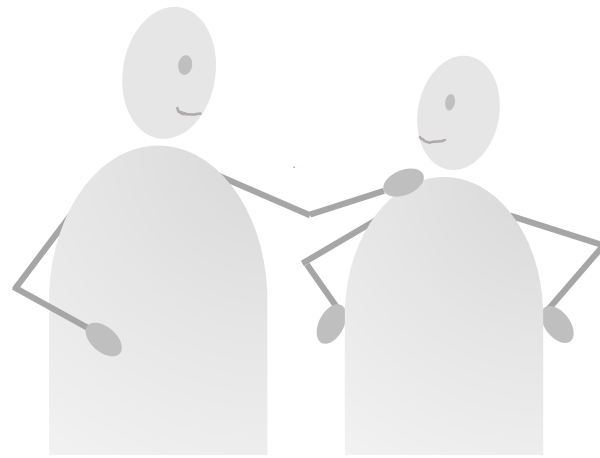




Markus Lamprecht, 16.11.2019, LMENT

## Mentor



## Mentee

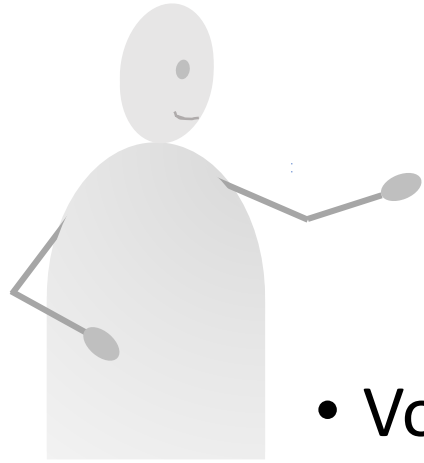
- Investiert Zeit & Vertrauen
- Fördert berät und begleitet
- Setzt Ziele SMART
- Hat keine hohe Erwartungen
- Ist nicht egoistisch oder eitel
- Lockt aus der Reserve
- Stellt treffende Fragen
- Regt an zur Reflexion
- Vertraut auf Gott
- Nimmt Jesus als Vorbild, kennt die Lebensalter, und die Beziehungsebenen



- Streckt sich aus nach erfahrenen Vorbildern
- Prüft Impulse des Mentors.
- Haltung des Respekts und der demütigen Lernbereitschaft.
- Setzt thematische Grenzen

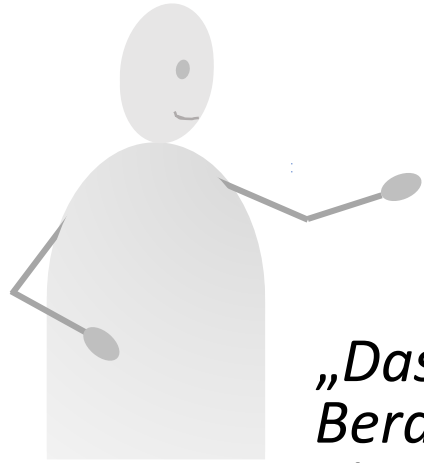
### **Mentoring Ziel:**

**→ Selbständigkeit des Mentees.**



# investiert Zeit und Vertrauen

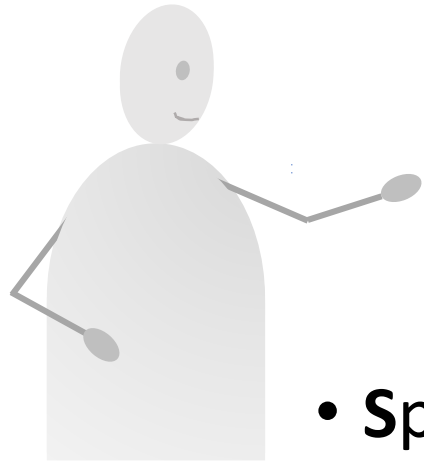
- Voraussetzung Mentor: Hat sein Leben im Griff
- Das Erfolgskonzept des Mentoring beruht auf **Zeit**
- Viel Zeit ist nötig, dass Vertrauen wachsen kann
- Das beidseitige Vertrauen in das Potential des Mentees bildet die Basis der Mentoring Beziehung



