



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg

FAUmentoring ARIADNE technat

# Leitfaden für das Mentoring

Karriereförderung für Nachwuchs-  
wissenschaftlerinnen und Studentinnen  
an der Technischen und der  
Naturwissenschaftlichen Fakultät



FAUmentoring  
ARIADNE technat

# Inhaltsverzeichnis

Das ARIADNE <i>technat</i> -Team .....	3
FAUmentoring ARIADNE <i>technat</i> .....	4
Zielsetzung .....	4
Zielgruppen .....	4
Programmangebot & Finanzierung .....	5
Das Konzept Mentoring.....	6
Charakteristik einer Mentoring-Beziehung .....	6
Freiwilligkeit .....	6
Unabhängigkeit.....	6
Vertraulichkeit.....	6
Definierter Zeitraum .....	7
Persönlicher Kontakt.....	7
Verbindlichkeit .....	7
Erwartungen und Vereinbarung .....	7
ARIADNE-Mentoring .....	7
Überfachliches Mentoring.....	7
Qualitätssicherung .....	7
Matching der Mentoring-Tandems .....	7
Themenspektrum .....	8
Teilnahme als Mentee.....	9
Ihre Rolle als Mentee .....	9
Ihr Nutzen .....	9
Ihre Erwartungen an das Mentoring.....	10
Teilnahme als Mentorin .....	10
Ihre Rolle als Mentorin.....	10
Ihre Aufgaben .....	10
Ihre Chancen .....	11
Das Veranstaltungsprogramm .....	12
Einführungsveranstaltung für Mentees .....	12
Die Auftaktveranstaltung .....	12

Workshops für Mentees.....	12
Netzwerktreffen.....	12
Abschlussveranstaltung .....	12
Empfehlungen zur Organisation und Gestaltung der Mentoring-Gespräche .....	13
Die Vorbereitung: Das Kennenlerngespräch .....	13
Häufigkeit, Länge und Organisation der Treffen.....	13
Erstes Mentoring-Gespräch und Rahmenbedingungen.....	13
Die Folgegespräche .....	14
Das Abschlussgespräch .....	15
Erfolgsfaktoren im Mentoringprozess .....	16
Barrieren für den Mentoringprozess.....	17
Kinderbetreuung .....	18
Literaturhinweise und weiterführende Links .....	19

## Das ARIADNEtechnat-Team

**Dr. Monika Stärk**, Programmkoordinatorin  
Wetterkreuz 13, 91058 Erlangen  
Tel.: 09131 - 85 64029, E-Mail: [ariadne-technat@fau.de](mailto:ariadne-technat@fau.de)

**Prof. Dr.-Ing. habil Philipp Beckerle**,  
Fakultätsfrauenbeauftragter der Technischen Fakultät  
Lehrstuhl für Autonome Systeme und Mechatronik  
Paul-Gordan-Str. 3/5, 91052 Erlangen  
Tel.: 09131/85-23141, E-Mail: [philipp.beckerle@fau.de](mailto:philipp.beckerle@fau.de)

**Prof. Dr. Friedlinde Götz-Neunhoffer**,  
Fakultätsfrauenbeauftragte der Naturwissenschaftlichen Fakultät  
Geozentrum Nordbayern  
Schloßgarten 5a, 91054 Erlangen  
Tel.: 09131 - 85 25780, E-Mail: [friedlinde.goetz@fau.de](mailto:friedlinde.goetz@fau.de)

**Dr. Magda Luthay**, Leiterin des Büros für Gender und Diversity  
Bismarckstraße 6, 91054 Erlangen  
Tel.: 09131 - 85 22951, E-Mail: [gender-und-diversity@fau.de](mailto:gender-und-diversity@fau.de)



**FAU mentoring  
ARIADNE technat**

---

<https://www.mentoring.fau.de/ariadnetechnat/>

# FAUmentoring ARIADNE technat

## Zielsetzung

---

Frauen sind in den höheren Hierarchieebenen des universitären Wissenschaftsbetriebs weiter unterrepräsentiert. In technisch-naturwissenschaftlichen Disziplinen betrifft dies bereits die Stufe der Promovendinnen. Dabei verfügen Frauen über mindestens ebenso viel wissenschaftliches Potenzial und Zielstrebigkeit wie ihre männlichen Kollegen.<sup>1</sup>

Gerade in den Natur- und Ingenieurwissenschaften steigen überproportional mehr Frauen als Männer aus der Wissenschaft aus. Hier setzen Effekte ein, „die das Erreichen von Spitzenpositionen und das mit Selbstverständlichkeit an der Spitze sein für Frauen systematisch erschweren“<sup>2</sup>. Für Frauen ist eine kritische Phase für die Fortsetzung der wissenschaftlichen Karriere die Zeit während und nach der Promotion. Der „drop out“ setzt sich auf dem Weg zur Habilitation und bei Berufungsverfahren fort. Die Ursachen für diese sogenannte „leaky pipeline“ sind vielfältig. Neben etablierten Strukturen im Wissenschaftsbetrieb spielen fachkulturelle Charakteristika und persönliche sowie soziokulturelle Faktoren eine Rolle. Dazu gehört auch, dass Frauen in formellen und informellen Netzwerken unterrepräsentiert sind.

