

Unsere Mentorin Beatrice Kienitz empfiehlt:



Mentoring Tool: Kraftfeld-Analyse

Ziel der Methode

Die Kraftfeldanalyse hilft dabei sichtbar zu machen, welche Kräfte eine Veränderung beeinflussen. Dabei werden sowohl unterstützende Faktoren als auch hemmende Einflüsse betrachtet. Aus dieser Gegenüberstellung lassen sich konkrete Ansatzpunkte ableiten, um Veränderung gezielt und machbar zu gestalten.

Einsatz im Mentoring

Ideal, wenn Mentees sich eine Verhaltensänderung wünschen, ihre Rolle neu gestalten wollen oder auch vor einer Entscheidung stehen oder sich festgefahren fühlen. Kann in einer Sitzung durchgeführt oder als Gesprächsvorbereitung genutzt werden. Bietet Grundlage für Gespräche über Motivation, Hindernisse und Zielsetzung.

Ablauf der Methode

Schritt 1: Ziel definieren

Formuliere klar und konkret, welche Veränderung du anstrebst.

Schritt 2: Ist-Situation beschreiben

Eine wertungsfreie und konkrete Schilderung der Situation ermöglicht ein gemeinsames Verständnis.

Schritt 3: Treibende Kräfte sammeln

Was unterstützt dich? Notiere innere (Motivation, Fähigkeiten) und äußere Faktoren (Unterstützung, Ressourcen).

Schritt 4: Hemmende Kräfte sammeln

Was bremst dich? Notiere innere (Zweifel, Gewohnheiten) und äußere Hindernisse (fehlende Zeit, strukturelle Hürden).

Auf beiden Seiten können beispielsweise folgenden Aspekte vorkommen: bestimmte Denkweisen, persönliche Eigenschaften, Erfahrungen, Glaubenssätze, Wahrnehmungen, Verhaltensmuster, Familie, Freunde oder Kolleg*innen, äußere Umstände, Widerstände im System, Bedingungen, kultureller Hintergrund, Unternehmenskultur etc.

Mentoring Tool: Kraftfeldanalyse

Schritt 5: Bewerten

Bewerte jede Kraft jeweils auf einer Skala von 1–10. Wie intensiv wirkt jeder einzelne Punkt auf den beiden Listen. Entscheide ganz intuitiv.

Schritt 6: Maßnahmen ableiten

Die Maßnahmen sollen gezielt so entwickelt werden, das Kräfteverhältnis zu verändern. Hemmendes soll geschwächt und Förderndes gestärkt werden.

Hemmende Kräfte schwächen:

- Unter welchen Umständen verliert der Aspekt an Einfluss?
- Was würde passieren, wenn er nur noch halb so stark wäre?
- Welche Annahme dahinter lässt sich prüfen oder relativieren?

Fördernde Kräfte stärken:

- Wann entfaltet diese Kraft bereits Wirkung?
- Was braucht sie, um stabiler oder häufiger wirksam zu werden?
- Wie kannst du ihr im Alltag mehr Raum geben?

Die Kraftfeldanalyse ist ein strukturiertes Instrument zur Selbstreflexion im Mentoring-Prozess. Sie kann in einer Sitzung gemeinsam durchgeführt oder schrittweise vertieft werden. Die Ergebnisse machen sichtbar, welche unterstützenden und hemmenden Kräfte auf eine Veränderung wirken und bieten damit eine fundierte Grundlage, um nächste Schritte gezielt zu planen und Veränderungsprozesse realistisch zu gestalten.