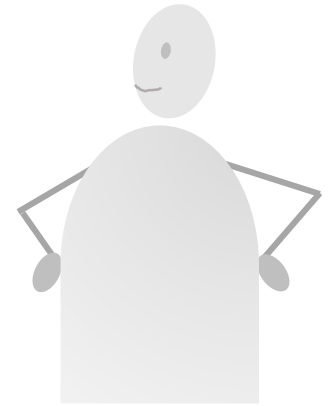
# fördert berät und begleitet

*„Das Mentoring bietet für einen Mentee einen geschützten Rahmen der Beratung, Begleitung und Förderung in wichtigen Lebensfragen durch einen Mentor“*

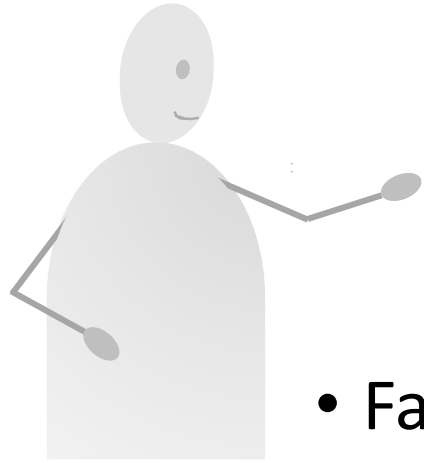
- Mentor will persönliche und geistige Entwicklung **fördern**
- Unentdeckte Potentiale (Stärken) sollen herausgearbeitet werden
- Der Mentor nimmt den Mentee mit allen Stärken und Schwächen an
- Er **berät** und **begleitet**, löst die Probleme nicht selbst (Prinzip: Hilfe zur Selbsthilfe)



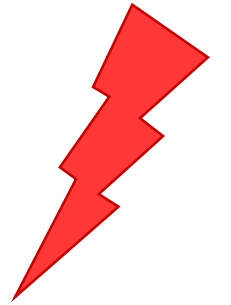
# setzt Ziele Smart



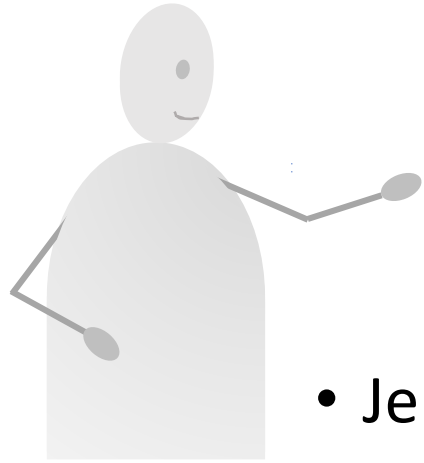
- **Spezifisch**: Was soll erreicht werden?
- **Messbar** : Um wie viel (messbare Größe)?
- **Attraktiv** : Es soll Spaß machen!
- **Realistisch**: Stimmt das mit den Ressourcen überein?
- **Terminiert**: Bis wann genau soll das Ziel erreicht sein?



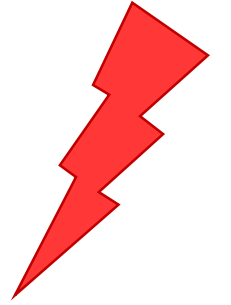
# hat keine hohen Erwartungen



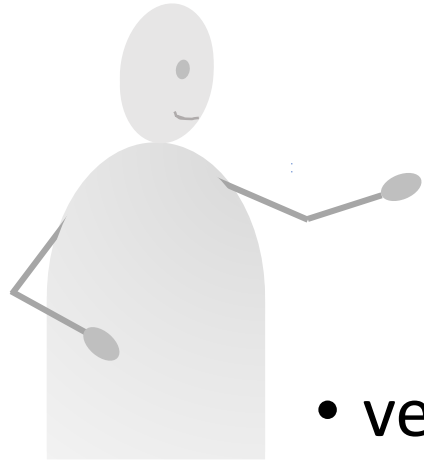
- Falsche Erwartungen enttäuschen und zerstören gewonnenes Vertrauen
- Mentee nicht an sich selbst messen
- Baue keinen Leistungsdruck auf
- Zeige Verständnis
- Mache Mut und habe Geduld