Seit 2003 verfolgt das FAUmentoring ARIADNE*technat* das Ziel, Nachwuchswissenschaftlerinnen zu fördern, für die Wissenschaft zu gewinnen und damit großes Potenzial für die Wissenschaft zu sichern. Mentoring will Frauen in ihrem Selbstverständnis als Wissenschaftlerin stärken und sie dazu motivieren und ermutigen, ihre wissenschaftliche Laufbahn konsequent zu verfolgen. Damit leistet die FAU einen aktiven Beitrag zur signifikanten Erhöhung des Anteils von Frauen in allen Bereichen der Wissenschaft, zur Erzielung echter Chancengleichheit und nicht zuletzt zu wissenschaftlicher Exzellenz.

## Zielgruppen

---

ARIADNE*technat* richtet sich an:

- **Studentinnen** mit Abschlussziel Master oder Staatsexamen, die eine akademische Weiterqualifikation anstreben (ARIADNE*technat* Master)
- **Promovendinnen, Postdoktorandinnen, Habilitandinnen** und **Junior-professorinnen** (ARIADNE*technat* doc/postdoc)

aus der Naturwissenschaftlichen und der Technischen Fakultät der FAU.

---

<sup>1</sup> Zur Entwicklung an der FAU in allen Fakultäten : <https://www.gender-und-diversity.fau.de/chancengleichheit/monitoring/>.

<sup>2</sup> Beaufays, Sandra / Engels, Anita / Kahlert, Heike: Einleitung: Einfach Spitze? In: Beaufays, Sandra / Engels, Anita / Kahlert, Heike (Hrsg.): Einfach Spitze? Neue Geschlechterperspektiven auf Karrieren in der Wissenschaft. Frankfurt am Main 2012, S. 7–22. Hier S. 10.

Ebenso richtet sich ARIADNE*technat* an **Professorinnen und Professoren und wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** beider Fakultäten, die als Mentorin<sup>3</sup> ihre persönlichen und akademischen Erfahrungen in der Rolle weitergeben und eine Nachwuchswissenschaftlerin beraten und unterstützen möchten.

## Programmangebot & Finanzierung

ARIADNE*technat* vermittelt Nachwuchswissenschaftlerinnen **individuelle, überfachliche Mentoring-Beratung für die akademische Karriereplanung durch eine laufbahnerfahrene Person (Mentorin)**. Gegenstand der Beratung sind beispielsweise strategische Fragen in Bezug auf den akademischen Qualifikationsweg und die praktische Umsetzung von Karriereschritten. Daneben können ganz individuelle Themen wie z.B. die Vereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche mit einer wissenschaftlichen Laufbahn oder Fragen zur aktuellen Qualifikationsphase Gegenstand der regelmäßigen Gespräche sein.



Ergänzend zum Mentoring bietet ARIADNE*technat* Mentees ein **Workshop-Programm mit professionellen Trainerinnen** zur persönlichen Kompetenzentwicklung.

Regelmäßige Netzwerktreffen bieten den Mentees die Chance zur **Erweiterung ihres Peer-Netzwerkes**.

ARIADNE*technat* bietet seit 2018 folgende **qualifikationsspezifische Programmlinien**:

- **ARIADNE*technat* master** für Studentinnen (Dauer: 9 Monate)
- **ARIADNE*technat* doc/postdoc+** für Doktorandinnen, Postdoktorandinnen, Habilitandinnen und W1-Professorinnen (Dauer: 18 Monate)

ARIADNE ist Teil der Zielvereinbarungen zur Erhöhung des Frauenanteils in der Wissenschaft 2023-27, die die Fakultäten und die Universitätsleitung gemeinsam beschlossen haben. Die Zielvereinbarungen sollen langfristig dazu beitragen, den Anteil an weiblichen Professuren zu erhöhen. ARIADNE wird aus den von der Universitätsleitung im Rahmen der Zielvereinbarungen bereitgestellten Mitteln finanziert und vom Büro für Gender und Diversity der FAU organisiert.

