



Reflexion

Wenn wir etwas verändern wollen, lohnt es sich, noch einmal über Vergangenes nachzudenken, um unsere Zukunft neu gestalten zu können. Unser Reflexions-Tool ist ideal für eine Bestandsaufnahme und das Setzen neuer Ziele!

Und so geht's

Mentee: Schließe die Augen und denke noch einmal über die Erfahrungen in deinem Leben nach, die dir besonders Spaß gemacht haben.

Mentor*in: Notiere alle Erlebnisse der Mentee. Wenn die Mentee alle Aspekte, die ihr einfallen, genannt hat und es keine Nachfragen mehr gibt, widmet sich das Team der Zukunft.

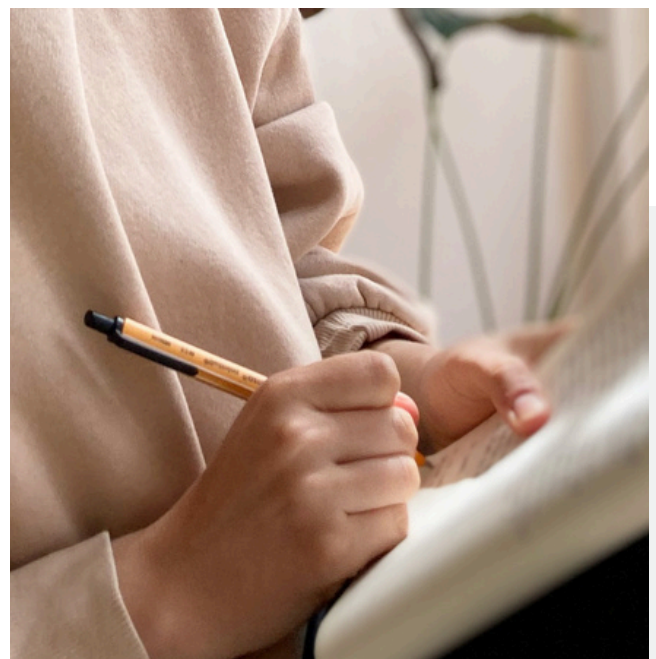
Mentee: Stelle dir deine Wunscharbeit und Zukunft so detailliert wie möglich vor und beschreibe deine Vorstellungen.

Mentor*in: Trage stichwortartig in das rechte Feld die Vorstellungen der Mentee ein. Du kannst gerne Nachfragen stellen, um die Mentee durch die Visualisierung zu begleiten.

Wer bist du, wo willst du hin?

Versucht gemeinsam, Übereinstimmungen aus Vergangenheit und Zukunft zu erkennen. Tragt diese im mittleren Feld ein. Es zeigt sich: Was macht der Mentee Spaß, worin ist sie gut und welche Potentiale ergeben sich daraus für die Zukunft.

Auf der nächsten Seite findet ihr ein Template für unser Reflexions-Tool. Probiert es gemeinsam aus!



Reflexions- übung

Wer bist du und
wo willst du in?



1

Beschreibe vergangene Erfahrungen: an der Uni, im Job und im Privaten, die dir Spaß gemacht und Erfüllung gebracht haben.

2

Stelle dir deinen Arbeitsalltag in 10 Jahren vor. Beschreibe dein Umfeld, deinen Tagesablauf & was du machst.



3

Schaut gemeinsam, welche Gemeinsamkeiten ihr aus Vergangenheit und Zukunft erkennt.

Reflexion zum Ende des Mentoring-Jahres

So geht es: Schreibe alles auf! Diese Fragen dienen nur als Beispiel, du kannst sie natürlich auch selbst noch ergänzen. Es ist dir überlassen, ob du die Reflexion mit deinem*r Mentor*in teilen möchtest.

Was war das ursprüngliche Ziel deines Mentorings?

Was war dein größter Meilenstein des Mentorings?

Was war deine größte Herausforderung? Wie konntest du sie überwinden?

Welche neue(n) Erkenntnis(se) hast du gewonnen?

