

Leitfaden für das ICV Mentoring

Liebe Mentees, liebe Mentoren, liebe Mentorinnen,
dieser Leitfaden dient euch als Grundlage für den Mentoring-Prozess und eure gemeinsame Zusammenarbeit. Bei aller individuellen Ausgestaltung folgt das Mentoring einigen verbindlichen Grundprinzipien.

Grundsätzliches

- Führt regelmäßige Gespräche; empfohlen wird ein Austausch einmal pro Monat.
- Wählt das Format, das für euch am besten passt: persönliches Treffen, Telefonat oder Video-Call (z. B. WhatsApp, Signal, FaceTime, MS Teams, Zoom, Google Hangouts etc.).
- Startet mit einem Kennenlerngespräch, in dem ihr eure gegenseitigen Erwartungen besprecht und konkrete Ziele für den Mentoring-Prozess definiert. Formuliert diese so, dass ihr sie im Abschlussgespräch überprüfen könnt. Eine Anpassung der Ziele im Verlauf des Mentorings ist jederzeit möglich.

Definition

Mentoring ist eine einfache und effiziente Maßnahme zur Förderung und Entwicklung von Personen. Eine fachlich kompetente und erfahrene Person (Mentor/in) gibt ihr Erfahrungswissen an eine weniger erfahrene Person (Mentee) weiter und steht für Austausch sowie Diskussion zur Verfügung.

Mentoring basiert auf dem Prinzip des gegenseitigen Gebens und Nehmens. Sowohl Mentees als auch Mentorinnen und Mentoren profitieren von der Zusammenarbeit und gewinnen unter anderem ein besseres Verständnis für die jeweiligen aktuellen Herausforderungen.

Ziel des Mentorings ist es, die/den Mentee in der persönlichen oder beruflichen Entwicklung zu unterstützen. Die thematische Bandbreite ist offen und reicht von Ausbildung und Karriere über Freizeit bis hin zu Persönlichkeitsentwicklung und individuellen Zielen. Der Prozess fördert bei beiden Seiten Reflexionsfähigkeit, Veränderungsbereitschaft und Kommunikationskompetenz. Grundlage einer erfolgreichen Partnerschaft ist der Aufbau gegenseitigen Vertrauens.

Checkliste

Die folgende Checkliste unterstützt euch beim Aufbau und der Weiterentwicklung eines erfolgreichen Mentorings. Sie dient als Orientierung und ist nicht als starre Abfolge zu verstehen.

Für Mentee und Mentor/in

- Vereinbart ein erstes Kennenlerngespräch.
- Entwickelt gemeinsam einen roten Faden und klärt Ziele sowie Erwartungen.
- Legt regelmäßige Termine fest – idealerweise ein Austausch pro Monat (persönlich, telefonisch oder per Video-Call) – und plant ausreichend Zeit ein.

Für den/die Mentee

- Bereitet jedes Treffen vor: Welche Themen sind relevant? Welche konkreten Aspekte sollen besprochen werden?
- Reflektiert im Anschluss das Gespräch: Haltet Notizen fest, zieht Schlussfolgerungen und verschafft euch einen Überblick über besprochene sowie offene Punkte.
- Nutzt Ratschläge und Hinweise des/der Mentor/in konstruktiv.

Für Mentor/Mentorin

- Stellt gezielte Fragen, um Anliegen und Situation der/des Mentees umfassend zu verstehen.
- Hört aktiv zu: wahrnehmen und verstehen statt bewerten.
- Unterstützt die/den Mentee durch gezielte Fragen dabei, eigene Lösungen zu entwickeln, oder diskutiert gemeinsam mögliche Lösungswege und deren Umsetzbarkeit.
- Gebt konstruktives Feedback zum Profil der/des Mentees, zu fachlichen und persönlichen Kompetenzen sowie zu Entwicklungspotenzialen.
- Unterstützt die/den Mentee dabei, eigene Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen.
- Bestätigt und ermutigt einerseits, hinterfragt und konfrontiert andererseits.

Wir wünschen euch viel Freude und Begeisterung im Mentoring-Prozess,
euer ICV Mentoring Expertenteam

Stand: Februar 2026