---

<sup>3</sup> Zur Verbesserung der Lesbarkeit wird hier und im Folgenden das generische Femininum verwendet. Gemeint sind immer alle Geschlechter.

# Das Konzept Mentoring

Seinen Namen verdankt das Konzept des Mentoring der griechischen Mythologie. Odysseus vertraute seinem Freund Mentor die Erziehung seines Sohnes Telemachos an, als er in den Trojanischen Krieg zog. Mentor wurde für Telemachos Vorbild, Freund, Ratgeber und Beschützer.

In den 1970er Jahren wurde Mentoring in den USA als Instrument der Personalentwicklung für Nachwuchskräfte wiederentdeckt und neu organisiert. Heute ist Mentoring im akademischen Bereich ein besonders bewährtes und effektives Instrument der gezielten Nachwuchsförderung.

Mentees profitieren vom Empowerment durch ihre Mentorinnen und die Peergroup. Der Mentoring-Prozess unterstützt die Persönlichkeitsentwicklung und schärft die Führungs- und Wissenschaftsprofile der Mentees. Mentees erhalten Einblick in Strukturen, Prozesse und informelle Spielregeln innerhalb des Wissenschaftssystems.

**Mentoring ist keine professionelle Beratung und kann diese auch nicht ersetzen!**

## Charakteristik einer Mentoring-Beziehung

**Eine Mentoring-Beziehung ist eine Arbeitsbeziehung.** Es handelt sich um eine geschützte, offene Beziehung, die auf persönlichem Kontakt, Vertrauen und auf gegenseitigem Wohlwollen und Respekt basiert.

Eine erfolgreiche Mentoring-Beziehung beruht auf mehreren Faktoren:

### Freiwilligkeit

Mentee und Mentorin gehen die Mentoring-Beziehung freiwillig und aus eigenem Antrieb ein.

### Unabhängigkeit

Zwischen Mentee und Mentorin besteht kein Abhängigkeitsverhältnis und keine Weisungsbefugnis, d.h. keine direkte oder indirekte Arbeitsbeziehung oder Betreuung von Masterarbeit, Promotion oder Habilitation.

### Vertraulichkeit

Die Mentoring-Gespräche finden in geschütztem Rahmen statt. Voraussetzung für eine offene und vertrauensvolle Gesprächsatmosphäre ist die absolute **Vertraulichkeit** beider Gesprächsparteien. Konkret bedeutet das, dass die Mentorin Informationen über die Mentee nur nach deren ausdrücklicher Zustimmung weitergeben darf und vice versa. Die **Verschwiegenheit gegenüber Dritten gilt auch nach Ende der Programmlaufzeit.**

### Definierter Zeitraum

Die Mentoring-Beziehung besteht über einen definierten Zeitraum. Sie kann nach individueller Absprache über diesen Zeitraum hinaus fortgesetzt werden.

### Persönlicher Kontakt

Ein face-to-face Austausch ist vor allem zu Beginn des Mentoring-Prozesses von großer Bedeutung. Dieser kann in einem persönlichen Treffen oder einem Online-Meeting stattfinden.

### Verbindlichkeit

Termine und Absprachen werden verlässlich eingehalten.

### Erwartungen und Vereinbarung

Erwartungen und Vereinbarungen über Ziele, Regeln zur Kontaktaufnahme, zu Feedbacks etc. sollten zwischen Mentee und Mentorin zu Beginn der Mentoring-Beziehung besprochen und in einer Mentoring-Vereinbarung schriftlich fixiert werden. Eine Vorlage für diese Vereinbarung finden Sie in StudOn.

## ARIADNE-Mentoring

### Überfachliches Mentoring

ARIADNE bietet **überfachliches Mentoring** als Ergänzung zur wissenschaftlichen Fachbetreuung. Es handelt sich **nicht** um ein Fachmentorat.

### Qualitätssicherung

Als Mitglied des bundesweiten Fachverbands *Forum Mentoring e.V.* hat sich das ARIADNE-Programm der FAU zur Einhaltung der geltenden **Qualitätsstandards für Mentoring-Programme** an Hochschulen verpflichtet<sup>4</sup>.

### Matching der Mentoring-Tandems

Um eine hierarchische Beziehung, Rollenkonflikte oder anderweitige Befangenheitsgründe zwischen Mentee und Mentorin auszuschließen, ist das ARIADNE-Mentoring bewusst **interdisziplinär bzw. überfachlich** angelegt. Das bedeutet, die Mentorin kommt nicht aus dem gleichen Fachbereich wie die Mentee. In der Regel wird das Matching jedoch innerhalb der Fakultät durchgeführt, da eine gewisse fachliche Nähe bzw.

