



MentorMe

MENTORING

GUIDE

Willkommen bei MentorMe – auf den nächsten Seiten findest du alles, was du über Mentoring wissen musst. Außerdem geben wir dir Tools an die Hand, mit denen du den Mentoring-Prozess noch effektiver und spaßiger gestalten kannst. Viel Spaß mit unserem Mentoring Guide und ein erfolgreiches Mentoring!



www.mentorme-ngo.org

Diese Unterlagen sind Eigentum von MentorMe und dürfen nicht weiterverbreitet, kopiert oder anderweitig verwendet werden.

Mentoring Guide

INHALT

01 DIE BASICS

Die Basis für eine gute Mentoring Beziehung erklärt.

02 ABLAUF

Wie läuft das Mentoring ab? Wir erklären es dir!

03 ROLLE ALS MENTEE

Was sind die Aufgaben der Mentee? Wir geben Antworten auf die häufigsten Fragen.

04 ROLLE ALS MENTOR*IN

Wie sieht die Rolle eines*r Mentors*in aus und wie wird man ihr gerecht?

05 INFOS ZUM PG 2025/2026

Alle Infos zum aktuellen Programmjahr und den MentorMe-Trainings.

06 MENTORME-TEAM

Das MentorMe-Team stellt sich vor & so erreichst du uns.



Dein MentorMe Mentoring Guide



Liebe Mentor*innen und Mentees, wir freuen uns sehr, dass ihr Teil unserer MentorMe Community seid. Dieses Manual soll euch dabei helfen, das Beste aus euren Mentoring-Beziehungen herauszuholen und gemeinsam erfolgreich zu sein.

Basics für eine gute

Mentoring-Beziehung

- Gleicht Erwartungen und Zielsetzungen bereits zu Beginn miteinander ab.
- Die Mentee ist in der proaktiven Rolle.
- Nehmt euch min. 1x pro Monat 1 Stunde Zeit füreinander.
- Wahrt jederzeit Vertraulichkeit und Verlässlichkeit.
- Haltet regelmäßige Feedback-Runden.
- Trackt eure Ziele.
- Übernehmt beide Verantwortung für das Gelingen des Mentorings.
- Kommuniziert eure Befindlichkeiten und Grenzen.
- Respektiert unterschiedliche Perspektiven.
- Gebt einander Raum und hört aktiv zu.
- Die Mentee entscheidet, welche Empfehlungen sie annimmt.

Solltet ihr merken, dass ihr kein Match seid, gebt bitte so schnell es geht dem Community Management unter matching@mentorme-ngo.org Bescheid. Es kann immer passieren, dass es mal nicht passt – es sagt nichts über die Kompetenz oder den Charakter der anderen Person aus.

Wir geben euch hier ein paar Tipps, ihr könnt aber natürlich auch selbst entscheiden, welcher Ablauf für euch am besten passt.

Legt einen zeitlichen Rahmen fest:

- Die Mentee übernimmt die proaktive Rolle, d. h. sie fragt nach Terminen und schreibt ihre*n Mentor*in an. Sie kommt ihm oder ihr dabei so weit wie möglich entgegen. Wir empfehlen euch min. 1 Stunde pro Monat.

Bestimmt die Struktur eures Mentorings:

- Das Mentoring-Team entscheidet gemeinsam, ob das Mentoring strukturiert – mit klaren Themen, Fragestellungen, Schwerpunkten – oder unstrukturiert ablaufen soll.

Definiert Erwartungen und Ziele:

- Besprecht die Erwartungen und Bedürfnisse der Mentee und legt eure Ziele für eure gemeinsame Mentoring Journey fest.
- Kommuniziert auch ehrlich Grenzen in Bezug auf eure Rollen und Erwartungen.

Reflektiert vergangene Sessions:

Falls bereits eine Session stattgefunden hat:

- Wurden die Resultate der letzten Session umgesetzt?
- Was wurde erzielt und was nicht? Warum?
- Nutzt dafür auch die Tools von MentorMe (Mentoring-Protokoll, Stärkenbaum, SMART-Ziele etc.).

"Great mentors give wise guidance."

– Lailah Gifty Akita

Die Mentee beschreibt ihre aktuelle Situation:

- Die Mentee schildert ihre Situation und teilt mit, welchen Rat, Tipp, Kontakt oder welche Art von Feedback sie braucht.

Analysiert die Situation:

Das Team analysiert die Situation und die einzelnen Schritte:

- Was hat funktioniert? Was nicht?
- Welche Alternativen gibt es?
- Benötigen wir weitere Informationen oder Unterstützung?