# ist nicht egoistisch oder Eitel



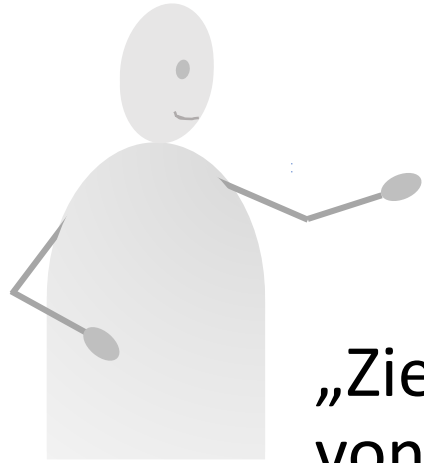
- Je länger man ohne tiefe Beziehungen und kinderlos lebt, desto größer ist die Gefahr der Eitelkeit und des Egoismus
  - Mentor und Mentee sollten Kritik fähig sein und einander vergeben.
- Führe die Beziehung offen und ehrlich, vergebe und sprich aus, dass du offen für Kritik bist.
- Bring all deinen Ärger vor Gott



# lockt aus der Reserve

- verstehe ich dich richtig .... (In eigenen Worten wiedergeben)
- das hast du super hinbekommen! (Spare nicht am Lob)
- beleuchte aus anderen Blickwinkeln (Erweitere den Horizont)
- Konfrontiere mit der Wahrheit (Rede Dinge nicht klein)
- Eröffne neue Möglichkeiten (anders zu handeln)

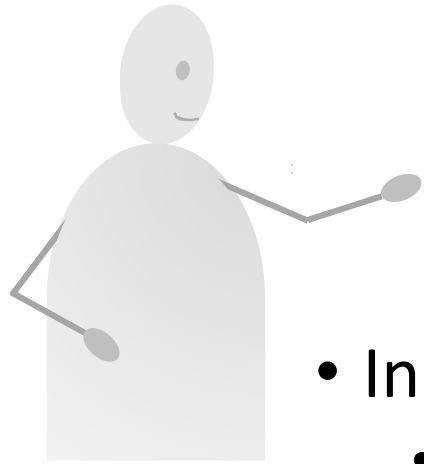




# stellt treffende Fragen

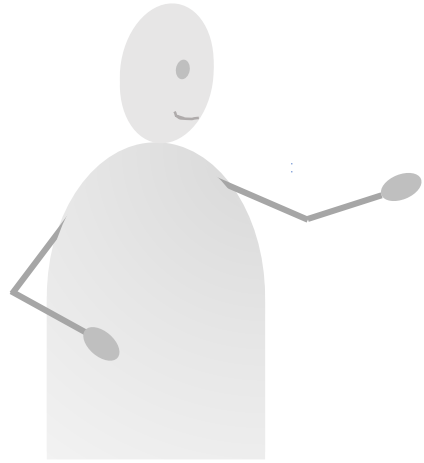
„Ziel der analytischen Psychotherapie ist das Bewusstmachen von verdrängten Gefühlen und Erinnerungen, die eine Entwicklung zum gesunden, selbständigen Individuum blockieren“

- Durch treffende Fragen kann der Mentee zu ganz neuen Ansichten gelangen
- z.B. durch Entscheidungsfragen, Offene Fragen (W-Fragen), Wunderfragen (Stell dir vor...), Hypothetische Fragen (Im schlimmsten Fall würde ...)



# regt an zur Reflexion

- In wieweit sind die Ziele erreicht?
  - Beide sollen sich auf das Gespräch vorbereiten
  - Schildere deine Wahrnehmung und Gefühle (Ich fühle ...)
  - Zeige Konsequenzen auf (Ich vermute ...)
- Selbstreflexion: Reflektiert nicht nur ehrlich den Fortschritt des Mentees sondern auch sich selbst (wie er beraten hat etc)
  - z.B: Liebe ich den Mentee so wie er ist?
  - Habe ich dem Mentee gegenüber eine innere Distanz?



# vertraut auf Gott

Alles liegt letztlich in Gottes Hand

Du bist nur Reisebegleiter:

- Es ist nicht deine Aufgabe den Mentee zu retten.
- Es ist nicht deine Aufgabe die Probleme zu lösen und alle Antworten aufzuzeigen
- Es ist nicht deine Aufgabe den Mentee nach deinen Idealvorstellungen zu formen (das macht Gott)

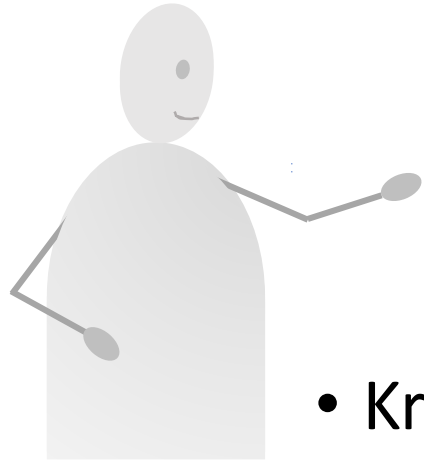


# nimmt Jesus als Vorbild

geistiges Wachstum beginnt in Gemeinschaft und Beziehung:

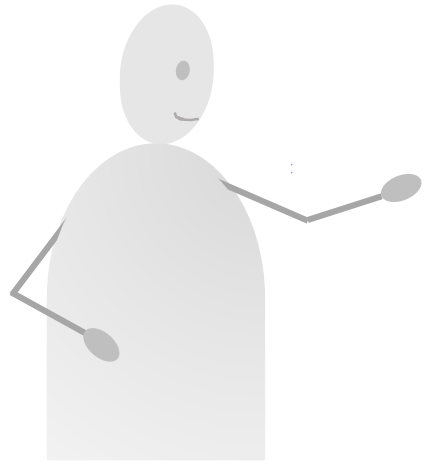
- Jesus lebte vor
- Seine Methode war beziehungsorientiert und mündlich
- Er lehrt anhand von Gleichnissen und Bildern
- Er fordert zu praktischem Handeln auf
- Er sagte, dass es ohne göttliche Bevollmächtigung nicht geht
- Er korrigierte seine Jünger

→ Gelebte Beziehungen helfen uns ein erfülltes Leben zu führen.



# kennt die Lebensalter

- Krise der Geburt
- Krise der Reife
- Krise der Erfahrung
- Krise durch die Erfahrung der Grenze
- Krise der Loslösung
- Eintritt in das Greisenalter

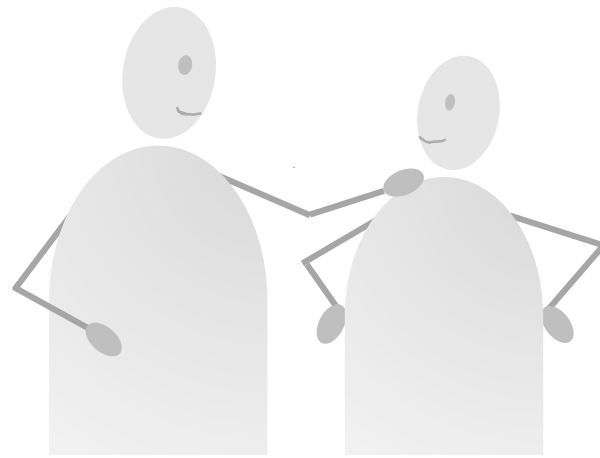


# und die Beziehungsebenen

*„Shalom beschreibt eine Haltung der Versöhnung und Wiederherstellung von Gerechtigkeit auf allen Beziehungsebenen unseres Lebens“ [Tobias Faix]*

- Mensch – Gott (Gottesliebe)
- Mensch – sich selbst (Selbstliebe)
- Mensch – Mitmenschen (Nächstenliebe)
- Mensch – Natur (Schöpfungsliebe).

## Mentor



## Mentee

- Investiert Zeit & Vertrauen
- Fördert berät und begleitet
- Setzt Ziele SMART
- Hat keine hohe Erwartungen
- Ist nicht egoistisch oder eitel
- Lockt aus der Reserve
- Stellt treffende Fragen
- Regt an zur Reflexion
- Vertraut auf Gott
- Nimmt Jesus als Vorbild, kennt die Lebensalter, und die Beziehungsebenen

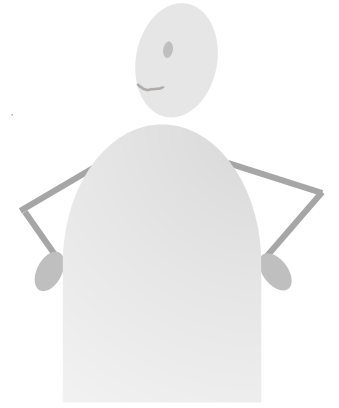


- Streckt sich aus nach erfahrenen Vorbildern
- Prüft Impulse des Mentors.
- Haltung des Respekts und der demütigen Lernbereitschaft.
- Setzt thematische Grenzen

### **Mentoring Ziel:**

**→ Selbständigkeit des Mentees.**

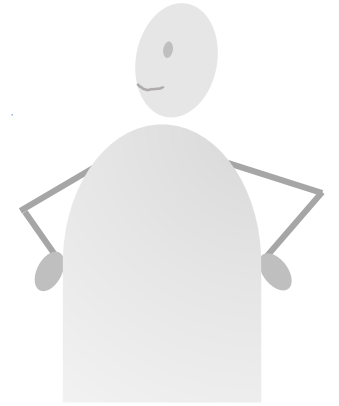
# Streckt sich aus nach erfahrenen Vorbildern



- Habe bewusst Kontakt zu älteren
- Suche dir Vorbilder in deiner näheren Umgebung
- Es geht um Themen die dir wichtig sind! Bring diese ein!

