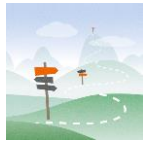


# Mentee FAQ

## Deine Fragen zum Start einer Mentoring-Beziehung

**Mit diesem FAQ wollen wir deine Fragen rund um das Thema Mentoring beantworten und dir Mut machen, eine Mentoring-Beziehung zu starten!**

### Warum Mentoring?



Weil es eine der wertvollsten Erfahrungen sein kann, die du in deinem Leben machst. Hier einige Stimmen von Studis, die aktuell in einer Mentoring-Beziehung sind:

*„Ich bin super dankbar für dieses Angebot und meine Mentoring-Beziehung. Ich habe durch die Gespräche ganz andere Perspektiven aufgezeigt bekommen und neuen Mut geschöpft für die Zukunft!“*

*„Mit einer älteren Person im Gespräch sein, die einem Ratschläge geben kann und von ihrer Erfahrung berichten kann. Auch dass jemand, der Abstand zu meinem Umfeld hat, die geistliche und geistige Entwicklung von mir im Blick hat, motiviert mich.“*

Durch die gezielte Förderung im Mentoring wird dir geistliches Wachstum und Hilfestellung beim Durchdenken wichtiger Entscheidungen ermöglicht. Durch Mentoring wirst du ganzheitlich in deiner Persönlichkeitsentwicklung gefördert.

Insbesondere auf deinem Weg vom Studium in den Beruf stehen dir als Berufseinsteiger<sup>1</sup> viele Umbrüche bevor – da lohnt es sich besonders, mit einem erfahrenen Wegbegleiter gemeinsam neue Wege zu gehen.

### Wer sind die Mentoren?



Unsere Mentoren sind Christen aus dem akademischen Bereich und sind als Ehrenamtliche bei Wegbegleiter mit dabei. Sie sind davon überzeugt, dass Mentoring DIE Möglichkeit ist, um gemeinsam weiterzukommen.

Unsere Mentoren freuen sich, mit dir deine Fragen gemeinsam zu reflektieren und Antworten zu durchdenken, und lassen dich gerne von ihrem Erfahrungsschatz profitieren. Ein Großteil der Mentoren waren als Studi selbst in der Hochschul-SMD aktiv und sind der SMD bis heute verbunden. So können sie sich in deine Lebenswelt einfühlen und gleichzeitig ihre Expertise und Erfahrungen aus der Zeit nach dem Studium mit einbringen.

Ob Jung oder Alt: In unserem Mentoren-Pool sind vom spritzigen Berufseinsteiger, über die Führungskraft bis hin zum erfahrenen Ruheständler alle Altersklassen vertreten.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche und männliche Personen; alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.

## Was wird von mir erwartet?



Uns ist wichtig, dass du unsere ehrenamtlichen Mentoren **respektierst** und einen **wertschätzenden Umgang** mit ihnen pflegst – das beginnt schon bei der Kontaktanfrage. Am besten schreibst du nur einen Mentor zeitgleich an.

Wenn du eine Mentoringbeziehung startest, bitten wir dich, **verbindlich** zu eurer gemeinsam getroffenen Vereinbarung zu stehen. Es wäre schade, wenn wir durch Unverbindlichkeit auf Seiten der Mentees wertvolle Mentoren verlieren würden.

**Sei du selbst!** Zum Mentoring darfst du so kommen, wie du bist! In aller **Ehrlichkeit** und Offenheit. Dafür ist es hilfreich, wenn du unseren Mentoren **vertraust** und nicht an der Oberfläche bleibst.

**Eigeninitiative!** Mentoring lebt davon, dass du als Mentee aktiv wirst, und dich bei einem unserer Mentoren meldest.

Was wir NICHT von dir erwarten ist, dass du deine Themen bereits vor dem Start der Mentoring-Beziehung hast oder schon durchdacht hast. Manchmal fällt es dir vielleicht sogar auch schwer das Thema explizit zu formulieren, oder du denkst, dass deine Themen vielleicht nicht wichtig genug sind. Auch das wird explizit nicht von dir erwartet, das vorher komplett selbst zu klären. Denn: dazu macht ihr Euch ja gemeinsam auf den Weg.