<sup>4</sup> Forum Mentoring e.V.: *Mentoring mit Qualität. Qualitätsstandards für Mentoring in der Wissenschaft (2014)*: <https://forum-mentoring.de/mentoring/qualitaetsstandards/>



Gemeinsamkeiten in der Fachkultur und den Qualifikationswegen die Wirkung für die Mentee deutlich erhöhen.

**Das wichtigste Kriterium für das Matching ist, dass die Mentorin durch ihren Erfahrungsschatz die Mentee in der Mehrzahl der von ihr genannten Themen beraten kann.**

## **Themenspektrum**

---

Mentoring ist im positiven Sinne unstrukturiert. Die Koordination macht keine Vorgaben über die Gesprächsinhalte. Es hängt von der Mentee und der Mentorin ab, worüber sie miteinander reden. Die Inhalte sollten einen Bezug zum universitären Arbeitskontext aufweisen. Spezifische Herausforderungen als weibliche Wissenschaftlerinnen im Kontext von Rollenzuschreibungen und Rollenverständnis, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit und Positionierung in Verhandlungen sind mögliche Querschnittsthemen.

Weitere Themen für das Mentoring können sein:

- Strategische Karriereplanung
- Klärung von Berufszielen
- Akademische Strukturen und Prozesse
- Profilbildung in der Wissenschaft
- Aufbau wissenschaftlicher Netzwerke
- Publikationsstrategien
- Berufseinstieg und Bewerbung
- Habilitationsprozess & Berufungsverfahren
- Planung von Auslandsaufenthalten
- Forschungsförderung
- Aufbau wissenschaftlicher Arbeitsgruppen
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Selbstpräsentation und Arbeitstechniken
- Führungs- und Konfliktmanagement

# Teilnahme als Mentee

## Ihre Rolle als Mentee

Als Mentee sollten Sie für neue Perspektiven offen und bereit sein, konstruktive Kritik anzunehmen. Im Mittelpunkt des Mentorings steht Ihr Lernprozess als Mentee.

**Sie übernehmen im Mentoring-Tandem die aktive Rolle und die Prozessverantwortung.**

### Das Mentoring-Tandem: Die Mentee sitzt vorne!



Perfekt!



Ungünstig!



Kontaktieren Sie die Programmkoordination!

## Ihr Nutzen

Das One-to-one Mentoring bietet Ihnen die Chance einer **individuellen Förderung**. Als Mentee erhalten Sie abhängig von Ihrem Bedarf:

- Anregungen zur gezielten Karriereplanung in der Wissenschaft und einen vertieften Einblick in universitäre Strukturen und Spielregeln.
- Laufbahnrelevantes Handlungswissen
- Informationen und Tipps zur Profilbildung, den Anforderungen im wissenschaftlichen Umfeld und für Bewerbungen und Berufung.
- Individuelles Feedback der Mentorin, um Ihre Potentiale besser zu identifizieren, Herausforderungen auch als weibliche Nachwuchswissenschaftlerin zu analysieren und mögliche Lösungswege zu erarbeiten.

In Workshops mit professionellen Trainern und Trainerinnen können Sie Ihr Profil als Wissenschaftlerin schärfen und überfachliche und persönliche Kompetenzen weiterentwickeln, die für Ihre Laufbahn wichtig sind. Die Workshops adressieren gezielt spezifische Herausforderungen für weibliche Wissenschaftlerinnen.

In ARIADNE-Netzwerktreffen erweitern Sie **Ihr Peer-Netzwerk**.

Über die Teilnahme am Mentoring-Programm erhält jede Mentee ein Teilnahmezertifikat, das einen Überblick über die von der Mentee besuchten Veranstaltungen gibt.

## Ihre Erwartungen an das Mentoring

---

Der Austausch mit einer Mentorin bietet viele Möglichkeiten. Sie sollten Ihre Erwartungen aber überprüfen: **Mentoring kann und will Ihnen keine fertigen Lösungen liefern, sondern unterstützt Sie dabei, Ihre eigenen Lösungswege zu entdecken und zu gehen.** Daher ist es auch wichtig, dass Sie sich über die Grenzen des Mentorings bewusst sind. Mentorinnen können Ihnen Angebote machen, Entscheidungshilfe geben und Möglichkeiten aufzeigen – Ihnen aber keine Entscheidungen abnehmen.

