



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 dein Mentoring noch wirkungsvoller machen kannst.

Mentoring creates magic!



www.mentorme-ngo.org

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

Inhalt

- 01 Mentoring Basics
- 02 Ablauf
- 03 Rolle als Mentee
- 04 Rolle als Mentor*in
- 05 Infos zum Programmjahr
- 06 Wichtige Kontakte



Dein Guide für ein erfolgreiches Mentoring

Liebe Mentor*innen und Mentees, schön, dass ihr dabei seid! Dieser Guide hilft euch, das Beste aus eurer Mentoring-Beziehung herauszuholen und gemeinsam nachhaltige Wirkung zu erzielen.



Basics für eine gute

Mentoring-Beziehung

- Klärt Erwartungen und Ziele von Anfang an.
- Der*die Mentee übernimmt die proaktive Rolle.
- Plant mindestens 1 Stunde pro Monat für eure Session ein.
- Macht am Ende jeder Session direkt den nächsten Termin aus.
- Vertraulichkeit und Verlässlichkeit sind nicht verhandelbar.
- Regelmäßiges Feedback hält euch auf Kurs.
- Trackt eure Ziele – Fortschritt motiviert.
- Sprecht offen über Befindlichkeiten und Grenzen.
- Respektiert unterschiedliche Perspektiven.
- Gebt einander Raum und hört wirklich zu.
- Der*die Mentee entscheidet, welche Empfehlungen er*sie annimmt.
- Feiert die Erfolge des*der Mentee*s gemeinsam!

Merkt ihr, dass ihr kein gutes Match seid?

Meldet euch sofort beim Community Management: community@mentorme-ngo.org

Es kann immer passieren, dass es mal nicht passt und es sagt nichts über die Kompetenz oder den Charakter der anderen Person aus.

Ablauf des **Mentorings**

Hier sind ein paar Tipps, die euch weiterhelfen können. Entscheidet individuell im Team, welcher Ablauf für euch am besten passt.

Legt einen zeitlichen Rahmen fest:

- Der*die Mentee übernimmt die proaktive Rolle, d. h. er*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 Zeit füreinander einzuplanen.

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 des*der Mentee*s 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.), die euch nach dem Match automatisch per Mail zugehen (Spam checken!).

"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?



www.mentorme-ngo.org

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

Ablauf des **Mentorings**

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

Evaluiert 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: Feiert jeden noch so kleinen Schritt.
Gerade die ersten Schritte sind oft die schwersten – und die wertvollsten.**

**Mentoring
Creates
Magic!**



Deine Rolle als Mentee

Du gestaltest dein Mentoring!

Eine aufregende Zeit liegt vor dir: voller Wachstum, neuer Perspektiven und echter Veränderung. 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.
- Kommuniziere frühzeitig deine Ziele oder bestimme deine Ziele mit deinem*r Mentor*in zu Beginn des Mentorings
- Frage proaktiv nach Sessions.
- Stelle aktiv Fragen.
- Bereite die 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 MentorMe Tools und Events für weitere Impulse.
- Rollenspiele können ein echter Game-Changer sein – z. B. für Verhandlungen oder Bewerbungsgespräche.
- Besprecht aktiv die Dinge, die gerade Teil deiner beruflichen Entwicklung sind.
- Tauscht euch über Weiterbildungsoptionen aus.
- Bindet die Community mit ein, falls ihr gemeinsam nicht weiterkommt.
- 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. Deine Erfahrung, dein Netzwerk, deine Expertise, deine Perspektive – das ist Gold für deine*n Mentee. Und ja: Auch du wirst dabei selbst wachsen.

Deine Rolle:

- Weitergabe von Wissen, Erfahrungen und Kontakten
- Unterstützung bei kurz- und langfristigen Karrierezielen
- Ehrliches Feedback zur beruflichen Positionierung und
- alles, was du darüber hinaus einbringen kannst und willst.



