

Leitfaden für Mentees



MiNET Saar
MentoringNetzwerk
für Migrantinnen

Trägerverein:

frauenbibliothek e.V.

MiNET-Initiativkreis:

- FrauenGenderBibliothek Saar
- Landeshauptstadt Saarbrücken
 - Zuwanderungs- und Integrationsbüro
 - Frauenbüro
- Patinnenschaft: Frauenrat Saarland

Gefördert während der Pilotphase durch das Bundesprogramm
»TOLERANZ FÖRDERN KOMPETENZ STÄRKEN« und das
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Saarlandes,
die psd-Stiftung „L(i)ebenswert“ und den ZONTA-Club Saarbrücken

Kontakt:

FrauenGenderBibliothek Saar
Dr. Annette Keinhorst, Iulia Popescu
Telefon 0681 933023, 933024
minet-saar@frauengenderbibliothek-saar.de
www.frauengenderbibliothek-saar.de/minet-saar-mentoringnetz-fur-migrantinnen/



Find us on

Facebook

www.facebook.com/minetsaar

Vorbemerkung

MiNET, das saarländische Mentoring-Netzwerk für Migrantinnen, ist in Zusammenarbeit mit dem größten Mentoring-Netzwerk in Dänemark entstanden. Trägerin dieses Netzwerks ist KVINFO, ein Informations- und Dokumentationszentrum für Frauen in Kopenhagen. MiNET arbeitet nach dem Modell von KVINFO und nutzt auch teilweise dessen Instrumente: Datenbank, Infomaterial, Handbücher.

Die zwei Leitfäden – einer für Mentorinnen, einer für Mentees – haben wir aus dem Englischen übertragen und für unsere Verhältnisse nutzbar gemacht. Wundern Sie sich also nicht, wenn die zitierten Beispiele aus der Praxis unserer Partnerinnen stammen und sich auf Dänemark beziehen!



Was Mentees erzählen

»Ich war unglaublich erleichtert nach dem zweiten Treffen mit meiner Mentorin. Endlich war ich nicht mehr alleine mit meinen Problemen bei der Jobsuche. Ich wusste vorher nie genau, wie ich mich bewerben sollte und wo ich mit meiner Ausbildung überhaupt ansetzen konnte. In meiner Heimat war ich erfolgreich, und jetzt fange ich an daran zu glauben, dass ich es auch hier schaffen werde.«

Heidi, 43, gelernte Floristin

»Wir haben uns als Mentorin und Mentee kennengelernt, aber aus unserer Mentoring-Partnerschaft ist Freundschaft geworden. Darüber bin ich sehr froh.«

Miho, 37, Architektin

»Ich habe gerade meine Zulassung bekommen, um als Krankenschwester in Dänemark zu arbeiten. Jetzt wünsche ich mir eine Mentorin, mit der ich Dänisch üben kann und die mich auf die Krankenhauskultur in Dänemark vorbereitet, bevor es mit der Arbeit los geht.«

Mahsa, 28, Krankenschwester



Einführung

Wir schaffen Verbindungen von Frau zu Frau. Und kooperieren dabei mit KVINFO, einem dänischen Mentoring-Netzwerk, das eine mehr als zehnjährige Erfolgsgeschichte schreibt.

KVINFO in Kopenhagen bringt seit über zehn Jahren Mentorinnen und Mentees erfolgreich zusammen. Ein Modell, das funktioniert und die Frauen stark macht! Dasselbe wollen wir für das Saarland erreichen.

MiNET Saar setzt darauf, dass Mentorin und Mentee einander auf freiwilliger und unbezahlter Basis begleiten, und es knüpft persönliche und berufliche Verbindungen, von denen jede einzelne Frau profitiert. Und nicht nur sie – auch ihre Familie, ihre Community und die Gesellschaft, in der sie lebt.

Im Mentoring-Modell von MiNET und KVINFO spielen Sie als Mentee die Hauptrolle. Sie stehen bei uns im Mittelpunkt. Es geht um Ihr Leben. Ihre Träume von einem guten Leben steuern das Mentoring-Programm. Und Ihre Energie und Ihr starker Wunsch nach Veränderung sorgen für gute Ergebnisse.

Durch das Mentoring werden Sie interessante Frauen kennenlernen, und Sie werden Ihre persönliche Mentorin bekommen. Vielleicht hat Ihre Mentorin denselben beruflichen Hintergrund. Vielleicht hat sie einen Job, wie Sie ihn sich selbst wünschen. Oder aber sie hat genau das Expertinnenwissen, das Sie im Moment brauchen. Sie kann Ihnen Tipps geben, wie Sie sich persönlich weiterentwickeln können. Sie kann Ihnen Türen zeigen, hinter denen die Wege zu Ihren Träumen beginnen. Dann ist es an Ihnen, die Türen zu öffnen.

Das MiNET-Projektteam

FrauenGenderBibliothek Saar

Die FrauenGenderbibliothek Saar setzt sich für die Gleichberechtigung der Geschlechter und für alle Minderheitenrechte ein und stellt der Öffentlichkeit dazu vielfältiges Wissen und Information zur Verfügung. Sie ist ein Ort gelebter Integration und frauenpolitischer Vernetzung, einzigartig im gesamten südwestdeutschen Raum.

Im Schnittpunkt von akademischer Frauen- und Genderforschung und feministischer / frauenpolitischer Praxis angesiedelt, mit einem Fokus auf Antidiskriminierung und Menschenrechtsfragen, bietet die Einrichtung:

- **eine öffentliche Fachbibliothek** mit über 15.000 Büchern und Fachzeitschriften und einer Themenpalette von internationaler Frauenbewegung bis zu Gender/ Migrationsforschung sowie internationaler Belletristik.
- **ein regionalhistorisches Archiv** mit Dokumenten aus der saarländischen Frauen-(bewegungs-)geschichte
- **ein Forum** für aktuelle Debatten, Vorträge, Seminare, Ausstellungen

Kontakt:

Großherzog-Friedrich-Straße 111, 66121 Saarbrücken
Telefon 0681 9388023
Info@frauengenderbibliothek-saar.de
www.frauengenderbibliothek-saar.de

Öffnungszeiten:

Dienstag 10–17 Uhr
Mittwoch 10–13 Uhr
Donnerstag 14–18 Uhr
Freitag 10–13 Uhr

Weitere Informationen über die Partnerorganisationen finden Sie hier:

www.zib.saarbruecken.de
www.frauenbuero.saarbruecken.de
www.rvsbr.de

Liebe Mentee,

diesen Leitfaden haben wir für Sie geschrieben. Wir empfehlen Ihnen, die Broschüre zu lesen, bevor Sie sich zum ersten Mal mit Ihrer Mentorin treffen. Auch während des Mentoring-Prozesses sollten Sie immer wieder einen Blick hineinwerfen, wenn sich neue Fragen ergeben.

