



# Mentoring für Frauen in der Wirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern

---

## Handout für Teilnehmerinnen des Mentoring-Programms „Aufstieg in Unternehmen“

Als Mentee erhalten Sie die **Chance**,

- Ihre gegenwärtige berufliche Situation zu reflektieren und weiterführende Berufs- und Lebenslaufvorstellungen zu planen.
- dass ihre eigenen Kompetenzen und Potenziale sichtbar werden.
- Ihre Selbsteinschätzung zu verbessern sowie Ihr Selbstbewusstsein zu stärken.
- Ihre sozialen Kompetenzen weiterzuentwickeln.
- neue Kontakte zu knüpfen und Netzwerke auszubauen.
- an Veranstaltungen und Weiterbildungen teilzunehmen und sich mit anderen Teilnehmerinnen auszutauschen.

---

*„Mentoring lebt von Ihrer Eigeninitiative, Ihrer Motivation und Ihrem Engagement. Sie haben den Erfolg selbst in der Hand.“*

Um die **Rolle** der Mentee wahrzunehmen,

- zeigen Sie aktiv Bereitschaft, denn Sie sind die treibende Kraft im Mentoring-Prozess.
  - bringen Sie Eigenverantwortung, Initiative und Disziplin mit. Der Fokus der Rolle als Mentee liegt auf Ihrem Lernprozess und Ihrer persönlichen Entwicklung.
  - sind Sie bereit, sich selbst kritisch infrage zu stellen, Ratschläge von außen anzunehmen und umzusetzen.
  - sind Sie offen, neugierig und experimentierfreudig.
  - kommunizieren Sie Ziele klar und sind an Ergebnissen orientiert.
  - sind Sie sich dem Engagement Ihrer Mentorin/Ihres Mentors bewusst.
  - beachten Sie das Gebot der Vertraulichkeit und des gegenseitigen Respekts.
- 

Ihre **Aufgabe** als Mentee ist

- die **Vor- und Nachbereitung** für den Mentoring-Prozess:  
Sie formulieren klare Ziele für sich selbst, die Sie Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor kommunizieren können. Je klarer Sie Ihre eigenen Ziele definieren, desto eher kann Ihre Mentorin/Ihr Mentor Sie in der Zielerreichung unterstützen.  
Sie dokumentieren Ihren persönlichen Lernprozess und verfassen z.B. kurze Protokolle der Gespräche. Sie haben damit die Möglichkeit, Ihre eigene Entwicklung und die Erfolge Ihrer Gespräche nachzuvollziehen.



- die **Organisation** der Mentoring-Treffen:

Als Mentee verpflichten Sie sich dazu, gemeinsam mit Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor Termine zu machen und Kontakt zu halten sowie regelmäßig über Ihren Entwicklungsstand zu informieren.

Sie schlagen die Themen für das Mentoring-Treffen vor und bereiten diese vor und nach. Strukturieren Sie Ihre Gespräche und Treffen im Vorfeld und entwickeln Sie Ziele dafür.

Merkt Ihre Mentorin/Ihr Mentor, dass Sie die Beziehung ernst nehmen und Rat möchten, wird sie/er sich entsprechend Zeit dafür nehmen.

- es, Ihre **eigenen Kompetenzen** weiterzuentwickeln:

Sie sind bereit, Unterstützung und Rat Ihrer Mentorin/Ihres Mentors anzunehmen und aktiv umzusetzen. Sie engagieren sich, vereinbarte Aktivitäten durchzuführen und geben Rückmeldung dazu. Sie sind offen gegenüber Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor und geben auch unangenehme Erfahrungen weiter. Dadurch erhalten Sie die Chance, aus Fehlern oder schwierigen Situationen zu lernen. Sie sind bereit, sich selbstkritisch zu beobachten und ggf. eigene Schwächen zu erkennen und daran zu arbeiten.

.....

