



MENTORING CHECKLISTE - NOTIZEN

VORBEREITUNG

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



Wie lief das Gespräch?

Welche To-dos hast Du mitgenommen?

Welchen netten Gedanken kannst Du mit Deiner Mentee teilen?

Erinnerung:

Stelle sicher, dass ihr auf dem richtigen Weg seid.



DURCHFÜHRUNG

Behalte während Deines Mentoring den Überblick.



Verstehe Thema/ Herausforderung Deiner Mentee.

Nenne die Intentionen Deiner Mentee.

Fasse das Gespräch mit Deiner Mentee zusammen.

Welche Anliegen nimmst Du von Deiner Mentee mit?



Erinnerung:

Stelle sicher, dass Du darauf achtest, wie Deine Mentee Euer Gespräch wahrnimmt.

NACHBEREITUNG

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



Was wirst Du Dir vornehmen anders zu machen?

Reflektiere Deine Gesprächsführung und -teilnahme.

Was nimmst Du für Dich aus dem Gespräch mit?

Wie bewertest Du Euer Gespräch? Warum?





MENTORING CHECKLISTE - BEISPIELE

VORBEREITUNG

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



Wie lief das Gespräch?

(Vor dem ersten Gespräch: Bereite Dich auf das Mentoring vor, indem Du bspw. Deine Karriere, berufliche Herausforderungen oder Hoffnungen Revue passieren lässt, Auch hilfreich: was kannst Du Deiner Mentee anbieten?)

Welche To-dos hast Du mitgenommen?

(Bsp.: Wie kannst du deine Mentee besser unterstützen, dich besser auf ihre Bedürfnisse einstellen oder gezieltere Fragen stellen? Kannst du konkrete Ressourcen oder Netzwerkkontakte bereitstellen oder praktische Beispiele und Erfahrungen teilen?)

Welchen netten Gedanken kannst Du mit Deiner Mentee teilen?

(Besonders am Anfang gilt es eine Beziehung zur Mentee aufzubauen und je länger ihr zusammenarbeitet umso mehr könnte man die Beziehung als so selbstverständlich ansehen, dass man vergisst die Wertschätzung auszudrücken.)

Erinnerung:

Stelle sicher, dass ihr auf dem richtigen Weg seid.

Check die Mentoring-Vereinbarung die ihr zu Beginn abgemacht habt. Regelmässige Checks sind gut!

DURCHFÜHRUNG

Behalte während Deines Mentoring den Überblick.



Verstehe Thema/ Herausforderung Deiner Mentee.

(Nutze dabei Fragen die Deine Mentee motivieren etwas konkreter nachzuhaken und tiefer in die Materie einzutauchen. Bspw.: Was genau bedeutet das - für dich? Was passierte ausserdem/danach? Was fällt dir dabei leicht/schwer? Woher kommt das?)

Nenne die Intentionen Deiner Mentee.

(Worum geht es Deiner Mentee im Mentoring? Wie will sie auftreten? Was nimmt sie sich vor? Meine Lieblingsfrage: Was möchtest du mit deinen aktuellen Entscheidungen oder Handlungen langfristig erreichen?)

Fasse das Gespräch mit Deiner Mentee zusammen.

(Das hilft Dir beim nächsten Gespräch Dich an das vorige Gespräch zu erinnern und vermeidet Missverständnisse zwischen Euch. Stelle sicher, dass du am Ende mit einer Frage endest. Bspw.: Was sagst du zu meiner Zusammenfassung?)

Welche Anliegen nimmst Du von Deiner Mentee mit?

(Vielleicht hat sie dich um etwas gebeten? Das ist ein wichtiger Teil für ein erfolgreiches Mentoring: stelle sicher, dass Du ihre Anliegen ernst nimmst, angehst oder löst.)

Erinnerung:

Frage sie nach einem Ratschlag oder Tipp.

Fasst das Mentoringgespräch zusammen.

NACHBEREITUNG

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



Was wirst Du Dir vornehmen anders zu machen?

(Reflektiere dabei Deine Kommunikation - inklusive Deiner Fähigkeit zuzuhören und wer den höheren Redeanteil in den Gesprächen hat. Wie gut ist Euer Rapport? Woran machst Du das fest? Überlege welche Vor- / Nachbereitungen du verbessern kannst.)

Reflektiere Deine Gesprächsführung und -teilnahme.

(Was war ok und was nicht so gut? Was hat im Mentoring funktioniert oder nicht funktioniert? Wie hat Deine Mentee auf Deine Aussagen reagiert? Sind Eure Gespräche authentisch? Woran könntest Du arbeiten? Lässt Du ihr genug Freiraum sich auszudrücken? Bringst Du genug Verständnis= Wie würde Deine Mentee das Gespräch beschreiben?)

Was nimmst Du für Dich aus dem Gespräch mit?

(Möglicherweise ist Dir über Deine Mentee etwas besonders aufgefallen, dass Du das nächste Mal thematisieren könntest.)

Wie bewertest Du Euer Gespräch? Warum?

(Dies ist ein Hinweis nochmal mögliche Veränderungen im Miteinander anzusprechen. Wenn Du immer superzufrieden aus dem Gespräch von dannen ziehst, dann ist alles super!)