## Teilnahme als Mentorin

### Ihre Rolle als Mentorin

---

Mentorinnen sind Vorbilder und Begleitende. Sie teilen Erfahrungen und geben Feedback, Rat und konstruktive Kritik.

Mentoring heißt Beratung als Hilfe zur Selbsthilfe. Es geht nicht darum, Mentees Entscheidungen abzunehmen, sondern bei Entscheidungen durch gezieltes Nachfragen (Klären von Präferenzen, leichte vs. schwierige Wege zum Ziel, Klärung von sich bietenden Möglichkeiten...) unterstützend zu wirken. **Die Mentee soll befähigt werden, sich selbst zu helfen!**

### Ihre Aufgaben

---

Als Mentorin geben Sie Ihr **informelles Wissen** und Ihre Erfahrungen an Ihre Mentee weiter und fördern sie in ihrer persönlichen und wissenschaftlichen Entwicklung.

Mentoring setzt Beratungskompetenz, also Kenntnisse von Lern- und Entwicklungsprozessen, von Interaktion und Kommunikation sowie von Gesprächsführungsmethoden voraus. Entscheidend bei der Beratung ist, dass sich die Mentorin nicht für Entscheidungen der Mentee verantwortlich fühlt, fertige Lösungen präsentiert oder glaubt, die Mentee von einer bestimmten Entscheidung oder einem bestimmten Verhalten überzeugen zu müssen. Die Entscheidungsfreiheit und -verantwortung im Beratungsprozess liegt bei der ratsuchenden Nachwuchswissenschaftlerin/Studentin.

Mentorinnen **unterstützen bei der Formulierung und Entwicklung realistischer Karriereziele.** Gemeinsam mit der Mentee legen sie Meilensteine und Teilschritte fest und weisen frühzeitig auf mögliche Konsequenzen und Gefahrenmomente oder Konfliktpotenziale hin.

Einer der wichtigsten Effekte von Mentoring ist eine höhere Sensibilisierung der Teilnehmerinnen für die Zusammenhänge zwischen Karriereverlauf, Vernetzung und Kooperation und ein daher sinnvolles Engagement in **Netzwerken**. Die Mentorinnen

unterstützen die Mentees dabei, berufs- und karriererelevante Kontakte zu knüpfen, indem sie eigene Networking-Strategien erläutern oder auch auf wichtige Veranstaltungen oder Fördermöglichkeiten hinweisen.

Die Orientierungs- und Entscheidungshilfe durch die Mentorin kann aus den folgenden Elementen bestehen:

- Vermittlung von Wissen und Kontakten
- Bericht eigener Erfahrungen und Weitergabe von „Insider-Wissen“
- Tipps für die Erreichung beruflicher Ziele
- Unterstützung bei der Informationssuche
- Ermutigen und bestärken, auch zu gender-spezifischen Herausforderungen
- Feedback geben und erhalten
- Analyse und/oder Entwickeln von Optionen
- Entscheidungsmethoden anbieten (Mentee entscheidet)

## **Ihre Chancen**

---

Als Mentorin können Sie aktiv an der Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses mitwirken. Als Mentorin

- erhalten Sie neue Impulse für Ihre Arbeit.
- reflektieren Sie den eigenen Werdegang.
- stärken Sie Ihre Beratungskompetenz.
- erweitern Sie Ihr eigenes Netzwerk.
- erhalten Sie Einblicke in die Situation und die Herausforderungen von Nachwuchswissenschaftlerinnen.

Zu Beginn des Programmdurchgangs erhalten Mentorinnen die Möglichkeit, an einem eigens für ARIADNE entwickelten **Online-Workshop für Mentorinnen** teilzunehmen und sich so auf ihre Rolle vorzubereiten.

Auf Wunsch erhalten die Mentorinnen ein Zertifikat über ihre ARIADNE-Mentorinnenschaft.

# Das Veranstaltungsprogramm

## Einführungsveranstaltung für Mentees

---

Die **Einführungsveranstaltung für Mentees** findet kurz vor oder nach der Auftaktveranstaltung statt. **Die Teilnahme ist für die Mentees verpflichtend!**

Hier werden die Teilnehmerinnen für ihre Rolle als Mentee vorbereitet. Die Veranstaltung vermittelt Grundlagen für die erfolgreiche Gestaltung der Mentoring-Beziehung, zeigt mögliche Grenzen auf und lädt zur Auseinandersetzung mit den persönlichen Erwartungen und Zielen für das Mentoring ein.