### **Beziehungsmerkmale** für eine erfolgreiche Tandem-Beziehung:

Eine Tandem-Beziehung ist eine besonderes Verhältnis, in dem Sie sich ausprobieren und experimentieren können, in dem Sie lernen und in dem durchaus auch Fehler erlaubt sind. Es bedarf daher einiger wichtiger Prinzipien, die zu beachten sind:

Gegenseitiges Vertrauen – gleichberechtigte Beziehung – Respekt und gegenseitige Achtung – Ehrlichkeit – Offenheit – Verbindlichkeit und Regelmäßigkeit – Wechselseitigkeit.

.....

### Umgang mit **Problemen** im Tandem:

Trotz aller Bemühungen beim Matching-Prozess und in der Zusammenarbeit im Tandem kann es zwischen Ihnen und Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor zu Problemen und Konflikten kommen. Diese sollten in jedem Fall zeitnah thematisiert und angesprochen werden. Wenn Sie zu keiner Lösung kommen, empfiehlt es sich, sich an Dritte zu wenden, also an das betreuende regionale Cross-Mentoring-Projekt. Die jeweilige Projektleiterin wird gemeinsam mit Ihnen und Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor nach Lösungsmöglichkeiten suchen.

Manchmal kann es aber auch passieren, dass sich Probleme nicht lösen lassen und Sie und Ihre Mentorin/Ihr Mentor sich im gegenseitigen Einverständnis darauf einigen, den Mentoring-Prozess zu beenden und das Tandem aufzulösen. Es besteht die Möglichkeit, während der ersten drei Monate noch einen Wechsel vorzunehmen. Sollte es dazu kommen, ist die Koordinierungsstelle mit einzubeziehen.

.....



## Phasen und formale **Gestaltungsaspekte** im Mentoring-Prozess:

### ▪ 1. Phase:

In der ersten Phase klären Sie Ihre Erwartungen, Ziele und Vorstellungen und die Ihrer Mentorin/Ihres Mentors. Je ausführlicher Sie dies zu Beginn klären, desto zufriedener sind Sie und Ihre Mentorin/Ihr Mentor am Ende der Mentoring-Partnerschaft. Schließen Sie mit Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor eine Mentoring-Vereinbarung (programm einheitlich), die sowohl Ziele und Themen Ihrer Treffen aufweist, als auch wechselseitige Vereinbarungen und Verschwiegenheitspflichten regelt.

### ▪ 2. Phase:

In der zweiten Phase beginnen Ihre Arbeits- und Austauschphase und damit der eigentliche Mentoring-Prozess. Bereiten Sie daher Ihre Treffen stets sehr gut vor und nach. Entwickeln Sie z.B. Themenlisten für die Gespräche und schließen Sie Vereinbarungen für lang- und mittelfristige Ziele. Nutzen Sie unterschiedliche Kommunikationswege (face-to-face, E-Mail, Telefon, Skype) und dokumentieren Sie Ihre Entwicklungen und Lernprozesse in einem Lerntagebuch (Logbuch).

### ▪ 3. Phase:

In der dritten und letzten Phase beenden Sie Ihre Mentoring-Partnerschaft und werten diese aus. Es steht Ihnen und Ihrer Mentorin/Ihrem Mentor offen, über den formell vereinbarten Zeitraum hinaus die Partnerschaft informell fortzusetzen.

*„Setzen Sie sich aktiv für die Erreichung der formulierten Ziele ein: dies ist keine Bringschuld der Mentorin/des Mentors, sondern Ihre Holschuld.“*

## Ihr **Kontakt:**

Silvia Hoffmann

RWI Regionale Wirtschaftsinitiative Ost Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Jahnstr. 3a

17033 Neubrandenburg

Tel. 0395 - 568 37 05

Mobil 0151 - 67 22 62 63

E-Mail [Silvia.Hoffmann@rwi-mv.de](mailto:Silvia.Hoffmann@rwi-mv.de)

Web [www.rwi-mv.de](http://www.rwi-mv.de)