Der Leitfaden umfasst fünf Kapitel. In der Einführung geht es um Ihre Rolle als Mentee, um die Rolle der Mentorin und den Mentoring-Prozess als solchen. Dann erklären wir Ihnen, wie Sie sich den Mentoring-Prozess ganz praktisch vorstellen müssen und wie das MiNET Mentoring-Netzwerk insgesamt funktioniert. Am Ende haben wir häufig gestellte Fragen aufgelistet und beantwortet.

Wir hoffen, dass Sie sehr viel mitnehmen aus Ihrer Erfahrung als Mentee im MiNET Mentoring-Netzwerk – dass Sie Ihren Zielen und Träumen näher kommen und eine erfolgreiche und erfreuliche Zusammenarbeit mit Ihrer Mentorin erleben.

Viel Glück für Ihre Zeit als Mentee!



Als Mentee im MiNET Mentoring-Netzwerk

Keine Mentee ist wie die andere. Was sie aber verbindet, ist der Wunsch, etwas in ihrem Leben zu ändern. Und sie sind alle bereit, mit einer Mentorin zusammenzuarbeiten, damit sich etwas ändert.

Mentees im MiNET Mentoring-Netzwerk sind:

- Frauen, die als Flüchtlinge oder als Migrantinnen mit anderem Status nach Deutschland gekommen sind
- Frauen, deren Eltern – oder ein Elternteil – eingewandert sind
- Frauen aller Altersgruppen
- Frauen mit oder ohne Berufsausbildung und/oder Berufserfahrung
- Frauen mit berufsbezogenen und/oder persönlichen Wünschen und Zielen

Welche Rolle haben Sie als Mentee? Wer beim MiNET Mentoring-Netzwerk mitmachen und mit einer Mentorin zusammenarbeiten will, muss sich aktiv einbringen. Als Mentee übernehmen Sie Ihren Teil der Verantwortung, damit die Interaktion mit Ihrer Mentorin gelingt und Sie die Ziele erreichen, die Ihnen wichtig sind in der Mentoring-Partnerschaft.

Gehen Sie als Mentee direkt und offen auf Ihre Mentorin zu. Erzählen Sie ihr von Ihren Träumen und Zielen. Sie bestimmen, in welchen Bereichen Sie mit Ihrer Mentorin zusammenarbeiten wollen. Sie müssen aktiv sein, sowohl in der Beziehung zu Ihrer Mentorin als auch bei der Umsetzung Ihrer Ziele. Seien Sie offen und neugierig. Fragen Sie Ihre Mentorin, wenn Sie etwas nicht verstehen.

Eine Mentee sollte:

- ihre eigenen Ziele bestimmen
- offen sein
- die Richtung vorgeben
- zuhören und nachfragen
- tätig werden

Was haben Sie davon, eine Mentee zu sein?

Es zählt sich in mehrfacher Hinsicht aus, eine Mentee zu sein: Sie machen dabei lehrreiche, anspruchsvolle und lohnende Erfahrungen. Einige Mentees berichten, dass sie mit Hilfe ihrer Mentorin ganz konkrete Ziele erreicht haben in Form eines Arbeitsplatzes oder eines Praktikums. Manche haben wichtige Tipps bekommen, wie sie sich am besten bewerben können. Andere haben eine Ausbildung oder ein Studium aufgenommen oder haben die notwendige Unterstützung erhalten, um eine bereits begonnene Qualifizierung zu Ende zu bringen.

Die meisten Mentees bezeugen, dass die Orientierungshilfe und die Initiative, die von ihrer Mentorin ausging, sie ein großes Stück weitergebracht hat. Andere Mentees haben ihre beruflichen und persönlichen Netzwerke erweitern können. Und viele berichten, dass ihr Selbstbewusstsein gestiegen ist, seit sie bei MiNET mitmachen. Außerdem haben sich ihre Deutschkenntnisse verbessert, und sie kennen sich besser in Deutschland aus.



Maysuns Geschichte

Maysun ist 41 Jahre alt. Sie kam im Jahr 2000 als Flüchtling nach Dänemark. Sie ist verheiratet und hat drei Kinder. Im Irak hat sie einen Hochschulzugang erworben. Maysun hat Kontakt zu KVINFO aufgenommen, weil sie wissen wollte, wie die Dinge in Dänemark funktionieren. Sie wollte arbeiten und Teil der Gemeinschaft sein.

Rita wurde Maysuns Mentorin. Sie ist ebenfalls 41 Jahre. Sie hatte zunächst ein Lehramtsstudium aufgenommen, wechselte später aber in den Journalismus.

Ihre Mentoring-Partnerschaft war für beide ein lehrreicher und lohnender Prozess. Maysun hat gelernt, besser in Dänemark zurechtzukommen. Heute besucht sie den Vorbereitungskurs am größten Lehrerkolleg Dänemarks, um danach in die Lehrerausbildung einzusteigen.

»Rita ist eine Art ‚Navi‘ für mich geworden wie die Dinger in den Taxis, die dir zeigen, wohin du fahren musst«, sagt Maysun. Auch ihre 18-jährige Tochter hat jetzt eine Mentorin.



Mentorinnen im MiNET Mentoring-Netzwerk

Alle volljährigen Frauen können bei MiNET als Mentorin mitmachen. Es spielt keine Rolle, welche Berufserfahrung sie mitbringen und welchen ethnischen Hintergrund sie haben.

Eine Mentorin übt ihre Aufgabe ehrenamtlich in ihrer Freizeit aus. Eine Vergütung erhält sie dafür nicht. Daran sollte eine Mentee denken und ihre Mentorin für ihr Engagement entsprechend würdigen.

Mentorinnen sind:

- Frauen, die aktiv am Gesellschaftsleben in Deutschland teilnehmen
- Frauen mit Wissen und Erfahrung
- Frauen mit guten Einblicken in die deutsche Gesellschaft
- Frauen mit unterschiedlichen beruflichen Hintergründen – egal, ob derzeit beschäftigt, in Ausbildung oder bereits in Rente
- Frauen, die sich die Zeit nehmen und motiviert sind, Migrantinnen bei der Verwirklichung ihrer beruflichen und persönlichen Ziele zu unterstützen.

Eine Mentorin ist eine Frau, die Ihnen zur Seite stehen will, damit Sie Ihren beruflichen und persönlichen Zielen und Träumen näherkommen. Sie kennt sich aus und hat Erfahrung, sie ist engagiert und neugierig und bereit, Sie kennenzulernen.

Welche Aufgabe hat die Mentorin?