## Wen sollte ich anfragen?

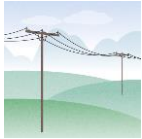


Alle Mentorenprofile sind in der Datenbank hinterlegt und verschlagwortet. So kannst du mit einer Vielzahl an Filtern z. B. nach Wohnort und Studienfach sortieren und bekommst so eine schnelle Vorauswahl möglicher Mentoren. Wir empfehlen Dir für Dich zu priorisieren: Ist es mir wichtiger, dass die Person örtlich in der Nähe wohnt, um persönliche Treffen zu ermöglichen? Oder soll mein Schwerpunkt auf einem inhaltlichen Schwerpunkt liegen und eine örtliche Nähe ist für mich sekundär? Es kann sein, dass dir bei vollständiger Filter-Nutzung keine Mentoren-Auswahl mehr angezeigt wird. An dieser Stelle sind dann weniger Filter auch mehr!

Die besten Gespräche kann man führen, wenn dein Gegenüber direkt anwesend ist. Daher kann es schön sein, einen Mentor in nächster Umgebung zu suchen und zu finden. Wenn du direkt in deiner Stadt niemanden findest, lohnt es sich aber trotzdem auch eine halbe Stunde oder Stunde Weg für ein Mentoring-Gespräch auf sich zu nehmen – die Fahrtzeit kannst du ja zur Vor- und Nachbereitung des Mentorings super nutzen!

Es spricht bei der heutigen Technik (Videotelefonie) auch nichts dagegen, das Mentoring aus der Distanz durchzuführen, bzw. physische Treffen und Videotelefonie zu kombinieren. So kannst du als Mentee z. B. die Kompetenz eines Mentors der gleichen Fachrichtung aus einer größeren Entfernung nutzen. Auch hier ist für den Erstkontakt ein persönliches Treffen absolut empfehlenswert! Dazu könnten z. B. eine Regiokon, die Herbstkonferenz, Fachtagungen oder regionale Tagungen der Akademiker-SMD genutzt werden.

## Wie stelle ich eine Mentoren-Anfrage?



Unter jedem Mentorenprofil findest du ein Kontaktformular. Darüber kannst du dem Mentor eine Nachricht schreiben, die an dessen hinterlegte E-Mail-Adresse weitergeleitet wird. Aus Datenschutzgründen zeigen wir diese nicht auf der Website an. Er wird sich dann bei dir melden und ihr könnt ein gemeinsames, unverbindliches Kennenlernen vereinbaren. Bitte gib dem Mentor zwei Wochen Zeit auf deine Anfrage zu reagieren, bevor du noch einmal nachhakst oder einen anderen Mentor anschreibst – nicht jeder hat seinen Mail-Account auf dem Smartphone mit dabei. Sollte sich der Mentor innerhalb von 2 Wochen nicht bei dir melden, schreib uns unter [mentoring@smd.org](mailto:mentoring@smd.org) und wir versuchen den Kontakt herzustellen.

So könnte eine Anfrage aussehen (Betreff: Mentoring-Anfrage):

*Lieber Hartwig,*

*ich bin gerade auf der Suche nach einem Mentor und fand Dein/Ihr Mentorenprofil echt ansprechend! Ich würde mich freuen, wenn wir einmal telefonieren könnten, um zu schauen, ob wir eine Mentoring-Beziehung starten wollen.*

*Kurz zu mir: Ich bin 20, aktuell im 3. Semester und studiere Lehramt in Nürnberg.*

*Auch ich mach gerne Sport (Mountainbike) und bin in der Lobpreisband der Gemeinde von Zeit zu Zeit am Schlagzeug mit dabei.*

*Ich freue mich von Dir/Ihnen zu hören – hier schon mal meine Handynummer: 0177 xxxxxxx.*

*Liebe Grüße*

*Hugo*

Ein kurzes Telefonat nach der Kontaktaufnahme per Mail ist sicher hilfreich, um ein paar grundsätzliche Fragen im direkten Gespräch schon zu klären und einen Termin für das Erstgespräch auszumachen. Sollte ein physisches Treffen hierfür nicht möglich sein, könnt ihr natürlich schon in diesem Telefonat / Videokonferenz das Erstgespräch führen:

## Wie läuft das Erstgespräch ab?



Um eine reflektierte Entscheidung für (oder gegen) eine Mentoring-Beziehung treffen zu können, ist es wichtig, beim ersten Kennenlernen Grundlegendes zu besprechen. Dazu gehört neben einem Einblick in die jeweilige Biografie vor allem das Klären von Erwartungshaltungen:

- Was erwarte ich vom Mentoring? (Beide können ihre Wünsche und Ideen eines Mentorings einbringen, Mentor kann Einblick geben in die Ziele und den ganzheitlichen Ansatz von Wegbegleiter)
- Was kann der Mentor von mir als Mentee erwarten? (z.B.: Verbindlichkeit; Offenheit; Lernbereitschaft; Bereitschaft, Verantwortung für mich zu übernehmen)
- Was erwarte ich vom Mentor? (Rolle des Mentors klären)

- Klärung des Zeitrahmens und Ortes (Was ist für beide realistisch?). Wir empfehlen für einen Zeitraum von einem Jahr ein 60- bis 90-minütiges Treffen alle 6 bis 8 Wochen. Das entspricht etwa 6 bis 8 Treffen pro Jahr.

Schlaft doch eine Nacht über Eure Eindrücke und sprecht dann nochmals, ob ihr Euch eine Mentoringbeziehung vorstellen könnt. Sollte sich herausstellen, dass eure Erwartungen sich nicht decken oder „die Chemie nicht stimmt“, sollte keine Mentoring-Beziehung gestartet werden. Passt alles, könnt ihr (falls gewünscht) eine Mentoring-Vereinbarung gemeinsam verfassen. Als letzter Punkt sollten Verantwortlichkeiten beider Parteien geklärt (z. B. für das Aufrechterhalten des Kontakts) und ein nächster Mentoring-Termin ausgemacht werden. Du siehst also: sehr überschaubar.

## Welche Themen kann ich in die Mentoring-Gespräche einbringen?



Es liegt ganz an dir, deine Wünsche zu kommunizieren! Mentoring ist sowohl in der Frequenz als auch im Inhalt vollkommen flexibel und individuell. Deine Themen sollen hier Raum bekommen! Vielleicht brennen dir sowieso Themen unter den Nägeln und du weißt gar nicht, wo du anfangen sollst. Dann hilft es das in aller Ruhe mit dem Mentor zu besprechen und munter drauf los zu legen.

Wenn es dir eher schwerfällt Themen zu benennen heißt das nicht, dass es nichts Wichtiges zu reden gäbe. Vielleicht helfen dir die von uns genannten Schwerpunktthemen als Inspiration:

- Leiterschaft
- Berufseinstieg
- Beruf und Berufung
- Persönlichkeitsentwicklung / Identität
- Identität und Sexualität
- Single Sein
- Beziehungen / Partnerschaft
- Ehestart / Familiengründung
- Christsein und Studienfach / Glaube im Berufsalltag
- Mein Glaube im Alltag / Geistliches Leben gestalten
- Missionarischer Lebensstil
- Zeit- und Selbstmanagement / Entscheidungsfindung
- Start-up
- New Work
- Promotion
- Selbstständigkeit
- Forschung und Lehre
- Weltmission

**Mentoring** muss nicht automatisch zielorientiert im Sinn von: *Thema benannt, Thema besprochen, Thema abgehakt* ablaufen. Es **kann auch viel prozessorientierter sein**. Wichtig ist, dass du die Offenheit mitbringst, das anzusprechen, was dich auch bewegt.

Sind Fragen offen geblieben, melde dich gerne bei unserem ehrenamtlichen Mentoring-Ausschuss unter [mentoring@smd.org](mailto:mentoring@smd.org).

Und jetzt überwinde deinen inneren Schweinehund, registriere dich auf der [Website](#) und stelle deine erste Anfrage! Ich wünsche dir viel Mut dazu und schon bald die Bestätigung, dass du eine richtig gute Entscheidung getroffen hast!

Für den Mentoring-Ausschuss  
Josua