**Wir empfehlen, das erste Mentoring-Gespräch nach der Einführungsveranstaltung zu planen.**

## Die Auftaktveranstaltung

---

Die Auftaktveranstaltung markiert den offiziellen Programmstart und bietet Gelegenheit für ein vertieftes Kennenlernen im Kreis der Mentoring-Tandems und der Mentee-Peers.

## Workshops für Mentees

---

Das Mentoring wird systematisch von einem Workshop-Programm für die Mentees begleitet. Im Zentrum stehen Soft Skills, Persönlichkeitsentwicklung und die Positionierung als Wissenschaftlerin in einem männlich dominierten Umfeld.

## Netzwerktreffen

---

ARIADNE bietet eine Plattform für den Aufbau eines wissenschaftlichen Peer-Netzwerks. Neben organisierten Netzwerktreffen werden die Mentees dabei begleitet, Netzwerkaktivitäten eigeninitiativ zu gestalten. Zusätzlich zu den Netzwerktreffen mit den Mentees der eigenen Programmlinie, gibt es auch Formate, die den Austausch mit Mentees der anderen ARIADNE-Programmlinien oder mit ARIADNE-Alumnae ermöglichen.

## Abschlussveranstaltung

---

Bei der Abschlussveranstaltung werden die Mentees und Mentorinnen offiziell aus der Mentoring-Beziehung und dem Programm verabschiedet. Es steht den Mentoring-Tandems frei, die Mentoring-Partnerschaft auch nach Programmende fortzuführen.

# Empfehlungen zur Organisation und Gestaltung der Mentoring-Gespräche

## Die Vorbereitung: Das Kennenlerngespräch

---

In der Matchingphase vor dem offiziellen Programmstart findet ein Kennenlernetreffen zwischen der Mentee und der potentiellen Mentorin statt. Ziel ist es, gegenseitige Erwartungen auszutauschen und die „Chemie“ zwischen beiden Parteien zu testen. Sympathie ist in der Mentoringbeziehung von zentraler Bedeutung. Auf Grundlage des Kennenlernetreffens entscheiden beide Seiten, ob Sie eine Mentoringbeziehung eingehen und zusammen als Tandem ins Programm starten möchten.

**Aufgabe der Mentees ist es, zeitnah nach dem Matching Kontakt zu ihrer potentiellen Mentorin aufzunehmen und einen Termin für das Kennenlernetreffen zu vereinbaren.**

Eine Mentoring-Partnerschaft startet erst, wenn beide Parteien nach dem Kennenlerngespräch ihre Einwilligung gegeben haben.

## Häufigkeit, Länge und Organisation der Treffen

---

**Häufigkeit und Länge der Treffen werden von den Mentoring-Tandems individuell vereinbart.** Sie können regelmäßig (z. B. zu einem festen Termin einmal im Monat) oder nach Bedarf stattfinden. Bewährt haben sich etwa **60 - 120-minütige Treffen im Abstand von ca. sechs Wochen.**

Grundsätzlich gilt, dass die Treffen zu Beginn der Mentoring-Beziehung häufiger stattfinden sollten. Da Mentoring von persönlichen Lernprozessen lebt, sollte zwischen zwei Treffen ausreichend Zeit sein, um neue Lernerfahrungen zu ermöglichen. Bei wichtigen Ereignissen sollte es möglich sein, kurze Zwischentreffen einzuschieben.

**Der Impuls zu den Treffen muss von der Mentee ausgehen.** Sie muss bei der Mentorin einen Termin anfragen. **Zur besseren Vorbereitung sollte die Mentee dabei die Themen nennen, die sie ansprechen möchte.**

Auch die Wahl des Ortes für die Treffen bleibt den Tandems überlassen, sie können beispielsweise im Büro der Mentorin oder in einem Café stattfinden. Persönliche Treffen können durch Kontakte via Videokonferenz, Telefon, E-Mail, etc. ergänzt werden. Es empfiehlt sich, im Vorfeld abzusprechen, welche Kontaktwege und -zeiten von beiden Seiten akzeptiert und bevorzugt werden.

## Erstes Mentoring-Gespräch und Rahmenbedingungen

---

Das erste Mentoring-Gespräch nach dem Kennenlernetreffen sollte nach der Einführungsveranstaltung für die Mentees stattfinden. Es dient dazu, die Ziele und einige Regeln zur Gestaltung der Mentoring-Beziehung festzulegen.

Es empfiehlt sich bei diesem Gespräch, die **Mentoring-Arbeitsvereinbarung** (eine Vorlage ist in StudOn zum Download verfügbar) gemeinsam zu erarbeiten bzw. die darin angeführten Aspekte verbindlich zu besprechen. Sie dient als Anregung für eine optimale Ausgestaltung der Mentoring-Beziehung und die Klärung gegenseitiger Erwartungen und Ziele. **Das vertrauliche Dokument verbleibt allein beim Mentoring-Tandem** – bitte leiten Sie dieses nicht an die Programmkoordination weiter!