Entwicklung von Lösungsstrategien:

- Der*die Mentor*in stellt Fragen und gibt der Mentee die Gelegenheit, ihr Verhalten zu reflektieren und Alternativen zu erkennen.
- Entwickelt Lösungsstrategien, bespricht Alternativen und überprüft sie auf ihre Umsetzbarkeit.
- Falls keine Lösung gefunden wird, kann das Thema beim nächsten Mal aufgegriffen oder Personen des MentorMe-Netzwerks um Hilfe gebeten werden (z. B. über unsere Community-Gruppen auf LinkedIn).

Mentee entscheidet:

- Die Mentee entscheidet, ob eine besprochene Strategie zu ihr passt und ob sie diese anwenden will.
- Der*die Mentor*in gibt Rat, Tipps und eventuell Kontakte.
- Der*die Mentor*n gibt dem*der Mentee Raum und versucht nicht, ihm*ihr etwas „überzustülpen“.

Abschluss der Session

Evaluert die Session:

Das Team evaluiert die Session z. B. durch Fragestellungen wie:

- „Welche Möglichkeiten haben wir gefunden?“
- „Mit welchem Gefühl beenden wir die Session?“
- Fasst die Ergebnisse des Gesprächs zusammen und haltet wichtige Aspekte fest.
- Überlegt, welche Schritte oder Aufgaben bis zur nächsten Session sinnvoll sind.

Legt einen Termin für die nächste Sitzung fest:

- Beendet euer Gespräch mit der Terminfindung für die nächste Session.

Wichtig: Habt Spaß und Freude dabei und feiert jeden kleinen Schritt. Gerade die ersten Schritte sind oft die schwersten und sollten wertgeschätzt werden.

Weitere Tipps findet ihr auch in unseren Tools „Deine Rolle als Mentee“ und „Deine Rolle als Mentor*in“.

**Mentoring
Creates
Magic!**



Deine Rolle als Mentee

Es liegt eine tolle Zeit der Weiterentwicklung und des Wachstums vor dir. Wer weiß, was sich bald alles für dich entwickeln wird?

Du darfst neugierig sein und vor allen Dingen – du darfst und sollst dein Mentoring aktiv mitgestalten!



So gelingt dein

Mentoring:

- Reflektiere und kommuniziere klar deine Bedürfnisse.
- Mentoring ist von dir und für dich!
- Stelle frühzeitig deine Ziele dar.
- Frage proaktiv nach Terminen.
- Stelle aktiv Fragen.
- Bereite deine Sessions vor.
- Frage nach Aufgaben und Aktionsschritten bis zur nächsten Session.
- Sei offen und dankbar für konstruktives Feedback – es ist für deine Weiterentwicklung unerlässlich.
- Gib Feedback und sprich Dinge frühzeitig an.
- Achte auf deine Grenzen und respektiere die deines Gegenübers.
- Feiert kleine und große Erfolge!
- Genieße deine Reise.

Bonustipps

- Nehmt euch Raum für Reflexion zum Status quo: Was ist positiv, was negativ? Wo siehst du Erfolge? Was sind deine Wünsche und Ängste?
- Nutzt unsere Tools und Events für weitere Inspirationen.
- Seid kreativ: Rollenspiele können zum Beispiel auf anstehende Gesprächssituationen vorbereiten (Verhandlungen, Bewerbungsgespräche etc.)
- Besprecht aktiv die Dinge, die gerade Teil deiner beruflichen Entwicklung sind.
- Tauscht euch über Weiterbildungsoptionen aus.
- Trefft euch, wenn möglich, auch mal persönlich – in jedem Fall aber regelmäßig online!

Deine Rolle als Mentor*in

Mentoring ist für beide Seiten ein Gewinn!

Danke, dass du Mentor*in bei MentorMe bist. Wir sind uns sicher, dass die Zeit für dich und für deine*n Mentee gleichermaßen gewinnbringend sein wird. Damit ihr die gemeinsame Zeit so angenehm und effektiv wie möglich gestalten könnt, haben wir hier ein paar Tipps für euer Mentoring.

Deine Rolle:

- Weitergabe von beruflichem Wissen, Erfahrungen und ggf. Kontakten
- Support bei kurz- bis langfristigen Karrierezielen und Entscheidungen
- Feedback zu Positionierung im Beruf und im Job



Für ein erfolgreiches Mentoring

- Lernt euch zunächst einmal kennen: Gleich Ziele & Vorstellungen miteinander ab.
- Legt eine Struktur fest, die für euch beide funktioniert.
- Formuliert gemeinsam Ziele.
- Beobachtet Fortschritte und feiert diese!
- Gebt einander Raum für konstruktives Feedback.
- Reflexion am Ende: Welche Ziele haben wir erreicht?

