du hörst, mehr Initiative übernehmen, pragmatischer handeln...)
- Zieht ein gemeinsames Resümee über das Mentoringgespräch.**
(Was hat gut funktioniert/was anders machen?)

NACHBEREITUNG

Nach dem Mentoring ist vor dem nächsten Gespräch: Welches Abenteuer besprecht ihr?



- Welche Themen habt ihr besprochen und welche Lernerfahrungen hast Du aus dem Gespräch mitgenommen?**
(Bsp.: Entwicklung von Kompetenzen, Karriereplanung, präzise Zielvereinbarung, Beziehungsmanagement, Verbesserung der Teamarbeit)
- Was nimmst Du Dir vor anders zu machen?**
(Versuche aus den Mentoringgesprächen greifbare Veränderungen zu definieren.)
- Wofür bist Du dankbar nach diesem Mentoringgespräch?**
(Warum Dankbarkeit: eine Möglichkeit Dich immer wieder daran zu erinnern, dass das Mentoringgespräch ein Geschenk ist, was Du Dir somit immer wieder in Erinnerung rufst.)
- Wie rankst Du das Gespräch? Warum?**
(Dies ist ein Hinweis nochmal über mögliche Veränderungen im Miteinander anzusprechen. Wenn Du immer superzufrieden aus dem Mentoringgespräch von dannen ziehst, dann ist alles super!)

Erinnerung:

- Frage sie nach einem Ratschlag oder Tipp.
- Fasst das Mentoringgespräch zusammen.