



DGLR Mentoring-Programm

Leitfaden für Mentoren/-innen und Mentees

Dieser Leitfaden dient Mentoren/-innen und Mentees als erste Orientierung, wie ein wirkungsvolles und für alle Seiten förderliches Mentoring etabliert und gestaltet werden kann. Es sollen hierbei lediglich Empfehlungen für einen möglichst erfolgreichen Einstieg an die Hand gegeben und keineswegs ein fest vorgeschriebener Ablauf dargestellt werden. Im Rahmen stetiger Erweiterungen über Rückmeldungen aller Beteiligten wird der Leitfaden stets an die aktuellen Gegebenheiten angepasst.

Kontakt bei Fragen und Anregungen:

Arbeitsgruppe Mentoring des Jungen Senats der DGLR (jungersenat-mentoring@dglr.de)
Florian Z. Ditsche, Henry A. Savic, Victoria Schmitz, Nicolas Schneiders

I. Vor Beginn des Programms

Mentor/-in und Mentee überlegen sich Ziele/Anforderungen/Wünsche/Themen für das Mentoring-Programm und sprechen diese anschließend ab – diese könnten bspw. sein:

- a. Hilfe bei der Gestaltung des Studiums: Welche Kurse scheinen sinnvoll?
- b. Hilfe bei der beruflichen Orientierung: Wie, wann, wo fange ich an beruflich aktiv zu werden? Was gibt es zu beachten?
- c. Wie finde ich z.B. passende Journals, in denen ich veröffentlichen kann?
- d. Wie bereite ich meine Promotion vor? Wie und wann bewerbe ich mich? Wo finde ich interessante Stellen? Hat der/die Mentor/-in evtl. entsprechende Kontakte?
- e. Wie vernetze ich mich gut? Was wird in einem Netzwerk erwartet? Sind dies rein berufliche Kontakte oder auch freundschaftliche? Wie pflegt man das Netzwerk?
- f. Was ist im Beruf rechtlich zu beachten (Versicherungen, Arbeitsverträge etc.)?
- g. Bewerbungsgespräch: Wie bereite ich mich vor? Was ist zu beachten?
- h. Gehaltsverhandlungen: Wie geht man am besten vor?
- i. Definieren nächster beruflicher oder Studienziele und der Weg dorthin.
- j. Was wird im Studium heutzutage erwartet und gelehrt?
- k. Wissenstransfer zwischen Mentor/-in und Mentee sowie Diskurs.

II. Erstes Kennenlernen

- a. Vorstellung von Mentor/-in und Mentee, auf Wunsch begleitet durch einen/eine Vertreter/-in des Jungen Senats, um „das Eis zu brechen“.
- b. Abstimmung der zuvor überlegten Ziele und Themen von Mentor/-in und Mentee.
- c. Idealerweise Vereinbarung regelmäßiger, verbindlicher Treffen (z.B. monatlicher Jour Fixe), um einen fortwährenden und regelmäßigen Austausch sowie Realisierung der gesetzten Ziele gewährleisten zu können.
- d. Austausch der Kontaktdaten zwischen Mentor/-in und Mentee.

III. Für den regelmäßigen Kontakt

- a. An den Zielen arbeiten
Beispiel: Thementag „Promotion“, zu dem sich der/die Mentee promotionsbezogene Fragen überlegt, die er/sie gerne geklärt hätte. Der/die Mentor/-in diskutiert wie er/sie damals das Thema angegangen ist, welche Aspekte er/sie überraschend fand und im Nachhinein anders angegangen hätte, sofern er/sie eine Promotion abgeschlossen hat.
- b. Vereinbaren neuer Themen, die zum nächsten Termin besprochen werden können.
- c. **Empfehlungen und Tipps für den/die Mentor/-in:**
 - i. Halten Sie Gespräche direkt, aber vertraulich, um eine freie Diskussion zu ermöglichen.
 - ii. Ein/Eine Mentor/-in ist ein/eine Berater/-in, kein Retter.
 - iii. Seien Sie Vermittler/-in, aber kein/keine Problemlöser/-in; Herausforderer, aber kein/keine Kontrahent/-in.
 - iv. Geben Sie Feedback und Orientierung, aber kontrollieren Sie nicht die Erfahrung (gute wie schlechte) Ihres Mentees.
 - v. Sie erleichtern die Diskussion, wenn Sie Ihren/Ihre Mentee mit Geduld seine/ihre Berufs- und Entwicklungsziele finden und ausdrücken lassen und keine vollständige oder schnelle Lösung erwarten.
- d. **Empfehlungen und Tipps an den/die Mentee:**
 - i. Definiere und setze proaktiv und eigenständig die Ziele des Mentorings.
 - ii. Vereinbare zu Beginn des Mentorings messbare, beobachtbare Ziele sowie einen Zeitplan für Themen, die mit deinem/deiner Mentor/-in besprochen werden sollen.
 - iii. Empfehlenswert nach jedem Treffen ist das Verfassen eines kurzen Protokolls dessen, was gelernt wurde, welche Maßnahmen vereinbart wurden, wann und worüber das nächste Gespräch stattfindet etc.

IV. Ende der ersten Periode

- a. Resümee ziehen
 - i. Wie hat das Mentoring gefallen?
 - ii. Was war gut?
 - iii. Was kann im eigenen und gesamten Mentoring-Programm verbessert werden?
- b. Weiterführen des bisherigen Mentorings oder Mentor-/Mentorin-/Menteewechsel?