

Liebe MentorInnen,

Mega cool, dass dir Mentoring am Herzen liegt und du als MentorIn in eine Teenagerin oder einen jungen Erwachsenen investierst! Das ist genial!

Infos vorab

Wenn dein Mentee minderjährig ist, ist es wichtig, dass du mit den Eltern des Teens vor eurem ersten Mentoringtreffen Kontakt aufnimmst. Erkläre ihnen, was Mentoring ist, wie es abläuft und warum du MentorIn von ihrem Kind sein möchtest.

Bei einem ersten Treffen kann es hilfreich sein, gemeinsam etwas zu unternehmen: Geht zum Beispiel gemeinsam spazieren, in ein Café, Minigolf spielen, backt gemeinsam eine Pizza oder holt euch einen Döner.

Treffet euch an einem Ort, an dem ihr ungestört miteinander reden könnt und euch wohlfühlt. Achte darauf, dass alles, was ihr tut, offen und einsehbar gestaltet wird - z. B. dass noch eine andere Person im Haus, aber nicht im gleichen Zimmer ist, dass euer Treffen in der Gemeinde bekannt ist etc. Wenn das nicht möglich ist, sind ein Treffen im Café oder Spaziergänge gute Alternativen. Denn auch für MentorInnen gelten die [Kinder- und Jugendschutzleitlinien](#).

Und ganz wichtig: Du musst nicht perfekt sein! Sei ehrlich, authentisch und offen. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern darum, dass du da bist und dir Zeit nimmst! Das macht schon einen großen Unterschied.

Und dein Gebet hilft ungemein. Bete für deinen Mentee und eure Mentoringbeziehung.

Wenn während eurer Gespräche Themen aufkommen, mit denen du überfordert bist oder bei denen du Hilfe brauchst, wende dich an [uns](#).

Infos für euer erstes Treffen

1. Kennenlernen

Nimm dir Zeit, deinen Mentee noch besser kennenzulernen. Erzähl zunächst von dir und dann frag ihn, wie es ihm geht. Als Einstiegshilfe kann sich dein Mentee einen Smiley, eine Postkarte, einen Gegenstand o. Ä. aussuchen und beschreiben, warum der ausgewählte Gegenstand passt. Darüber hinaus eignet sich auch hervorragend die Emotion-Map (s. Mentoring-Material), anhand derer sich die Mentee zu diversen Themen positionieren kann.

Anschließend eignen sich gute Fragen, mit denen ihr euch besser kennenlernen könnt.

Hier ein paar Vorschläge:

- *Was ist dein Lieblingsessen / dein Lieblingsgetränk?*
- *Wie war dein Sommer und was war dein Highlight der Ferien?*
- *Welche Hobbys hast du und wie kamst du dazu?*
- *Womit kann man dir eine Freude machen?*
- *Wie sähe ein perfekter Tag für dich aus?*
- *Mit welchen drei Begriffen würden deine Freunde dich beschreiben?*
- *Was kannst du gut?*
- *Womit kann man dich auf die Palme bringen?*
- *Was war/ist dein Lieblingsfach in der Schule und warum?*
- *Wenn du ein neues Schulfach erfinden dürftest, welches wäre es? Was verbindest du mit diesem Schulfach?*

Für Mentees, die bereits aus der Schule raus sind:

Warum hast du dich für diesen Beruf / dieses Studium entschieden?

Was gefällt dir an deiner Ausbildung / deinem Studium / deiner Arbeit am besten?

Wenn du etwas an deinem Job/Studium ändern könntest, was wäre es und warum?

2. Was ist Mentoring?

Besprich mit deinem Mentee, warum ihr Mentoring macht und was Mentoring ist. Wenn dein Mentee bisher noch wenig Ahnung von Mentoring hat, lohnt es sich gemeinsam folgendes Video von holyhirns anzuschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=S3uLA-WOkmfE>

3. Erwartungen klären

Trefft gemeinsam Vereinbarungen zu eurem Mentoring:

- Wie oft und wo wollt ihr euch treffen?
- Welche besonderen Themen hat dein Mentee, die er gerne mit dir besprechen würde?
- Wie soll das Mentoring ablaufen?
- Welche Werte sind euch im Mentoring wichtig (z. B. Regelmäßigkeit, Verlässlichkeit)?
- Welche Ziele hat euer Mentoring? Was erhofft ihr euch vom Mentoring?

Manchen Mentees fällt es schwer, ihre Erwartungen oder Wünsche zu benennen. Als Hilfestellung könnt ihr fragen: Wie müsste das Mentoring sein, damit es das schlimmste Mentoring aller Zeiten wird? Durch diese negativen Ideen bzw. Befürchtungen kann deutlich werden, was ihm im Umkehrschluss für das Mentoring wichtig ist. Diese Punkte könnt ihr anschließend gemeinsam sammeln.

Hier findet ihr einige Ideen, wie ihr euer Mentoringjahr gemeinsam gestalten könnt:

- Lest gemeinsam ein Buch oder einen Bibelleseplan, über den ihr euch regelmäßig austauscht.
- Hört gemeinsam einen Podcast und redet darüber.
- Besucht einen Gottesdienst/Jugendgottesdienst/Lobpreisabend ...
- Betet gemeinsam.
- Werdet kreativ oder macht gemeinsam Sport.
- Besucht gemeinsam eine Schulung.
- Kocht oder esst gemeinsam.

4. Zum Abschluss eures Treffens

Gib am Ende eures ersten Treffens deinem Mentee Raum, seine Fragen loszuwerden und erzählen zu können, wie das erste Mentoring für ihn war.

Macht direkt den nächsten Mentoringtermin aus. Gelegentlich ist es auch zwischendurch dran, zu schreiben und nachzufragen, wie es deinem Mentee geht. Achte darauf, dem Mentee zwischen den Mentoringtreffen viel Freiraum zu geben, selbst zu wachsen und selbständig(er) zu werden.

Überlege anschließend für dich, was beim Mentoring gut geklappt hat und was du beim nächsten Mal anders machen willst.

Material und Tipps

- Infos zu Schulungen findest du unter: www.ec.de/one2one
- Viele hilfreiche Tools findest du unter: <https://mentoringtools.de/einzeltools/>
- Sehr empfehlenswert ist die „One2One: Die Mentoring-Methodenbox“ (s. Mentoring-Material unter www.ec.de/one2one).