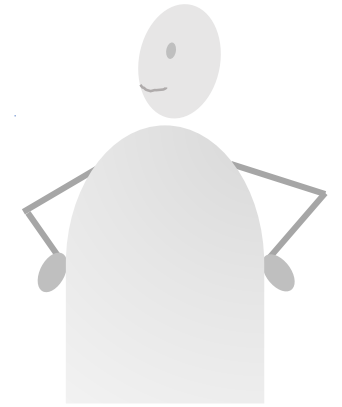


# Prüft Impulse des Mentors



- Auch der Mentor kann sich irren (Er ist auch nur ein Mensch)
- Frage Gott ob die Ratschläge des Mentors gut für dich sind.
- Trau dich und sag ihm wenn du anderer Meinung bist / bzw. etwas nicht verstehst

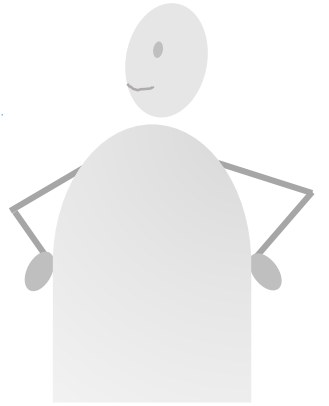
# Haltung des Respekts und der demütigen Lernbereitschaft



- Blicke auf den Mentor und lerne von ihm.
- Stelle dir die Fragen:
  - Warum ist er/sie für dich ein Vorbild (in welchen Bereichen?)
  - Was willst du erreichen, das dein Mentor schon erreicht hat

**Übung: Überlege dir 3 Punkte bei denen dir dein Mentor ein Vorbild ist!**

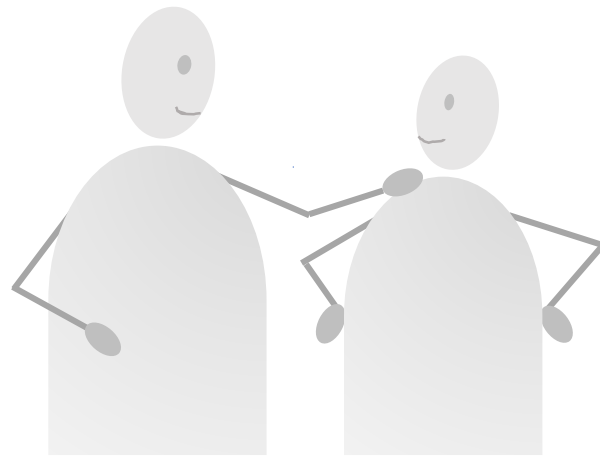
# Setzt thematische Grenzen



„Sprich mit deinem Mentor offen, dass dir .... zu persönlich, privat ist“

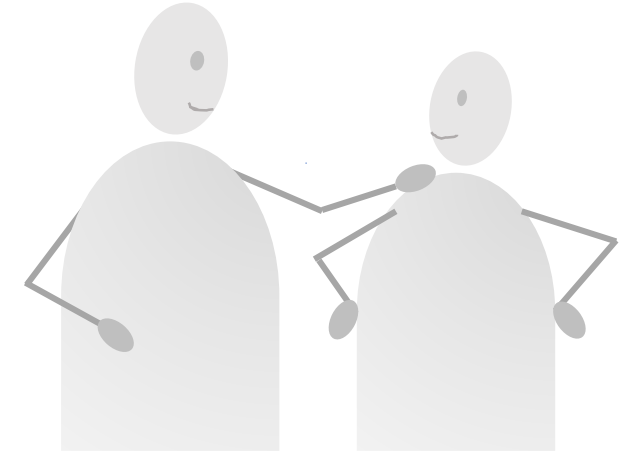
- Klare Grenzen gewährleisten einen geschützten Rahmen.
- Durch stückweises auflockern der Grenzen, zeigst du dem Mentor, dass du ihm mehr und mehr vertraust.

