



## 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.