Wichtig

- Nimm dir 1x pro Monat für den*die Mentee Zeit. Biete ansonsten alternative Termine an.
- Höre aktiv zu: Beobachte, verstehe und antworte erst dann.
- Gib dem*der Mentee Raum: Der Fokus liegt auf ihr.
- Sei authentisch und steh auch zu dem, was du nicht weißt.
- Teile deine Expertise, dein Wissen und ggf. deine Kontakte.
- Sei dir deiner Grenzen bewusst und kommuniziere diese deutlich.
- Sei deinem*r Mentee wohlgesonnen und gleichzeitig ehrlich gegenüber.
- Fordere heraus, aber akzeptiere auch Grenzen.
- Respektiere die Entscheidungen deines*r Mentee.
- Denke dir Aufgaben für deine*n Mentee aus.
- Du hast das Gefühl es passt nicht? Bitte ghoste deine*n Mentee nicht, sondern melde dich bei uns!
- Und das Wichtigste: Habt Spaß – Mentoring creates magic!



Infos zum

Programmjahr 2025/2026

Willkommen zum MentorMe-Programmjahr 25/26 – wir freuen uns, dass du dabei bist!

Das Programm bei MentorMe besteht aus 4 Säulen: Mentoring, Events, Networking & Trainings (für Mentees).

Mentoring

Wir empfehlen 1 Stunde pro Monat. Der*die Mentee übernimmt dabei die proaktive Rolle (fragt nach Terminen). Weitere Infos findest du in unseren Tools **Deine Rolle als Mentee**, **Deine Rolle als Mentor*in** sowie in unserem **Mentoring Manual**.

Events

Wir bieten dir über 220 Lunch & After Work Events pro Jahr zu beruflichen Themen mit Expert*innen, die Vorträge halten und dir Rede und Antwort stehen. Themen wie: Personal Branding, Sinnkrise im Job, Führung, verschiedenste Mentoring Tools, Nachhaltigkeit, Vereinbarkeit von Beruf und Familie, erfolgreiche Bewerbung und so viele mehr!

Hier findest du unseren Event-Kalender:

mentorme-ngo.org/mentorme_events

Unsere Events findest du immer etwa 6 Wochen in Voraus auf unserer Webseite.

Networking

Auf LinkedIn findest du zahlreiche Themengruppen mit vielen Jobangeboten, Stellengesuchen, relevanten Events sowie hilfreichen Kontakten.

Unsere **Hauptgruppe** ist **MentorMe Inside**:

www.linkedin.com/groups/7021240

Unsere **24 Community-Gruppen** zu unterschiedlichen Bereichen, wie Family, New Work, Personal Branding, Mental Health, Sustainability sowie lokalen Gruppen (Berlin, Hamburg, Bayern, Ba-Wü, Rhein-Main) findest du hier:

mentorme-ngo.org/community-gruppen

Mentoring Creates Magic!

TRAININGS

Trainings für Mentees

Als Mentee kannst du kostenlos an unseren Trainings teilnehmen. In jedem dieser Trainings lernst du hands on Tools und Methoden kennen, die dich deinen beruflichen Zielen näherbringen.



10.01.2026 von 10-14.30 Uhr (online)
Jahresplanung – wie erreiche ich mit Fokus meine Ziele?
 Trainer: Mathias Hamann

Hier kannst du dich anmelden:
mentorme-ngo.org/mentorme_trainings

27.02.2026 von 11.00-14.30 Uhr (online)
Mental Health: Wie arbeite ich, um gesund zu bleiben?
 Trainerin: Nora Dietrich



17.04.2026 von 14.00-17.30 Uhr (online)
Finanzstrategie: Wie verwalte ich meine Assets?
 Trainer: Swetlana Ewald

09.05.2026 von 10.00-13.30 Uhr (online)
Leadership: Wie werde ich eine gute Führungskraft
 Trainerin: Karin Lausch



20.06.2026 von 10.00-14.30 Uhr (online)
Verhandeln: Wie du Meister*in der Verhandlung wirst
 Trainer: Thomas Doyle

25.09.2025 von 12.00-16.00 Uhr (Live in Berlin)
Rhetorik: Wie nutze ich Rhetorik für Alltag und Beruf?
 Trainer: Mathias Hamann



So erreichst du uns

MentorMe-Team

Steffi & Carmen



Fragen zum Thema Mentoring & Mentoring-Beziehung sowie sonstige Anliegen:

Unterstützung beim Matching
matching@mentorme-ngo.org

Stefanie Lenski, Customer Success Managerin: lenski@mentorme-ngo.org

Carmen Köhler, Community Managerin:
koehler@mentorme-ngo.org

Event-Planung:

Nadine Henning, Head of Community Management & Events:
hennig@mentorme-ngo.org

Nadine



Aileen & Nina



Supervision und Mediation für Herausforderungen und Hürden beim Mentoring:
Aileen Müller-Mechnser & Nina Fiedler
mediation@mentorme-ngo.org

Karin



Geschäftsführung & Kooperationen:

Karin Heinzl, CEO:
heinzl@mentorme-ngo.org

MentorMe-Team

Unser Team findest du auch auf unserer Webseite: mentorme-ngo.org/team