Eine Mentorin stellt Ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Mittelpunkt. Sie hört zu, ist aufmerksam und sagt Ja zu Ihren Zukunftsträumen. Eine Mentorin hilft Ihnen, sich selbst zu helfen. Sie hat nicht auf alles eine Antwort, aber sie kann Ihnen helfen, die Antworten zu finden. Das bedeutet zum Beispiel: Ihre Mentorin soll nicht Ihre Stellenbewerbung schreiben, sondern Ihnen Feedback geben zu dem, was Sie geschrieben haben. Eine Mentorin lässt Sie Teil haben an ihrer Erfahrung, sie erklärt Ihnen, wie sie die Dinge sieht, und sie formuliert in klaren Worten, welche Erwartungen sie an Sie und an die Mentoring-Partnerschaft hat. Sie gibt Ihnen Feedback zu Ihren Ideen und Gedanken, und sie stellt Ihnen Fragen, die Ihnen helfen, Ihre Situation zu klären und aktiv zu werden.

Eine Mentorin ist geduldig, offen, wissbegierig, aufmerksam und verständnisvoll, und sie treibt Sie zum Handeln an in Ihrer spezifischen Situation. Es ist nicht Aufgabe der Mentorin, Ihnen einen Job, eine Ausbildung oder einen Kurs zu vermitteln, sondern Sie auf die richtige Spur zu bringen, damit Sie Ihren Zielen näher kommen.

Was haben Mentorinnen davon, wenn sie bei MiNET mitmachen?

Mentees fragen uns oft, warum Mentorinnen ihre Hilfe anbieten. Unsere Erfahrung zeigt, dass Mentorinnen genauso viel zurückbekommen wie sie investieren. Es macht ihnen Freude, ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiterzugeben, und einen anderen Menschen auf seinem Weg zu begleiten, tut ihnen sowohl persönlich als auch beruflich einfach gut.



Eine Mentorin erzählt

Ulla ist 47 Jahre und selbstständige Designerin. Sie kam 2005 zum dänischen KVINFO Mentoring-Netzwerk. Ulla hat selbst einmal in anderer Situation große Unterstützung durch eine Mentorin erhalten. Jetzt wollte sie gerne selbst etwas von ihrem Wissen und ihrer Erfahrung weitergeben. Bald schon wurde ihr eine Mentee vorgeschlagen: Xiaoyi, 31, Chemieingenieurin aus China.

Xiaoyi hatte vor, etwas Neues in Dänemark auszuprobieren – sie wollte unbedingt am Kopenhagener Flughafen arbeiten. Ulla sollte ihr dabei helfen. Als Designerin hatte Ulla keinerlei Erfahrung mit dieser Branche. Aber sie nahm die Aufgabe mutig an.

Xiaoyi und Ulla haben seither einen langen Weg zurückgelegt. Ulla unterstützt Xiaoyi bei allen Schritten, die sie unternimmt, um ihre Ziele zu erreichen. *»Wir beide, Xiaoyi und ich, sind in dieser Zeit ganz schön vorangekommen«, berichtet Ulla. »Und ich glaube, ich habe genauso viel gelernt wie sie. Zum Beispiel, wie man jemanden motiviert, sodass sie mutig auf eine neue Aufgabe zugeht und alleine damit zurecht kommt.«*

Wie können Sie möglichst viel aus Ihrem Mentoring-Prozess mitnehmen?

Was ist ein Mentoring-Prozess?

Jeder Mentoring-Prozess verläuft anders. Er muss einmalig sein, weil wir es stets mit einem einzelnen Menschen und seinen Wünschen und Träumen zu tun haben. Auch Ihr Mentoring-Prozess wird deshalb einmalig sein – weil Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen werden.

Wie ein Mentoring-Prozess verläuft, hängt davon ab, was Sie und Ihre Mentorin einbringen. Er entwickelt sich im Dialog zwischen Ihnen.

Daneben gelten für einen Mentoring-Prozess bei MiNET natürlich bestimmte allgemeine Grundsätze. Dazu gehören regelmäßige Treffen, gegenseitiger Respekt, ein gemeinsam entwickeltes Arbeitsprogramm und ein zeitliches Ziel.

Austausch und Diskussion sind wichtig

Damit der Mentoring-Prozess gelingt, ist es wichtig, dass Sie und Ihre Mentorin offen miteinander sprechen und klare Verabredungen treffen. Wer gut miteinander kommuniziert, wird im Gespräch auch auf neue Gedanken und zündende Ideen kommen. Außerdem hilft eine gute Kommunikation, Konflikte und Missverständnisse zu vermeiden. Überlegen Sie also, wie Sie miteinander in einen fruchtbaren Austausch kommen können. Dann werden Sie viel mitnehmen von Ihrer Mentorin.



Seien Sie eine aktive Mentee, indem Sie:

- zuhören
- fragen
- erzählen

Es ist wichtig, dass Sie Ihrer Mentorin zuhören und auf diese Weise herausfinden, wie Sie am besten von ihren Erfahrungen profitieren können. Es ist auch wichtig, dass Sie ihr Fragen stellen, um an die Informationen heranzukommen, die Sie brauchen. Nur wenn Sie nachfragen, können Sie außerdem Unsicherheiten aus dem Weg räumen und sicherstellen, dass Sie verstehen, was Ihre Mentorin meint und denkt. Erzählen Sie ihr von sich, von Ihren Gedanken und Meinungen. Nur so kann Ihre Mentorin Sie kennenlernen und verstehen, was Sie brauchen.

Indem Sie miteinander arbeiten, kann sich etwas entwickeln. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie lernen zuzuhören, zu fragen und zu erzählen. Vielleicht können Sie mit Ihrer Mentorin ein paar Übungen machen, die Ihnen beiden helfen, gute Gesprächspartnerinnen zu werden. Wie wäre es mit den nachfolgenden Übungen?

Zuhören: »Wiederholen, was Ihre Mentorin erzählt hat«

Bitten Sie Ihre Mentorin darum, Ihnen eine Geschichte aus ihrem Leben zu erzählen. Hören Sie genau zu. Wiederholen Sie dann ihre Geschichte mit Ihren Worten. Fragen Sie Ihre Mentorin hinterher, ob Sie ihre Geschichte richtig wiedergegeben haben. Wenn Sie diese Übung bei verschiedenen Gelegenheiten wiederholen, werden Sie und Ihre Mentorin lernen, einander aktiv zuzuhören. Und Sie werden sicherer sein, ob Sie dasselbe Verständnis von den Dingen haben, die Sie bei Ihren Treffen besprochen haben.