Im ersten Mentoring-Gespräch ist es wichtig Vertrauen aufzubauen. Lernen Sie den anderen Menschen kennen. Vereinbaren Sie Vertraulichkeit und erzählen Sie von sich. **Gerade für dieses erste Gespräch ist es wichtig, ausreichend Zeit einzuplanen.**

Wir empfehlen Ihnen, beim ersten Treffen auf jeden Fall folgende Informationen auszutauschen:

- Themen, Anliegen und Wünsche, die Ihnen beiden besonders wichtig sind. Was sind Ihre Ziele und Erwartungen als Mentee für die Dauer Ihrer Beziehung? Was erwarten Sie als Mentorin von der Mentee?
- Wie gehen Sie mit Vertraulichkeit um? Vereinbaren Sie Regeln darüber, wie Vertraulichkeit zu behandeln ist.
- Was darf nicht passieren? Was möchten Sie auf keinen Fall im Mentoring-Prozess erleben?
- Wie werden die Gespräche vor- und nachbereitet?
- Erfolgsdefinition: Woran machen Sie den Erfolg unserer Zusammenarbeit im Tandem fest? Wo möchte die Mentee am Ende des Programms stehen?

## **Die Folgegespräche**

---

Mentoring ist im positiven Sinne unstrukturiert und macht keine Vorgaben über die Gesprächsinhalte. Die Gesprächsthemen sind abhängig von den Wünschen und Bedürfnissen der Mentee, dem Erfahrungshintergrund der Mentorin und der Vertrauensbeziehung.

Im Anschluss an die Mentoring-Treffen können folgende Fragen hilfreich für die Auswertung der Gespräche aus Sicht der Mentee sein:

- Welche Themen haben wir heute besprochen?
- Welche Lösungen und Strategien haben wir entwickelt?
- Was sind die Aufgaben bis zum nächsten Treffen?
- Was ist das Thema des nächsten Treffens?

Zur **Vor- und Nachbereitung der Gespräche** sind Vorlagen in StudOn verfügbar.

## Das Abschlussgespräch

---

Formal endet Ihre Mentoringbeziehung nach der festgelegten Programmlaufzeit mit der Abschlussveranstaltung. Wir empfehlen Ihnen, in einem gemeinsamen **Abschlussgespräch** mit Ihrer Mentorin, Ihre Zusammenarbeit zu reflektieren und möglicherweise auch Zukunftsperspektiven zu entwickeln. Davon ausgehend können Sie weitere Ziele vereinbaren und ebenso darüber entscheiden, ob und inwieweit Sie nach Ende des offiziellen Mentorings in Kontakt bleiben möchten.

Inhalte des Abschlussgespräches können sein:

- Welche Ziele wurden zu Beginn der Mentoring-Beziehung festgelegt? Welche wurden erreicht? Welche sind noch offen? Was ist noch möglich?
- Was waren für beide Parteien wesentliche und wertvolle Erfahrungen und Lernschritte im Mentoring?
- Was haben die Parteien aneinander geschätzt?
- Was hätte das Tandem im Nachhinein lieber anders gemacht? Was war schade/bedauerlich?
- Gibt es den Wunsch/die Möglichkeit, den Kontakt auch nach Ende des Programms fortbestehen zu lassen?



## Erfolgsfaktoren im Mentoringprozess

---

<u>Für die Mentee</u>	<u>Für die Mentorin</u>
✓ Proaktive Gestaltung des Mentorings-Prozesses	✓ Offenheit
✓ Investition von Zeit und strukturierte Planung	✓ Ausreichend Zeit nehmen für Gespräche
✓ Gespräche vor- und nachbereiten	✓ Vermeidung von Störungen während der Gespräche
✓ Zuverlässigkeit	✓ Zuverlässigkeit
✓ Vertraulichkeit/Diskretion	✓ Vertraulichkeit/Diskretion
✓ Zuhören können	✓ Zuhören können
✓ Feedback annehmen	✓ Ehrliches und konstruktives Feedback geben
✓ Feedback geben	✓ Feedback annehmen
✓ Kontinuierliche Reflexion	✓ Ernstnehmen der Probleme
✓ Bereitschaft zur Selbstkritik	✓ Fragen stellen
✓ Zielsetzungen entwickeln	✓ Alternativen aufzeigen
✓ Ehrgeiz um die gesetzten Ziele zu erreichen	✓ Entscheidungshilfe geben
✓ Geduld	✓ Geduld
✓ Wertschätzung	✓ Wertschätzung
✓ <b>Übernahme der Prozessverantwortung</b>	

