Global Women in PR
Deutschland e.V.
Leopoldstraße 10
80802 München
office@globalwpr.de
www.globalwpr.de

1:1 Mentoring bei GWPR Deutschland e.V.

Mentoring ist ein Instrument zur Förderung von persönlicher und fachlicher Entwicklung. Es bezeichnet die Tätigkeit einer erfahrenen Person (**Mentorin**), die in der Rolle einer Ratgeberin, als Challenger, Sparrings-Partnerin oder auch Trainerin einer weniger erfahrenen Person (**Mentee)** zur Seite steht, Erfahrungen und auch fachliches Wissen weitergibt. Bereiche, die in Mentoring-Beziehungen typischerweise thematisiert werden, sind Weiterbildung und Karriere (Planung und Erfolgsfaktoren) bis hin zur Persönlichkeitsentwicklung. Das Mentoring sollte für mindestens ein Jahr laufen.

Wichtig ist, dass Mentorin und Mentee sich verbindlich für eine Mentoring-Beziehung entscheiden und sich zu Beginn der gemeinsamen Arbeit über die Dauer, die Frequenz und Länge der Gespräche – persönlich oder virtuell –, eine Zielvereinbarung und den Gesamtablauf des Mentoring verständigen!

Auch wenn auf den ersten Blick vor allem die Mentees von dieser Art der Förderung profitieren, sollten die Vorteile für die Mentorinnen nicht unterschätzt werden: Das Konzept geht von einem gegenseitigen Geben und Nehmen aus. Jüngere Kolleginnen können sicher im Reverse-Monitoring ebenfalls interessante wie relevante Anregungen geben. Digitalisierung und KI kann ein Stichwort dafür sein.

Grundsätzlich profitieren Mentees vom Mentoring, weil sie

- die eigenen Fähigkeiten besser kennen und einschätzen lernen
- Unterstützung bei ihrer Tätigkeit erhalten und sie effizienter gestalten können
- tieferen Einblick ihre Berufswelt erhalten
- indirekt Einbindung in ein Netzwerk erfahren, das neue Impulse und konkrete Hilfe bieten kann
- wichtige Kontakte knüpfen und – das wünschen wir uns! –
- Mut zur eigenen Karriere entwickeln und diese mit Unterstützung zielstrebig angehen.

Tipps für Mentees

Die ersten Schritte

Melde Dich, nachdem Deine Mentorin identifiziert ist und Du ihre Kontaktdaten erhalten hast, innerhalb von zwei Wochen bei ihr. Vereinbart ein erstes Gespräch. Idealerweise trefft Ihr Euch persönlich. Nehmt Euch etwa eine bis 1,5 Stunden Zeit.
(Solltest Du nach 10 Tagen noch keine Antwort von Deiner Mentorin bekommen haben, wende Dich bitte wieder an uns.)

Tauscht vor dem ersten Gespräch Eure Lebensläufe aus, damit Ihr einen guten ersten Eindruck von den Kenntnissen und Fähigkeiten des anderen erlangt. Überlege Dir, welche Fragen Du an Deine Mentorin hast bzw. in welchen Bereichen Dir Deine Mentorin helfen kann. Sicher hilft es, wenn Du Dir das Ganze kurz aufschreibst und zu dem Treffen mitbringst.

Nutzt das erste Treffen dazu, Euch kennen zu lernen und neben den beruflichen Anliegen auch über Eure Werte, Interessen und Hobbies zu sprechen. Sprecht auch über Themen, mit denen ihr Euch nicht wohl fühlt, legt eventuelle inhaltliche Grenzen fest und besprecht, in welchen Fällen Ihr das Verhältnis im gegenseitigen Einverständnis beenden würdet.

Sprich mit Deiner Mentorin in jedem Fall berufliche Ziele und Wünsche durch. Erstellt einen festen Zeitplan sowohl für Deine kurz- und langfristigen Ziele als auch für Eure Treffen, um die Zielerreichung abzugleichen. Plant möglichst einmal im Quartal ein Treffen ein. Auf Wunsch der Mentorin könnt Ihr auch Platz für ‚Reverse Mentoring' einplanen – d.h. Du teilst mit der Mentorin Erkenntnisse aus Deinen Spezialgebieten.

Nach dem ersten Treffen: Einfache Regeln für erfolgreiches Mentoring

1. Bereite Dich auf jedes Treffen vor, indem Du Notizen und Zielsetzungen/Aktionspunkte des letzten Treffens noch einmal ansiehst. Schreibe Dir auf, welche Zwischenziele erreicht wurden und wo Du auf Widerstände gestoßen bist.

2. Sei pünktlich zu den Verabredungen. Falls etwas dazwischenkommt, sage mit einem Vorlauf von mindestens 24 Stunden ab.

3. Gehe offen mit Erfolgen und Herausforderungen um. Wenn Du beides Deiner Mentorin nicht anvertrauen kannst, solltet Ihr grundlegend über Euer Verhältnis sprechen.

4. Höre aufmerksam zu. Mache Notizen und stelle Fragen.

5. Behalte stets die am Anfang gesetzten Ziele im Blick.

6. Ergreife Initiative und bitte um Feedback. Bleib dabei sachlich.

7. Fasse im Anschluss das Treffen zusammen und besprich mit deiner Mentorin die Ziele/Aktionspunkte für das nächste Treffen per E-Mail.

Bei Fragen oder mit Feedback zu Deinem Mentoring melde Dich gern bei uns über office@globalwpr.de – Wir wünschen Dir und Deiner Mentorin viel Erfolg!