Erzählen: »Drücken Sie sich deutlich aus«

Bei dieser Übung lernen Sie, sich klar und deutlich auszudrücken. Sie und Ihre Mentorin können zum Beispiel über Ihren Traumjob sprechen. Am Anfang haben Sie genau zwei Minuten Zeit, um davon zu erzählen. Die Mentorin darf nichts sagen, sie soll zuhören und auf die Zeit achten. Danach schweigen Sie beide zwei Minuten lang. Jetzt sprechen Sie wieder über Ihren Traumjob, aber diesmal haben Sie nur eine Minute Zeit. Die Mentorin achtet wieder auf die Zeit. Anschließend schweigen Sie wieder zwei Minuten lang. Und schließlich sprechen Sie wieder über Ihren Traumjob – diesmal 30 Sekunden lang. Die Übung hilft Ihnen, Ihre Gedanken über Ihren Traumjob immer klarer und präziser zu formulieren.

Wie Sie am meisten mitnehmen aus Ihrem Mentoring-Prozess

Sprechen Sie darüber, was das Thema Ihres Mentoring-Prozesses sein soll.

Ein Mentoring-Prozess kann viele Themen beinhalten: Vielleicht wollen Sie beruflich vorwärts kommen oder eine Arbeit finden; vielleicht wollen Sie klären, welche Ziele und Träume Sie konkret verfolgen; oder es geht um die Verbesserung Ihrer Sprachkenntnisse, um Ausbildung oder Orientierung in der Gesellschaft, oder aber Sie suchen nach neuen Kontakten. Was auch immer es ist: Sie und Ihre Mentorin sollten besprechen, welche Themen Sie genau in den Blick nehmen wollen in Ihrem Mentoring-Prozess.

Es ist wichtig, dass Sie und Ihre Mentorin regelmäßig darüber reden, welcher Aspekt Ihrer Entwicklung gerade dran ist und auf welches Ziel Sie hin arbeiten. Vielleicht verfolgen Sie mehrere Ziele gleichzeitig. Vielleicht ändern sich die Ziele auch im Laufe des Mentoring-Prozesses.

Eines aber ist bei allen Mentoring-Prozessen gleich: Die Träume und Wünsche der Mentee haben Vorrang. Behalten Sie bei allem, was Sie tun, Ihre Ziele fest im Blick. Je genauer Sie wissen, wobei Sie Unterstützung brauchen, desto leichter ist es für Ihre Mentorin, Ihnen zu helfen.

Hier finden Sie einige Übungen, die Ihnen helfen können, an Ihrer Sache dran zu bleiben und die Ziele Ihres Mentoring-Prozesses im Blick zu behalten:

Logbuch

Eine schöne Idee ist es, während oder nach dem Treffen mit Ihrer Mentorin Notizen in einem Logbuch zu machen – zum Beispiel einen kurzen Bericht über Ihr Treffen. Vielleicht wollen Sie ein paar Gedanken und Ideen aufschreiben, die Ihnen beim Gespräch gekommen sind. Oder Themen für das nächste Treffen. Es muss kein langer Bericht sein, ein paar Zeilen oder Stichworte genügen. Später wird es Ihnen leichter fallen, sich an die Treffen mit Ihrer Mentorin zu erinnern: zum Beispiel, was Sie als Vorbereitung für das nächste Treffen vereinbart haben. Betrachten Sie das Logbuch als Erinnerungshilfe für Sie selbst.



Foto: shutterstock.com/fofoto

Mind-Map



Wenn Sie die Aufgaben, die Sie im Laufe Ihres Mentoring-Prozesses bearbeiten wollen, anschaulich darstellen wollen, kann Ihnen ein so genanntes Mind-Map helfen.

Nehmen Sie dafür ein Blatt Papier und zeichnen Sie einen Kreis in die Mitte. Dort hinein schreiben Sie den Gedanken oder die Aufgabe, um die es geht. Um den Kreis herum ordnen Sie Begriffe an, die Ihnen zu diesem Wort einfallen. Jedes dieser Wörter erzeugt neue Gedanken, die Sie wie Zweige anfügen, bis ein ganzer Gedankenbaum entsteht. Es ist wie ein Bild von den Aufgaben, die für Sie jetzt anstehen. Ein Mind-Map kann helfen, den Überblick über Gedanken, Ideen und Verabredungen zu bewahren. Genauso wie das Logbuch kann es eine Erinnerungshilfe für Sie selbst sein.

Wie Sie das Beste aus Ihrem Mentoring-Prozess machen

Nutzen Sie die Mentoring-Vereinbarung und den Zeitplan

MiNET hat einige Instrumente entwickelt, die Ihnen und Ihrer Mentorin helfen, wichtige Themen zu bearbeiten. Wir empfehlen Ihnen, die Mentoring-Vereinbarung zu nutzen. Das ist eine schriftliche Vereinbarung zwischen Ihnen und Ihrer Mentorin, die Sie am Anfang des Prozesses miteinander ausfüllen. Sie hilft Ihnen und Ihrer Mentorin, Klarheit über Ihre Ziele zu gewinnen. Die Mentoring-Vereinbarung ist wirklich hilfreich, nutzen Sie sie!

Zusätzlich zur Mentoring-Vereinbarung bekommen Sie einen Zeit- und Arbeitsplan (Seite 21). Hier können Sie Zwischenziele, Aktivitäten und Fristen eintragen. Der Arbeitsplan macht dies leichter, und er hilft Ihnen, den Mentoring-Prozess in einzelne Schritte zu unterteilen.

Es kann sein, dass sich Ihre Ziele während des Prozesses ändern; Sie sollten den Plan also hin und wieder mit Ihrer Mentorin überprüfen. Vielleicht war Ihr Ziel, eine Arbeit zu finden und jetzt haben Sie eine gefunden, und Ihr neues Ziel ist es, sich mit der Arbeitskultur in Dänemark vertrauter zu machen. Auch wenn Sie Ihr erstes Ziel erreicht haben, spricht nichts dagegen, den Mentoring-Prozess mit Blick auf ein neues Ziel fortzuführen.

Praktisches

Aufnahmegespräch

Nachdem Sie sich beim MiNET Mentoring-Netzwerk eingeschrieben haben, laden wir Sie ein zu einem Aufnahmegespräch. Dieses Gespräch hat zwei Ziele: Wir wollen Sie erstens über das Netzwerk informieren und Ihnen erläutern, was Sie als Mentee erwarten können. Und zweitens werden wir Sie fragen, welchen Hintergrund und welche Erfahrung Sie mitbringen, und welche Wünsche und Bedürfnisse Sie haben. Diese Informationen helfen uns dabei, eine passende Mentorin für Sie zu finden.

Bevor wir Sie mit einer Mentorin zusammenbringen oder am Anfang des Mentoring-Prozesses werden wir Sie zu einem Einführungskurs einladen. Wir empfehlen Ihnen sehr, an diesem Kurs teilzunehmen. Er wird Ihnen dabei helfen, das Beste aus Ihrem Mentoring-Prozess zu machen.

