

Praxisbeispiel: Vorbereitung, Durchführung und Reflexion einer Mentoringsitzung

(aus: Faix/Wiedekind. Praxisbuch Mentoring. Neukirchener Verlag, 2010)

Ich habe meiner Mentee die verschiedenen Stationen eines Mentoringprozesses geschildert, dabei aber betont, dass dies kein starres Model ist, sondern eine Mentoringbeziehung immer der Prozessorientierung unterliegt. Wir haben uns darauf verständigt, in der Phase des Kennenlernens Themen und Ziele für den weiteren Verlauf herauszuarbeiten.

Spielregeln/Rollenverständnis

Drei Dinge waren mir an dieser Stelle wichtig:

- Ich berate und reflektiere, wir entscheiden aber gemeinsam über den Verlauf des Prozesses.
- Die Mentee trifft ihre Entscheidungen selbst, ich bleibe in der beratenden Rolle.
- Jeder darf bezüglich der Themen und der Bearbeitung Grenzen setzen, ungewünschte Themen werden nicht bearbeitet.

Reflexion Sitzung 1

Das erste Treffen war zwar von vielen Formalien geprägt, aber es hat geholfen, ein gemeinsames Bild für den Prozess zu gestalten. Wir konnten weitgehende Übereinstimmungen bezüglich Sinn und Zweck des Mentoring feststellen und einen für beide Seiten vertrauenswürdigen Rahmen festlegen.

Es war mir wichtig, schon zu Beginn der Beziehung einen offenen Dialog zu fördern. Ich habe zwar viele Aspekte, die den Rahmen des Mentoring betreffen, in das erste Gespräch eingebracht, die Vorschläge zur Ausgestaltung entstanden aber größtenteils über Austausch und Diskussion. Daher war bereits dieses erste Treffen von einer offenen Atmosphäre geprägt.

Einen schriftlichen Vertrag haben wir nicht geschlossen. Es erschien mir in der Sitzung nicht als notwendig und angemessen. In einem anderen Prozess kann dies aber durchaus sinnvoll sein.

Start des Mentoring

Zunächst war es mir wichtig, dass wir uns besser kennenlernen. Damit gegenseitiges Vertrauen entsteht, hielt ich es für sinnvoll, dass jeder vom anderen ein paar Informationen über Herkunft, Familie und bisherigen Werdegang erhalten würde.

Vorbereitung Sitzung 2

Über ein spielerisches Element wollte ich ein offenes Gespräch darüber anstoßen, wer wir sind und wo wir herkommen. Ich entschied mich für den Einstieg über die „Lebenslinien“. Jeder sollte ein weißes Blatt Papier zerknüllen, es wieder auseinander ziehen und in die entstandene „Landschaft“ eine Linie einzeichnen, anhand derer wir unsere wichtigen Lebensstationen dokumentieren konnten. Anschließend würde jeder dem anderen seine Lebenslinie erläutern und auf diese Weise Einblick in sein bisheriges Leben geben. Zur besseren Vorbereitung hatte ich mir einige mögliche Fragen für die Auswertung notiert:

- Wie empfindest du das Verhältnis aus Bergen und Tälern in deinem Leben?
- Wo sind die Highlights deines Lebens?
- An welchen Stellen standest du vor einer Weggabel und wie bist du zu einer Entscheidung gekommen?
- Gibt es Abschnitte, die du wieder, aber anders gehen würdest bzw. Weggabeln, an denen du eine andere Richtung wählen würdest?
- Gibt es Wege/Abschnitte, die du vermisst?
- Wie fühlt es sich an, auf das eigene Leben zu schauen?

Dokumentation Sitzung 2

Nach dem Anfangsgebet erstellten wir unsere Lebenslinien. Danach erläuterte jeder dem anderen seine bisherigen wichtigen Lebenspunkte und -stationen.

Im anschließenden Austausch unterstützte ich meine Mentee gezielt durch Rückfragen (z.B. W-Fragen), einzelne Lebensabschnitte genauer zu beschreiben, zu reflektieren und zu bewerten. Daraus ergaben sich Statements und Aussagen meiner Mentee, die sich später als richtungsweisend für die Themenfindung herausstellen sollten. Neben dem bereits in der ersten Sitzung erwähnten Thema „Lebensziele/Perspektive für Dresden“, sprach Sie auch über Ehe, Familie und Identität:

Selbstwahrnehmung:

- Erst mit dem Studienbeginn habe ich eine Identität entwickelt.
- Familie: Mit meiner Familie stimmt es nicht.
- Ehe: Mein Mann ist der Ruhepol, er hilft als Orientierung.
- Zukunft/Perspektiven: Ich möchte zur Ruhe kommen und auch die Vergangenheit zur Ruhe kommen lassen.
- Ich möchte ein Lebensziel entwickeln.

Reflexion Sitzung 2

Der Einstieg über die Lebenslinien hatte wie erhofft zu einem besseren Kennenlernen geführt. Durch den Austausch waren bereits einige mögliche Themen für die nächsten Sitzungen angeklungen, die ich dokumentierte.

In den Erzählungen der Mentee war mehrmals durchgedrungen, dass ihr Leben zu einem nicht unwesentlichen Maße durch Fremderwartungen und externe Vorgaben beeinflusst gewesen war. In diesem Zusammenhang fiel mir auf, dass ihr Fokus auf sich selbst und eigene Bedürfnisse in ihren Ausführungen meist sehr knapp und unsicher ausfiel. Daher hielt ich es für sinnvoll, in der *Sitzung 3* als Anschluss an die Lebenslinien eine Selbstbetrachtung (wer bin ich, wie sehe ich mich selbst, etc.) anzuschließen.