

Unsere Mentorin **Sindy Neumann** empfiehlt:



# Mentoring Tool: Manual of Me

## Grundprinzip

Das Manual of Me, auf Deutsch auch „Betriebsanleitung für mich selbst“, ist ein persönliches Dokument, in dem du beschreibst, wie du arbeitest, was du brauchst und was andere über dich wissen sollten, um gut mit dir zusammenarbeiten zu können.

Das Manual ist in Form und Inhalt vollkommen frei gestaltbar. Lass dich hier von den vielen Vorlagen und Beispielen inspirieren. Das Manual of Me ist vielseitig einsetzbar – im beruflichen Kontext ebenso wie im Mentoring.

## Ablauf der Methode

In vier Schritten zum eigenen Manual: alles, was du brauchst, ist Zeit für ehrliche Selbstreflexion und Offenheit im Austausch.

### Schritt 1: Zweck festlegen

Wofür soll das Manual genutzt werden? Der Zweck bestimmt die Fragen.

### Schritt 2: Fragen erstellen & beantworten

Passende Fragen auswählen und für sich ehrlich beantworten – Stichpunkte oder ganze Sätze, ganz nach Belieben.

### Schritt 3: Teilen & austauschen

Das Manual im Gespräch vorstellen oder gemeinsam zugänglich ablegen – auf Basis von Vertrauen und psychologischer Sicherheit.

### Schritt 4: Regelmäßig aktualisieren

Das Manual lebt mit dir – bei veränderten Rollen, Lebensumständen oder neuen Erkenntnissen anpassen.

## Tipps zum Ausfüllen

- Nimm dir genügend Zeit für die Reflexion.
- Sei ehrlich mit dir selbst. Nur so entsteht ein echtes und nützliches Manual.
- Frag auch Freund\*innen oder Kolleg\*innen, was sie an dir wahrnehmen (besonders zum Thema Stärken).



# Mentoring Tool: Manual of Me

## Bedeutung für den Mentoring-Prozess

Das Manual of Me ist im Mentoring für beide Seiten besonders wertvoll. Es schafft von Anfang an Transparenz, Vertrauen und eine gemeinsame Kommunikationsgrundlage.

### Vorteile für Mentees

- Selbstreflexion & Klarheit über Stärken, Werte, Ziele
- Bessere Kommunikation
- Mehr Eigenverantwortung im Entwicklungsprozess
- Sicherheit & Orientierung
- Nachhaltige Entwicklung & Reflexion

### Vorteile für Mentor\*innen

- Schnelleres Vertrauensverhältnis
- Besseres Verständnis der Mentee
- Individuelle, gezielte Unterstützung
- Klarheit über Kommunikation & Feedback
- Reflexion der eigenen Rolle

## Reflexionsfragen für das Mentoring-Manual of Me

Die folgenden Fragen helfen dir dabei, dein persönliches Manual of Me für den Mentoring-Kontext zu erstellen. Suche dir die Fragen heraus, die für dich besonders relevant sind. Du musst dabei nicht alle beantworten.

### Für Mentor\*innen

- Ich bin Mentor:in, weil ...
- So verstehe ich meine Rolle ...
- Was ich mir vom Mentoring-Prozess wünsche ...
- Am liebsten kommuniziere ich ...
- So gebe ich Feedback ...
- Was mich motiviert / demotiviert ...
- Was ich mir von meiner Mentee wünsche ...

### Für Mentees

- Ich bin Mentee, weil ...
- Meine Themen fürs Mentoring sind ...
- Meine kurz- / langfristigen Ziele ...
- Am liebsten kommuniziere ich ...
- So möchte ich Feedback erhalten ...
- Was ich mir von meiner Mentorin / meinem Mentor wünsche ...

# Manual of Me

Das wissen andere nicht unbedingt über mich, macht mich aber als Menschen aus:

Diese 3 Werte sind mir besonders wichtig:

- 1.
- 2.
- 3.

Das motiviert mich im Alltag und/oder in meiner Arbeit:

Das stresst mich schnell oder zieht mir Energie:

So kommt Feedback am besten bei mir an:

So kommuniziere ich am liebsten:

Damit ich mich sicher fühle, brauche ich:

Drei Dinge, die mir sofort gute Laune bereiten:

- 1.
- 2.
- 3.