Ihre Kontaktperson

Die MiNET-Mitarbeiterin, die das Aufnahmegespräch mit Ihnen geführt hat, wird auch Ihre Kontaktperson während des Mentoring-Prozesses sein. Sie können sich an sie wenden, wenn sich Schwierigkeiten im Prozess ergeben, wenn Sie in einer Sache unsicher sind, oder wenn Sie oder Ihre Mentorin Fragen haben, bei deren Lösung Ihre Kontaktperson Ihnen vielleicht helfen kann. Informieren Sie sie regelmäßig darüber, wie der Mentoring-Prozess verläuft, und sagen Sie ihr Bescheid, wenn sich irgendetwas Wichtiges an Ihrer Situation ändert zum Beispiel in Bezug auf eine Arbeitsstelle.

Eine Mentorin finden

Nach dem Aufnahmegespräch werden wir eine Mentorin für Sie suchen. Diesen Prozess nennen wir »Matching«. Für manche Mentees finden wir sehr schnell eine passende Mentorin, bei anderen dauert es länger. Das hängt vor allem von Ihren Wünschen und Bedürfnissen ab. Vielleicht haben wir schon genau die Person, die zu Ihnen passt, vielleicht müssen wir sie erst suchen. Außerdem hängt es davon ab, wie spezifisch Ihre Wünsche an das Matching sind.

Der Mentoring-Prozess und das Matching von Mentorin und Mentee sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Manchmal kommen Mentorin und Mentee zusammen, weil sie ähnliche berufliche Interessen haben. In diesen Fällen werden Sie mit Ihrer Mentorin vor allem an Jobsuche, Weiterbildung oder dem Ausbau Ihrer beruflichen Kontakte arbeiten.

Aber es gibt auch Mentoring-Partnerschaften, die andere Schwerpunkte haben. Vielleicht geht es Ihnen mehr darum herauszufinden, in welche Richtung Sie sich generell weiterentwickeln möchten. Dann brauchen Sie eine Mentorin, die Sie auf diesem Weg begleitet. Oder Sie suchen eher persönliche und soziale Unterstützung: Freundinnen und Freunde in Deutschland und ein soziales Netzwerk.

Sobald wir eine Mentorin für Sie gefunden haben, informieren wir Sie und die Mentorin telefonisch oder mit einer E-Mail. Wir geben Ihnen Name, Telefonnummer und Mailadresse voneinander. Die Mentorin wird sich dann bei Ihnen melden, um ein erstes Treffen zu vereinbaren. Sie dürfen sich natürlich auch bei Ihrer Mentorin melden, wenn Sie das wünschen.

Tandems berichten



Diana und Gitte

Diana ist 32 und kam 2005 von Russland nach Dänemark. Sie hat Wirtschaftsinformatik und Wirtschaft studiert und arbeitet heute beim Außenministerium. Ihre Mentorin heißt Gitte. Sie arbeitet als Führungskraft bei einem großen Telekommunikationsunternehmen. Ihr gemeinsamer Mentoring-Prozess war kurz, genau und zielgerichtet.

Gitte hatte eine klare Vorstellung davon, was sie als Mentorin einbringen könnte, als sie zum KVINFO Mentoring-Netzwerk stieß: *»Ich möchte eine Frau vor allem beruflich begleiten. Ich glaube, ich kann jemandem ganz allgemein bei der Jobsuche behilflich sein.«* Zeit war für Gitte ein wichtiger Faktor. Sie hatte nur wenig Zeit, und die wollte sie möglichst wirkungsvoll nutzen. Als viel beschäftigte Frau suchte sie eine pflichtbewusste, ehrgeizige und dynamische Mentee.

Mit Diana fand sie die richtige Person. Diana wollte eine Mentorin, die ihr beim Dänischlernen half und sie bei der Arbeitssuche motivierte. Zusammen machten sie die notwendigen Schritte, und innerhalb von fünf Monaten hatte Diana einen Job. Ihr Mentoring-Prozess ist jetzt abgeschlossen. Die beiden haben ihre Zeit effektiv genutzt und sich dann wieder getrennt.

Sherin und Anne

Sherin kam 1989 nach Dänemark. Sie ist 41 Jahre alt und im Iran geboren. Sie ist ausgebildete Schneiderin und hat außerdem Modedesign studiert. Sherin suchte eine Mentorin aus demselben Berufsfeld. 2004 fand sie in Anne, von Beruf Lehrerin und Weberin, die passende Mentorin. Am Anfang ging es in ihrem Mentoring-Prozess um das gemeinsame berufliche Interesse. Anne gelang es über ihr Netzwerk, einen Praktikumsplatz für Sherin zu finden.

Ihre Mentoring-Partnerschaft baute jedoch letztlich auf ihrem beidseitigen Wunsch auf, einander persönlich besser kennenzulernen. Daraus entwickelte sich für Sherin die erste Freundschaft mit einer Dänin. Sie fühlte sich heimischer in Dänemark und knüpfte weitere neue Kontakte und Freundschaften. Der Mentoring-Prozess hat auch Annes Leben bereichert. Sie sagt: *»Gut finde ich an unserem Netzwerk, dass du als Mentorin beschenkt wirst. Du triffst eine Person, die du sonst nie kennengelernt hättest.«*



Praktisches

Das erste Treffen mit Ihrer Mentorin

Ihre Mentorin wird Kontakt mit Ihnen aufnehmen und ein erstes Treffen vereinbaren. Gerne dürfen Sie auch selbst den ersten Schritt machen. Wir empfehlen, dass Sie sich an einem neutralen Ort treffen. Das erste Treffen soll locker sein und dem Kennenlernen dienen. Sie werden ein wenig über Ihre jeweiligen Erwartungen an die Partnerschaft sprechen und ein Gefühl dafür bekommen, ob Sie und Ihre Mentorin gut zueinander passen. Wir bringen Sie zwar zusammen, aber letztlich müssen Sie beide entscheiden, ob die Chemie zwischen Ihnen stimmt.

Nach dem ersten Treffen geben Sie der Kontaktperson eine Rückmeldung und teilen ihr mit, ob Sie die Mentoring-Partnerschaft fortsetzen möchten. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Mentorin und Sie nicht zueinander passen, oder wenn Sie glauben, dass Ihre Erwartungen zu unterschiedlich sind, sollten Sie das Ihrer Kontaktperson unbedingt ohne Umschweife sagen. Der Mentoring-Prozess wird höchstwahrscheinlich nicht gelingen, wenn die Chemie nicht stimmt, oder wenn Ihre Vorstellungen zu unterschiedlich sind.

