



MEDIZINISCHE  
FAKULTÄT  
HEIDELBERG

## Mentoring-Programm 2024 – 2025

### Vorbereitung von Mentoring-Treffen

Anhand dieser Checkliste mag es Ihnen leichter fallen, sich auf Ihr nächstes Mentoring-Treffen vorzubereiten und größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen.

Beantworten Sie für sich die Fragen, die für Ihr Thema bzw. Ihr nächstes Treffen relevant sind:

- ⇒ Sind Termin und Ort für das Treffen geklärt?
- ⇒ Worüber wünschen Sie sich persönliches Feedback zu erhalten?
- ⇒ Inwiefern kann der Mentor/die Mentorin Sie unterstützen?
- ⇒ Was sind Ihre Erwartungen/Wünsche an sie/ihn?
- ⇒ Über welches Thema wollen Sie jetzt sprechen?
- ⇒ Welche Aspekte interessieren Sie an diesem Thema?
- ⇒ Haben Sie Beispiele dafür, wie Sie von dem Thema betroffen sind?
- ⇒ Machen Sie sich Stichpunkte, damit Sie wichtige Aspekte nicht vergessen.
- ⇒ Was ist beim letzten Treffen im Nachhinein offengeblieben?
- ⇒ Welche Erfahrungen Ihres Mentors/Ihrer Mentorin interessieren Sie besonders?
- ⇒ Welche Mentoring-Beziehung wünschen Sie sich zu Ihrem Mentor/Ihrer Mentorin und wie können Sie diese mitgestalten?
- ⇒ Haben Sie Ideen, inwiefern Ihre Mentorin/Ihr Mentor Sie über dieses Treffen hinaus unterstützen könnte (z.B. Kontakte/Netzwerke)?
- ⇒ Haben Sie alle Utensilien dabei, die Sie brauchen (Schreibzeug, Papier, evtl. Unterlagen)?

## **Gesprächsleitfaden**

Vorschläge zu Fragen, die das Gespräch mit Ihrem Mentor/Ihrer Mentorin inspirieren können:

### **Erwartung und Standortbestimmung**

Stellen Sie sich vor, das nächste Jahr ist bereits vergangen. Angenommen das Mentoring wäre aus Ihrer Sicht optimal verlaufen und Ihre Erwartungen würden vollständig erfüllt...

- ⇒ ...welche Themen hätten wir hier gemeinsam besprochen/diskutiert?
- ⇒ ...welche Kompetenzen/Kenntnisse hätten Sie dazu gewonnen?
- ⇒ ...wie hätte ich Sie als Ihr Mentor/Ihre Mentorin bestmöglich unterstützt?
- ⇒ Wo stehen Sie derzeit in Ihrer beruflichen Laufbahn? Was läuft gut, was läuft weniger gut?
- ⇒ Welche Vorstellung von Ihrer beruflichen Entwicklung haben Sie für die Zukunft?

### **Zielorientierung und Realisierung**

- ⇒ Welche konkreten Entscheidungen sollten Sie derzeit treffen?
- ⇒ Welches Etappenziel können Sie kurzfristig erreichen, vielleicht schon bis zum nächsten Termin? Welches Rüstzeug brauchen Sie dafür?
- ⇒ Welche Schritte müssen Sie zuerst gehen, damit die nächsten leichter fallen?
- ⇒ Welche Hindernisse können auftauchen? Wo sehen Sie die größten Herausforderungen?
- ⇒ Welche anderen Wege sehen Sie, die zum selben Ziel führen, z.B. dann, wenn sich eine geplante Route als nicht gangbar erweist?
- ⇒ Mit welchen Strategien ist es Ihnen bisher gelungen Ihre Ziele zu erreichen? Mit welchem Erfolg?
- ⇒ Vielleicht wagen Sie eine Prognose: welche weiteren Schritte könnten Sie bis zu unserem nächsten Gespräch erreicht haben?

### **Reflektion und Feedback**

- ⇒ Worin sehen Sie Ihre persönlichen Stärken und Interessensgebiete?
- ⇒ Was macht für Sie eine schwierige Situation aus?
- ⇒ Wie gehen Sie mit Misserfolgen und Rückschlägen um?
- ⇒ Wie verhalten Sie sich typischerweise in schwierigen Situationen?
- ⇒ Von welchen Gesprächsinhalten konnten Sie bisher profitieren? Was haben Sie vermisst?
- ⇒ Welche Anregungen konnten Sie bereits umsetzen?

## **Rückblick und Ausblick**

- ⇒ Wenn Sie auf die letzte Zeit zurückblicken, in welchen Situationen waren Sie Ihrem beruflichen Ideal am nächsten?
- ⇒ Welchen Zuspruch und welche Kritik haben Sie in Ihrem Leben erfahren, die Sie in Ihrer Berufsplanung beeinflusst haben?
- ⇒ Welche Personen könnten Ihnen zukünftig als Befürworter und als Unterstützer begegnen?
- ⇒ Wer könnte Ihnen als Kritiker begegnen?
- ⇒ Welche Aspekte des hier Besprochenen waren für Sie bisher hilfreich?
- ⇒ Was können Sie für Ihren weiteren Weg aus dem Mentoring-Programm für sich und Ihre berufliche Laufbahn mitnehmen?