So entwickelt ihr eine starke Mentoring-Beziehung

- Lernt euch kennen. Klärt Ziele und Erwartungen.
- Findet eine Struktur, die für euch beide funktioniert.
- Formuliert gemeinsam konkrete Ziele.
- Beobachtet Fortschritte und feiert diese.
- Gebt einander Raum für konstruktives Feedback.
- Reflektiert am Ende: Was 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/ihm.
- 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 zeitnah bei uns via community@mentorme-ngo.org
- Und das Wichtigste: Hab Spaß – Mentoring creates magic!

Was, wenn das Match nicht passt?

Manchmal passt es einfach nicht – und das ist völlig okay. Es sagt nichts über die Kompetenz oder den Charakter einer Person aus.

Wichtig ist, dass ihr handelt, anstatt die Zeit verstreichen zu lassen.

Was du tun kannst:

Offen miteinander sprechen

Ein ehrliches Gespräch ist oft der erste und wichtigste Schritt. Was fehlt? Was braucht ihr anders? Was wünscht ihr euch voneinander

Nutzt die MentorMe Tools, um die Situation gemeinsam zu analysieren.

Manchmal steckt hinter dem Gefühl „es passt nicht“ ein konkretes Thema, das sich lösen lässt: andere Erwartungen, fehlende Struktur, ein ungeklärter Konflikt.



Mediation nutzen

Ihr kommt allein nicht weiter? MentorMe bietet euch kostenfreie Mediation an. Die ausgebildete Mediatorin Nina Fiedler unterstützt professionell und vertraulich:

mediation@mentorme-ngo.org

Match auflösen

Es passt einfach nicht? Dann ist ein Match-Wechsel die richtige Entscheidung.

→ So geht's: Kontaktiere den Matching Support: community@mentorme-ngo.org

→ Das Match wird aufgelöst. Die Mentee kann den Matching-Prozess neu starten und sich eine neue Mentor*in suchen. Der*die Mentor*in wird auf der Plattform wieder freigeschaltet und kann neue Anfragen erhalten.

Wichtig: Es liegt in der Verantwortung der Mentee, den Matching Support zu kontaktieren. Vor der Auflösung eines Matches sollte das Gegenüber von dem*der Mentee/Mentor*in persönlich über die Auflösung informiert werden. Erst dann löst MentorMe das Match auf.

Wichtig



⚠ Ein Match-Wechsel ist bis zum 15. Juni des laufenden Programmjahres möglich. Danach kann kein neues Matching / kein Mentor*innen-Wechsel mehr vorgenommen werden.



Infos zum

Programmjahr 2026/2027

Willkommen zum aktuellen MentorMe-Programmjahr. Hier findest du eine Übersicht über alle MentorMe-Benefits

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 unseren **Mentoring & Matching Guides**.

Events

Wir bieten dir über 300 Lunch & After Work Events pro Programmjahr zum Networking oder 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

Die Events sind für Mentees und Mentor*innen kostenfrei. Den Gutscheincode dafür hast du nach deinem Match bzw. nach Aktivierung deines Mentor*innenprofils von uns via E-Mail erhalten.

Die Events sind immer circa 6 Wochen im Voraus online.

Trainings

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

Hier kannst du dich anmelden:

mentorme-ngo.org/mentorme_trainings

Networking

Auf LinkedIn findest du zahlreiche Themengruppen mit vielen Jobangeboten, Stellengesuchen, relevanten Events sowie hilfreichen Kontakten. Außerdem bieten unsere Events Raum, um dein Netzwerk zu erweitern.

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

mentorme-ngo.org/community-gruppen



www.mentorme-ngo.org

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

So erreichst du das MentorMe-Team

Carmen



Carmen Köhler, Community
Managerin, Fragen zu Mentoring-
Beziehung und Re-Matches:
community@mentorme-ngo.org

Unterstützung beim Matching
matching@mentorme-ngo.org

Nina



Mediation für Herausforderungen
und Hürden beim Mentoring:
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



www.mentorme-ngo.org

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