Der Anfang des Mentoring-Prozesses

Wenn Sie und Ihre Mentorin eine positive Rückmeldung vom ersten Treffen gegeben haben, kann der eigentliche Mentoring-Prozess beginnen. Wir empfehlen Ihnen, sich mindestens einmal im Monat zu treffen. Am Anfang wäre es sogar besser, wenn Sie sich zweimal im Monat sehen würden. Sie sollten eine klare Vereinbarung darüber treffen, wie viel Zeit Sie für den Mentoring-Prozess aufwenden wollen. Am Anfang des Prozesses füllen Sie gemeinsam die Mentoring-Vereinbarung aus. Außerdem sollten Sie Ihre Kontaktperson während des Prozesses darüber auf dem Laufenden halten, wie sich die Dinge entwickeln.

Am Ende des ersten Jahres bitten wir Sie darum, die Partnerschaft zu bewerten. Das ist auch der Zeitpunkt, um einen Stopp einzulegen und darüber zu sprechen, wie weit Sie und Ihre Mentorin gekommen sind mit der Verwirklichung Ihrer Ziele. Haben sich diese Ziele vielleicht verändert? Erfüllen Sie noch immer Ihre gegenseitigen Erwartungen an den Prozess? Sie sollten sich auch noch einmal Ihren Zeit- und Arbeitsplan schauen.

Das Ende des Mentoring-Prozesses

Eine Mentoring-Partnerschaft ist zunächst auf ein Jahr angelegt. Manche enden früher – etwa dann, wenn die vereinbarten Ziele erreicht wurden, oder weil die Mentee keine Mentorin mehr braucht, oder weil sich beide angefreundet haben. Es kann auch sein, dass die Mentee eine andere Art von Mentorin braucht, weil sich ihre Situation verändert hat. Manche Mentoring-Tandems entscheiden aber auch, miteinander einen neuen Prozess zu beginnen. In diesem Fall sollten Sie eine neue Mentoring-Vereinbarung ausfüllen und neue Ziele vereinbaren, denn Ihre Situation hat sich sicher verändert gegenüber der Anfangszeit.

Vergessen Sie nicht, Ihre Kontaktperson darüber zu informieren, wenn Sie Ihren Mentoring-Prozess beenden möchten.

Auswertung

Wenn Sie und Ihre Mentorin den Mentoring-Prozess abschließen, bitten wir Sie darum, ein Evaluationsgespräch mit ihrer Koordinatorin zu führen. Es ist wichtig für uns, dass wir wissen, wie es Ihnen erging: was gut lief, was schwierig war, und was Sie beide aus dem Prozess mitnehmen. Wir lernen aus Ihren Erfahrungen. Nur so können wir immer besser werden, wenn es darum geht, Mentoring-Partnerschaften zu bilden.

»Durch die Gespräche mit meiner Mentorin und unsere E-Mails ist mein Dänisch besser geworden. Das hat mir insbesondere geholfen, wenn ich meinen Lebenslauf erklären sollte, aber auch insgesamt bei Bewerbungsgesprächen. Meine Mentorin hat sich dafür interessiert, was ich beruflich und persönlich mitbringe, und auch dafür, wie ich in Dänemark lebe. Sie hat mir genau in den Bereichen Hilfe angeboten, in denen ich sie gebraucht habe.«

Carmen, 34, Historikerin



Wie MiNET-Saar entstanden ist

Seit 2003 existiert in Dänemark das Mentor Network von KVINFO, dem dänischen Zentrum für Information über Gender, Gleichheit und Ethnizität. Dieses Mentoring-Programm richtet sich gezielt an Flüchtlingsfrauen und Migrantinnen mit Bildungs- und Karriereorientierung und ist mittlerweile das vermutlich größte Mentorinnen-Netzwerk der Welt. Sein rascher Erfolg ist jedoch auch das Ergebnis guter Forschung und eines praxisbezogenen Ansatzes zur Programmgestaltung. KVINFO orientierte sich für ihr Mentoring-Programm an einem bereits bestehenden Programm für qualifizierte Zuwanderer in Toronto und passte dieses in Abstimmung mit Personalexpertinnen aus Unternehmen an die dänische Situation an. Inzwischen in fünf Städte expandiert, haben bislang weit über 5000 Teilnehmerinnen das Programm durchlaufen. Das Mentoring-Netzwerk ist Vorbild und Impulsgeberin für internationale Kooperationspartner. In mehreren europäischen und arabischen Ländern (u. a. Finnland, Irland, Spanien, Marokko, Jordanien, Jemen) wurde die Idee und das Konzept übernommen und erfolgreich angewandt. Und seit kurzem ist auch das Saarland dabei, vielleicht bald modellhaft für andere Regionen in Deutschland?

Angefangen hat es, als Dr. Elizabeth Möller Jensen, Leiterin des KVINFO in Kopenhagen auf Einladung der Frauenbibliothek Saar (heute: FrauenGenderBibliothek Saar) einen Vortrag zum »Mentoring für Migrantinnen Von Dänemark lernen!« hielt. Begeistert von ihrem Engagement gründete sich eine Initiativegruppe, bestehend aus der FrauenGenderBibliothek Saar, dem Frauenbüro der Landeshauptstadt Saarbrücken, dem ZIB Zuwanderungs- und Integrationsbüro und neu dazugekommen dem Regionalverband Saarbrücken, um ein Mentoring-Programm für das Saarland zu entwickeln. Im Rahmen einer Potenzialanalyse (2011) der Initiativegruppe wurde deutlich, dass im Saarland ein großer Bedarf und das Potenzial für ein solches Mentoring-Netzwerk besteht, und MiNET Saar wurde aus der Taufe gehoben.

2012 haben wir mit einer Pilotphase begonnen, und es gibt erste Erfolge. Eine Koordinatorin konnte mit Honorarmitteln eingestellt werden. Der fachliche Austausch mit den Expertinnen aus Kopenhagen ist im vollen Gange. Neben Fortbildung und Prozessberatung war die Übernahme und Erprobung der Datenbank von KVINFO zentrales Thema des Austauschs. Handbücher und Leitfäden für Mentorinnen und Mentees wurden angeschafft, aus dem Englischen übersetzt und für den hiesigen Einsatz optimiert. Und vor allem: die ersten Tandem-Paare konnten nach Einzelgesprächen mit Mentorinnen und Mentees gebildet werden und haben begonnen, miteinander zu arbeiten. Die Koordinatorinnen begleiten nun die jeweiligen Mentoring-Prozesse und entwickeln zusätzliche Angebote für die Teilnehmerinnen, beispielsweise Workshops und interkulturelle Trainings. 2014 gab es eine Benefizveranstaltung für das Mentoring-Netzwerk. Seitdem steigt die Zahl der Tandems weiter. Erste Erfahrungen mit schon abgeschlossenden Tandems werden ausgewertet und für den Ausbau des Netzwerks genutzt.