## Barrieren für den Mentoringprozess

---

<u>Für die Mentee</u>	<u>Für die Mentorin</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Anspruchsdenken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Vergleich der Mentee mit vorherigen Mentees</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>× Zu hohe Erwartungen an die Mentee</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>× Vorwürfe</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Erwartung fertiger Lösungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Entscheidungen abnehmen</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Verletzung der Vertraulichkeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Verletzung der Vertraulichkeit</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Distanzlosigkeit, Themen werden zu privat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Distanzlosigkeit, Themen werden zu privat</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>× Verwechslung von Freundschaft und Mentoring-Beziehung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>× Interessenkonflikte</li></ul>

**Bitte wenden Sie sich bei Problemen in der Mentoring-Beziehung, die Sie nicht gemeinsam im Tandem lösen können, zeitnah an die Programmkoordination.** Wenn sich bei Ihnen Veränderungen ergeben und Sie das Mentoring nicht mehr in Anspruch nehmen bzw. anbieten können oder möchten, besprechen Sie eine Auflösung der Mentoring-Vereinbarung im Mentoring-Tandem und mit der Programmkoordination.

## Kinderbetreuung

Bei Bedarf bieten wir für die Dauer einer Veranstaltung von ARIADNE*technat* eine Kinderbetreuung über den Familienservice der FAU an. Diese findet i.d.R. bei der Mentee zu Hause statt. Wenn die räumlichen Kapazitäten gegeben sind, kann die Betreuung auch am Ort der Veranstaltung stattfinden.

**Wenden Sie sich bei Bedarf frühzeitig nach Erhalt der Veranstaltungseinladung an die Programmkoordination. Ein Betreuungsbedarf muss aus organisatorischen Gründen mindestens drei Wochen vor der Veranstaltung angemeldet werden.**

## Literaturhinweise und weiterführende Links

### Wissenschaftskarrieren allgemein

Müller, Mirjam: Promotion – Postdoc – Professur. Karriereplanung in der Wissenschaft. Frankfurt am Main 2014.

Kahlert, Heike: Riskante Karrieren. Wissenschaftlicher Nachwuchs im Spiegel der Forschung. Opladen, Berlin, Toronto 2013.

Beaufays, Sandra / Engels, Anita / Kahlert, Heike (Hrsg.): Einfach Spitze? Neue Geschlechterperspektiven auf Karrieren in der Wissenschaft. Frankfurt am Main 2012.

Färber, Christine / Riedler, Ute: Black Box Berufung. Strategien auf dem Weg zur Professur. Frankfurt am Main 2011.

### Wissenschaftskarrieren Naturwissenschaften

Bodewits, Karin / Hauk, Andrea / Gramlich, Philipp: Karriereführer für Naturwissenschaftlerinnen. Erfolgreich im Berufsleben. Weinheim 2016.

Pascher, Ute / Stein, Petra (Hrsg.): Akademische Karrieren von Naturwissenschaftlerinnen gestern und heute. Wiesbaden 2013.

Stöger, Heidrun / Ziegler, Albert / Heilemann, Michael (Hrsg.): Mädchen und Frauen in MINT. Bedingungen von Geschlechtsunterschieden und Inventionmöglichkeiten. Berlin 2012.

Dautzenberg, Kirsti / Fay, Doris / Graf, Patricia (Hrsg.): Frauen in den Naturwissenschaften. Ansprüche und Widersprüche. Wiesbaden 2011.

### Mentoring

Haghanipour, Bahar: Mentoring als gendergerechte Personalentwicklung. Wirksamkeit und Grenzen eines Programms in den Ingenieurwissenschaften. Wiesbaden 2013.

Stöger, Heidrun / Ziegler, Albert / Schimke, Diana (Hrsg.): Mentoring: Theoretische Hintergründe, empirische Befunde und praktische Anwendungen. Lengerich 2009.

### Links

Mentoring-Programm *ARIADNE TechNat* an der FAU:  
<https://www.mentoring.fau.de/ariadnetechnat/>

Forum Mentoring e.V. – Bundesweiter Dachverband für Mentoring-Programme an Hochschulen: [www.forum-mentoring.de](http://www.forum-mentoring.de)

Kompetenzzentrum Frauen in Wissenschaft und Forschung: [www.gesis.org](http://www.gesis.org)



