

# Mentoring Allgemein – Einführung und praktische Übungen

Dieser Kurs ist darauf ausgelegt, dass Sie ihn selbstständig und in Ihrem eigenen Tempo bearbeiten. Diese Einheit bietet eine Einführung in die Prinzipien des Mentorings. Die schriftlichen Aufgaben regen zur Reflexion an und sollen helfen, Ihre Fähigkeiten als Mentor\*in zu entwickeln.

Alle für die Bearbeitung dieser Einheit benötigten Dokumente (im Dokument grün eingefärbt) befinden sich mit dem angegebenen Namen in der rechten Spalte auf der Website zum Herunterladen.

---

## 1. Vorstellung und Einstieg

- **Aufgabe:** „Waren Sie schon einmal Mentor\*in oder Mentee? Wenn ja: Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Warum haben Sie sich als Mentorin gemeldet?“
  - **Zeitbedarf:** 10-15 Minuten
- 

## 2. Aktivierung und erste Reflexion des Mentoringverhältnisses

- **Aufgabe:** „Beantworten Sie die folgenden Aussagen mit Zustimmung/Ablehnung und erläutern Sie jeweils kurz.“
    1. Wenn mein Mentee völlig anders als ich studiert, ist das ein schlechtes Zeichen.  
... ist das ein gutes Zeichen.  
... ist das ein schlechtes Zeichen.  
... kann das etwas Gutes oder etwas Schlechtes heißen.
    3. Jede Mentoring-Beziehung ist verschieden, und das ist OK so.
    4. Als Mentor muss ich meinem Mentee immer helfen können.
  - **Zeitbedarf:** 5-10 Minuten
- 

## 3. Präsentation zu Mentoring

- **Aufgabe:** „Lesen Sie das Dokument **1-IMA** und fassen Sie in maximal 5 Sätzen zusammen, was Mentoring für Sie bedeutet und welche Rollen Mentor\*in und Mentee einnehmen.“
  - **Zeitbedarf:** 15 Minuten
- 

## 4. Mentoring-Szenario

- **Aufgabe:** „Stellen Sie sich vor, Sie sind Mentorin und haben das folgende Problem von Ihrem/Ihrer Mentee erhalten (siehe Dokument **1-MR**, suchen Sie sich eine Situation aus).“

*Wie würden Sie als Mentorin reagieren? Beschreiben Sie Ihre Antwort in einem kurzen Text. Welche Optionen hätten Sie noch? Was wäre Ihre Priorität?“*

- **Reflexion 1:** *„Wie hat sich Ihre Rolle als Mentor\*in angefühlt? Welche Herausforderungen sehen Sie? Was hätten Sie vielleicht anders machen können?“*
  - **Reflexion 2:** *„Versetzen Sie sich jetzt in die Rolle des/der Mentee. Wie hätten Sie sich in dieser Situation gefühlt? Hätten Sie sich gut unterstützt gefühlt? Begründen Sie Ihre Antwort.“*
  - **Zeitbedarf:** ca. 20 Minuten
- 

## **5. Wrap-Up: Reflexion und Feedback**

- **Aufgabe 1:** *„Sehen Sie sich erneut die Antworten an, die Sie in Aufgabe 2 zu den Aussagen gegeben haben. Wie beurteilen Sie Ihre Antworten jetzt und erläutern Sie jeweils kurz.“*
  - **Aufgabe 2:** *„Welche Situation aus dem Dokument haben Sie als schwierig oder herausfordernd empfunden und warum? Was haben Sie aus der Übung mitgenommen?“*
  - **Zeitbedarf:** ca. 5 Minuten
- 

## **6. Zusätzliche Materialien**

- **Ressourcen:** Zum Herunterladen erhalten sie zusätzlich das Dokument **1-HPA**. Dieses bietet Ihnen Zugang zu weiterführenden Links zu zahlreichen Unterstützungsstellen der Universität Tübingen im Bereich Mentoring.