(Stand September 2014)

Schlussbemerkung

Wir haben jetzt beschrieben, wie ein Mentoring-Prozess funktioniert – vom ersten bis zum letzten Schritt. Wir hoffen, Sie haben Lust bekommen, Mentee in einem Netzwerk zu werden, das nach dem Konzept von MiNET und KVINFO arbeitet.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Mentoring-Partnerschaft!



Foto: shutterstock.com/Diego Cervo

Häufig gestellte Fragen

Fragen in Bezug auf Ihre Rolle als Mentee

1. Was habe ich davon, eine Mentee zu werden?

Antwort: Das ist ganz unterschiedlich. Manche Mentees finden eine Arbeit – oder sie beginnen eine Qualifikierungsmaßnahme oder einen Kurs, oder sie schließen eine Weiterbildung ab, die sie vorher schon begonnen hatten. Die allermeisten Mentees verbessern in dieser Zeit ihre Deutschkenntnisse, knüpfen neue Kontakte und bewegen sich aktiver in der deutschen Gesellschaft.

2. Muss ich als Erste Kontakt mit meiner Mentorin aufnehmen?

Antwort: Ihre Mentorin meldet sich bei Ihnen, um das erste Treffen zu vereinbaren. Aber es spricht natürlich nichts dagegen, wenn Sie den ersten Schritt machen. Nach diesem Treffen sind Sie gemeinsam dafür verantwortlich, die nächsten Termine zu vereinbaren und in Kontakt zu bleiben.

3. Wie kann ich mich gut vorbereiten auf das erste Treffen mit meiner Mentorin?

Antwort: Sie können diesen Leitfaden lesen! Und dann sollten Sie darüber nachdenken, was Sie von Ihrer Mentorin wollen und brauchen. Welche Ziele möchten Sie erreichen? Wie könnte Ihre Mentorin Ihnen dabei helfen? etc.

4. Was erwartet meine Mentorin von mir?

Antwort: Ihre Mentorin wird von Ihnen insbesondere erwarten, dass Sie motiviert sind und mit Interesse in den Mentoring-Prozess gehen. Außerdem wird sie erwarten, dass Sie eine Vorstellung davon haben, in welcher Weise sie Sie unterstützen kann. Darüber sollten Sie nachdenken, bevor Sie sich das erste Mal mit ihr treffen.

5. Was passiert, wenn ich meine Mentorin nicht mag?

Antwort: Wenn die Stimmung zwischen Ihnen und Ihrer Mentorin nicht gut ist, sollten Sie sich an Ihre Kontaktperson wenden. Besprechen Sie mit ihr, wie es weitergehen kann.

Fragen in Bezug auf Ihre Mentorin

6. Warum unterstützt mich meine Mentorin freiwillig und ehrenamtlich?

Antwort: Unsere Erfahrung zeigt, dass die Mentorinnen genau so viel mitnehmen wie sie in die Arbeit mit ihren Mentees hinein geben. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 7.

7. Was kann ich von meiner Mentorin erwarten?

Antwort: Sie können erwarten, dass sie sich die Zeit nimmt und den Wunsch hat, Sie zu unterstützen und Ihnen dabei zu helfen, Ihren Träumen und Zielen im Leben näher zu kommen. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8.

8. Kann meine Mentorin meine Freundin werden?

Antwort: Wir beobachten häufig, dass aus Mentoring-Partnerschaften Freundschaften werden. Es kann also sein, dass Ihre Mentorin Ihre Freundin wird, aber das geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Und es geschieht nicht bei allen Mentoring-Partnerschaften.

9. Warum kann meine Mentorin mir keinen Job verschaffen?

Antwort: Es ist nicht die Aufgabe Ihrer Mentorin, eine Arbeitsstelle für Sie zu suchen. Ihre Aufgabe ist es vielmehr, Sie bei der Arbeitssuche zu unterstützen. Sie kann Ihnen zum Beispiel dabei helfen, Bewerbungen zu schreiben oder Vorstellungsgespräche vorzubereiten.

10. Was ist, wenn meine Mentorin mir keinen Zugang zu ihrem persönlichen Netzwerk gewährt?

Antwort: Sie können nicht automatisch erwarten, dass Ihre Mentorin Ihnen die Türen zu allen Menschen öffnet, die sie kennt. Vielleicht stellt sie aber schrittweise Kontakte her – dann ist das Teil der natürlichen Entwicklung in Ihrem Mentoring-Prozess.

Fragen in Bezug auf den Mentoring-Prozess

11. Wie oft soll ich mich mit meiner Mentorin treffen?

Antwort: Wir empfehlen Ihnen, sich mindestens zweimal im Monat zu treffen. Es wäre gut, wenn Sie gleich zu Beginn des Mentoring-Prozesses verabreden, wie oft Sie sich treffen wollen.

12. Wo sollten wir uns treffen?

Antwort: Sie und Ihre Mentorin entscheiden, wo Sie sich treffen wollen. Wir empfehlen Ihnen, sich beim ersten Mal an einem neutralen Ort zu treffen. Das kann eine Bücherei, eine Sprachschule oder ein Café sein, das Sie beide kennen. Sie können sich aber auch bei einer von Ihnen zu Hause treffen, wenn Sie das beide wollen.

13. Wie lange dauert ein Mentoring-Prozess?

Antwort: Im Durchschnitt dauert ein Mentoring-Prozess ungefähr ein Jahr. Aber Sie und Ihre Mentorin sind völlig frei darin zu entscheiden, wann Sie den Prozess beenden möchten. Wenn es soweit ist, sollten Sie nicht vergessen, Ihre Kontaktperson zu informieren. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 14.

14. Kann ich den Mentoring-Prozess fortsetzen, auch wenn ich eine Arbeit gefunden habe?

Antwort: Ja, selbstverständlich. Viele Mentees beschließen, ihre Mentorin noch eine Zeitlang zu behalten, auch wenn sie schon eine Arbeit aufgenommen haben. Im Mittelpunkt des Mentoring-Prozesses wird dann wahr-

scheinlich ein neues Ziel stehen: die Arbeitsplatzkultur in Deutschland, die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen etc. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 14.

15. Wie ist es, wenn ich meine Mentorin nicht mehr brauche?

Antwort: Dann sollten Sie sich an Ihre Kontaktperson wenden. Sie wird den Mentoring-Prozess formal beenden und Sie und Ihre Mentorin dafür informieren. Sie sollten sich in jedem Fall an Ihre Kontaktperson wenden, um den Mentoring-Prozess gemeinsam mit ihr ordentlich zu Ende zu bringen und das Evaluierungsgespräch mit der Kontaktperson zu führen.

Fragen zum MiNET Mentoring-Netzwerk

16. Kostet es etwas, wenn ich am MiNET Mentoring-Netzwerk teilnehme?

Antwort: Nein, Ihre Teilnahme ist kostenlos. Alle Mentees und Mentorinnen sind ehrenamtlich tätig.