# Fangt an!



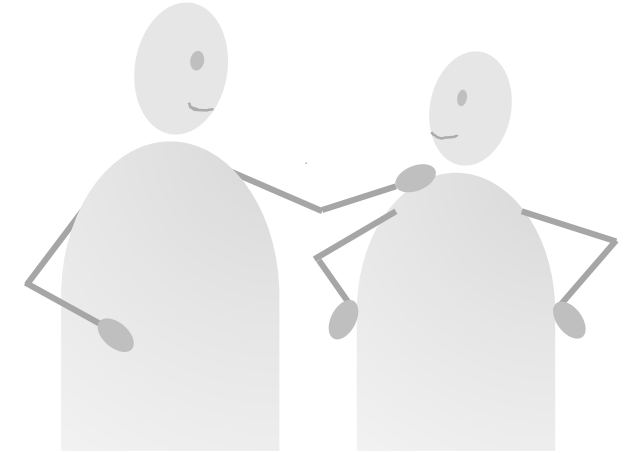
# Fangt an!

- Eine gemeinsame Basis ist eine gute Grundlage
- Vorgehen
  - Mach nen Date: Wann wo, wie lange, was?
  - Kennenlernen: Zeige Bilder von wichtigen Stationen deines Lebens. Kontext, warum interessiert dich gerade ....
  - Ziele definieren: Was soll erreicht werden?
  - Rahmen schaffen: Distanz / Nähe, Regelmäßigkeit
  - Ressourcen: Welche Möglichkeiten stehen zur Verfügung?



# Persönliche Treffen

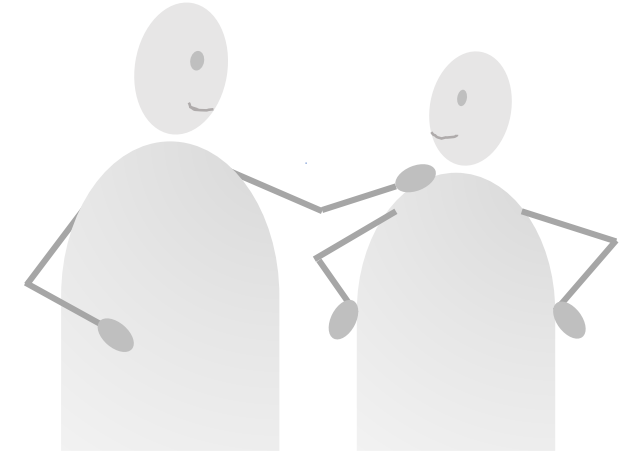
*„Persönliche Treffen, machen es möglich, dass Gestik, Mimik, Kommunikation nachgeahmt werden kann“*

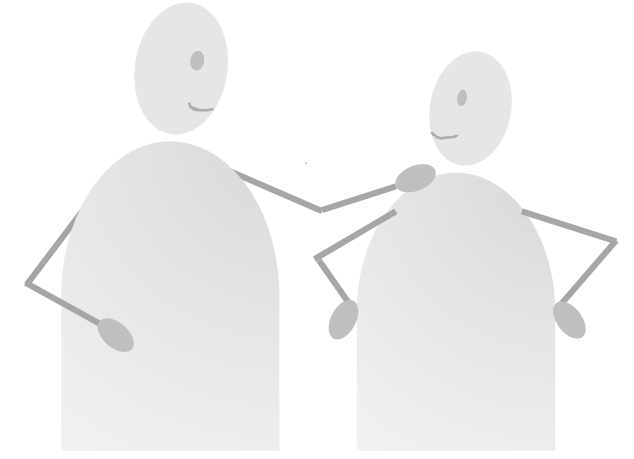


- Babys lernen das Lachen durch Nachahmung
  - Im persönlichen Gespräch ist lügen viel schwieriger man ist offener und ehrlicher.
- Triff dich persönlich mit deinem Mentor

# Kommunikation

- Gesprächsanteile beachten
- Aktiv zuhören, nicht alles kommentieren, lass den Mentee ausreden!
- Nimm das unausgesprochene wahr (achte auch auf Körpersprache, Augenkontakt, Müdigkeit etc. )
- Siehe auch Schultz von Thun: Das 4 Ohren Modell





Ich wäre heute nicht der der ich bin,  
wenn sich Menschen nicht in mich  
investiert hätten!