



StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB)

Womentoring

womentoring@sub.unibe.ch

Lerchenweg 32 031 631 54 11

CH-3000 Bern 9 <http://www.sub.unibe.ch>

Anregungen für die Gestaltung der Mentoring-Beziehung

Folgende Tipps dienen den Mentees als Anregungen für die Aktivitäten mit der Mentorin*. Sie sind als Inspiration gedacht, natürlich steht es jeder Mentee* und Mentorin* frei, ihre Mentoring-Beziehung nach ihren Interessen und Möglichkeiten zu gestalten.*

Gestalte deine Mentoringbeziehung!

- Teile deiner Mentorin* deine Interessen und Erwartungen mit und nimm mit ihr Kontakt auf.
- Triff dich etwa einmal pro Monat mit deiner Mentorin*.
- Bereite die Treffen vor und teile deiner Mentorin* deine konkreten Wünsche bzw. Vorstellungen für jedes Treffen vorher mit, das erhöht den Nutzen.
- Du kannst nach jedem Treffen das Kurzprotokoll zum Mentoring-Austausch ausfüllen, das dient der Reflexion darüber, was dir das Treffen konkret gebracht hat.
- Teile deiner Mentorin* mit, wenn du längere Zeit abwesend bist.

Schau deiner Mentorin* bei der Arbeit über die Schulter!

- An welchen Projekten arbeitet deine Mentorin* gerade?
- Mit welchen wissenschaftlichen Themen befasst sie sich?
- Was beinhaltet ihre Tätigkeit als Assistentin*/Doktorandin*?
- Wie bereitet sie sich auf Seminare und Referate vor?
- Begleite sie nach Möglichkeit an Kongresse, Tagungen, Diskussionsforen oder Kolloquien.

Lerne aus dem akademischen, beruflichen und persönlichen Werdegang deiner Mentorin*!

- Was hat deine Mentorin* schon alles gemacht? Wie sieht ihr Lebenslauf aus?
- Was würde deine Mentorin* wieder so machen, was würde sie vermeiden?
- Welche Meinung vertritt sie zum Thema Vereinbarkeit?

Verschaff dir Einblick in den Wissenschaftsbetrieb!

- Wie können akademische Karrieren verlaufen?
- Wie ist das Institut, an dem deine Mentorin* arbeitet, aufgebaut?
- Welche Gremien und Personen spielen an der Uni eine Rolle?
- Was braucht es aus Sicht deiner Mentorin* für eine Dissertation, für eine akademische Laufbahn?

Bau dein Netzwerk aus!

- In welchen Netzwerken ist deine Mentorin* involviert? Wo kann sie dich einführen?
- Gibt es in ihrem Kontaktnetzwerk Personen, die für dich interessant sein können?
- Triff dich mit ehemaligen Kommilitoninnen* oder Kolleginnen* deiner Mentorin*:
In welchen Bereichen arbeiten sie?

Arbeite an Themen, die dich beschäftigen!

- Diskutiere mit deiner Mentorin* fachliche Themen, die euch beide interessieren.
- Lass dich beim Suchen einer Praktikumsstelle beraten.
- Sprich mit ihr über ihre Erfahrungen zum Thema Berufseinstieg.
- Besprich mit ihr Bewerbungsunterlagen oder übe ein Bewerbungsgespräch.
- Setze dich mit ihr über eine akademische Karriere oder ein allfälliges Dissertationsthema auseinander.