17. Wie kann ich andere Mentees und Mentorinnen kennenlernen?

Antwort: Das MiNET Mentoring-Netzwerk bietet verschiedene Aktivitäten und Seminare an, bei denen Sie auch Gelegenheit haben, andere Menschen zu treffen und sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Wir empfehlen Ihnen, daran teilzunehmen. Wir erleben immer wieder, dass Mentees und Mentorinnen dort viele neue Kontakte knüpfen. Die Termine finden Sie auf unserer Website.

18. Wer sind die Mentorinnen?

Antwort: Die Mentorinnen sind ganz unterschiedliche Frauen aller Altersgruppen und Berufe. Lesen Sie mehr darüber auf Seite 7.

Aufgabenliste Mentees

Mentee im MiNET Mentoring-Netzwerk zu sein bedeutet für mich:

- Ich gehe eine Mentoring-Partnerschaft für die Dauer von bis zu zwölf Monaten ein. Ich werde mich mit meiner Mentorin mindestens zweimal im Monat treffen.
- Meine Mentorin ist ehrenamtlich tätig. Das heißt, sie bekommt kein Geld für die Zeit, die sie mit mir oder im Zusammenhang mit unserer Mentoring-Partnerschaft verbringt. Sie ist Mentorin, weil sie gerne eine andere Frau unterstützen möchte.
- Meine Mentorin unterstützt und berät mich bei der Umsetzung meiner Wünsche und Ziele.
- Was meine Mentorin und ich besprechen, ist vertraulich und bleibt unter uns. Es kann jedoch sein, dass meine Mentorin es für notwendig hält, bestimmte Informationen mit unserer Kontaktperson bei MiNET auszutauschen.
- Meine Mentorin ist eine Gesprächspartnerin für mich. Ich entscheide selbst, welchen Rat ich annehme und welcher für mich nicht relevant ist. Ich bespreche das offen und direkt mit meiner Mentorin.
- Ich werde mich um eine gute Partnerschaft mit meiner Mentorin bemühen. Das bedeutet zum Beispiel, dass ich unsere Verabredungen einhalten und sie informieren werde, wenn ich nicht zu einem Treffen kommen kann. Es bedeutet auch, dass ich die Ziele, die ich erreichen will, so klar wie möglich bestimme.
- Meine Mentorin und ich sind gleichermaßen verantwortlich für unsere Mentoring-Partnerschaft.

Ich werde:

- am Einführungskurs für Mentees teilnehmen.
- meine Kontaktperson bei MiNET darüber informieren, wenn es Schwierigkeiten oder Probleme in der Mentoring-Partnerschaft gibt.
- unsere Kontaktperson während des Mentoring-Prozesses auf dem Laufenden halten und am Ende ein Evaluationsgespräch führen.
- MiNET über positive Erfahrungen und Erfolge informieren.

Meine Kontaktperson bei MiNET ist:

.....

Zeitplan

Mit diesem Instrument stellen Sie sicher, dass sich Ihre Mentoring-Partnerschaft dynamisch und aktiv entwickelt.

Gemeinsame und ehrenwerte Ziele zu vereinbaren ist eine Sache, sie umzusetzen ist eine andere. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Ihre Ziele mit konkreten Aktivitäten und Handlungsschritten zu unterlegen.

Gehen Sie schrittweise vor und formulieren Sie Zwischenziele, die Sie konkret erreichen und deren Erfolg Sie miteinander feiern können. Die Ziele können selbstverständlich bei Bedarf geändert werden.

.....
Ziel 1:

.....
Aktivitäten

.....
Zeitplan

.....
Ergebnisse

.....
Ziel 3:

.....
Aktivitäten

.....
Zeitplan

.....
Ergebnisse

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, den Zeit- und Arbeitsplan auszufüllen:

- 1. Was werden wir gemeinsam machen, und was ist die Aufgabe jeder Einzelnen?**
- 2. Welche Zwischenziele und Fristen setzen wir uns für jedes Ziel?**
- 3. Welche Ergebnisse möchten wir erreichen?**

.....
Ziel 3:

.....
Aktivitäten

.....
Zeitplan

.....
Ergebnisse

.....
Ziel 4:

.....
Aktivitäten

.....
Zeitplan

.....
Ergebnisse

Mentoring-Vereinbarung

Dieser Mentoring-Vereinbarung wird getroffen zwischen

.....
Mentee

.....
Mentorin

Unsere Kontaktperson im MiNET Mentoring-Netzwerk ist:

.....

Wir treffen folgende Verabredungen:

- Wir begegnen einander mit Respekt. Wir hören einander zu und fragen nach, um die Sichtweise unserer Partnerin besser zu verstehen.
- Sollten es im Mentoring-Prozess zu Schwierigkeiten kommen, werden wir darüber sprechen und nach Lösungen suchen.
- Unsere Partnerschaft basiert auf Vertraulichkeit. Das heißt, wir werden mit niemandem über die Inhalte unserer Gespräche sprechen. Wenn wir dies wollen, können wir innerhalb des MiNET Mentoring-Netzwerks über unsere Erfahrungen und Überlegungen mit anderen Personen sprechen.
- Wir tauschen keine Geschenke aus.
- Wir warten nicht so lange, bis die andere schreibt oder anruft. Wir werden selbst tätig.
- Wir halten unsere Verabredungen ein und kommen pünktlich.
- Wir arbeiten zielgerichtet und setzen das um, was wir vereinbart haben.
- Wir treffen uns mindestens einmal im Monat. Zwischen den Treffen bleiben wir in Kontakt, indem wir:

.....

.....

.....

Ziel des Mentoring-Prozesses ist, dass die Mentee:

(Sie können bis zu 4 Punkte ankreuzen)

- ☐ Unterstützung bekommt bei ihrer Ausbildung/in der Schule (z.B. Hilfe bei Hausaufgaben)
- ☐ eine Bildungsmaßnahme/Qualifizierung/einen Kurs beginnt
- ☐ einen Praktikumsplatz findet
- ☐ eine Arbeit findet
- ☐ eine Arbeit findet, die ihrer Qualifikation entspricht
- ☐ ihre Deutschkenntnisse verbessert
- ☐ ihr persönliches Netzwerk erweitert und mehr Kontakte bekommt
- ☐ ihr berufliches Netzwerk erweitert
- ☐ mehr Einblick bekommt in die deutsche Arbeitswelt und -kultur
- ☐ mehr erfährt über Deutschland und die deutsche Gesellschaft
- ☐ eine Person hat, mit der sie sprechen kann und die ihr zuhört
- ☐ selbstbewusster wird und lernt, ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen

☐ Sonstiges:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....