

1. Kennenlernphase

1.1 Ich finde gut an mir.....

Dieses Tool kann man gut am Anfang eines Mentoring-Prozesses machen, es ist ein guter Einstieg um sich kennen zu lernen. Die Fragen können der Mentee sowie der Mentor beantworten und sich danach gegenseitig vorstellen.

Ich finde gut an mir.....

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ich finde gut an meiner derzeitigen Lebenssituation...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Ich finde gut an meiner beruflichen/gemeindlichen/schulischen Tätigkeit

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

1.2 Wo komme ich her?

Bei diesem Tool, kann man sich auch noch besser kennenlernen. Es ist wieder für Mentor und Mentee geeignet. Eine Hilfe könnte sein, diesen Fragebogen als Hausaufgabe mitzugeben, damit genug Zeit ist, darüber nachzudenken. Die Fragebögen werden danach gegenseitig vorgestellt und man kann „Linien“ in seinem Leben erkennen. Wie die Kreativität, die sich durch die ganze Familie zieht.

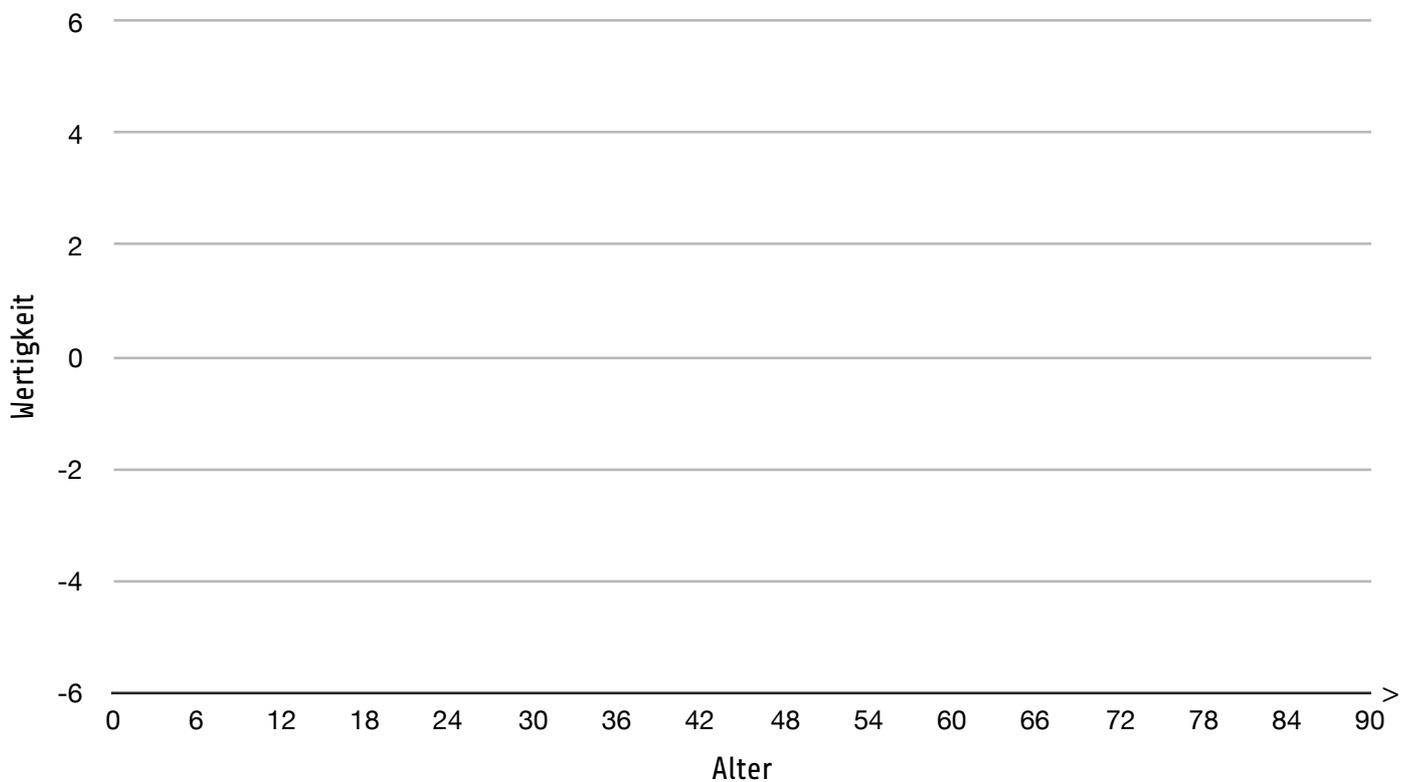
Fähigkeiten väterlicherseits	
Großvater	Großmutter
Fähigkeiten	Fähigkeiten
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale
Vater	andere prägende Person:
Fähigkeiten	Fähigkeiten
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale

Fähigkeiten mütterlicherseits	
Großvater	Großmutter
Fähigkeiten	Fähigkeiten
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale
Mutter	andere prägende Person:
Fähigkeiten	Fähigkeiten
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitsmerkmale

1.3 Lebenslinie

Bei diesem Werkzeug geht es darum in das Diagramm die unterschiedlichen Lebensereignisse einzutragen. Die Wertigkeitsachse hilft die Lebensereignisse einzuordnen und danach darüber zu reden. Der Mentor hat danach die Möglichkeit einzeln nachzufragen und so ins Gespräch zu kommen.

Wertigkeit: Das soll als Hilfe dienen, lässt den Mentee selbst die bestimmen, wie negativ -6 ist oder auch wie positiv +6 ist.



2. Persönlichkeit

2.1 Persönlichkeitstypologien

Dieses Tool „Big Five“ kann man sehr gut online (<https://big-five.plakos.de>) zusammen durchführen, um einen kleinen Einblick in seine eigene Persönlichkeit zu bekommen. Dieser Test wird häufig in Unternehmen verwendet um Personalfragen zu entscheiden.

Big Five Charaktereigenschaften

Der Test ist in fünf zu bewertende Bereiche aufgeteilt. Das sind **Emotionalität / Neurotizismus, Extroversion / Introversion, Offenheit, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit**. In den meisten Fällen wird der Test online durchgeführt und ausgewertet. Die Antwortmöglichkeiten sind in Stufen gegliedert, von denen abgelesen werden kann, wie gewissenhaft man beispielsweise ist. Zu jedem Persönlichkeitsmerkmal gibt es zwölf Fragen, die gewissenhaft beantwortet werden müssen. Die Skala der Antwortmöglichkeiten reicht von eins für starke Ablehnung bis fünf für starke Zuneigung. Insgesamt werden bei dem standardisierten Big Five 72 Fragen gestellt.

Extraversion (E) (Gegenteil: Introversion): Bereits C.G. Jung (1921) hatte beobachtet, dass Menschen entweder eher nach außen (gesellig, gesprächig, abenteuerlustig) oder nach innen orientiert (nachdenklich, in-sich-gekehrt) sind. Aufgrund dieser Beobachtungen hielt Eysenck (1947) Extraversion für einen der drei wesentlichen Persönlichkeitsdimensionen. Spätere Untersuchungen konnten zeigen, dass erfolgreiche Führungskräfte häufig eher extravertiert sind und dass Arbeitsleistung und Arbeitszufriedenheit generell mit Extraversion korrelieren (Judge et al., 2002; Lim & Ployhart, 2004) – wobei es jedoch auch Ausnahmen gibt. So sind überraschend viele erfolgreiche Unternehmensgründer und besonders innovative Persönlichkeiten wie Bill Gates, Warren Buffett oder Steven Spielberg häufig überraschend introvertiert (Jones, 2006).

Neurotizismus (N) (Gegenteil: Emotionale Stabilität; andere Bezeichnungen: Labilität): In dem Modell von Eysenck bildet dieser Faktor zusammen mit Extraversion das Grundgerüst zur Beschreibung der Persönlichkeit. Menschen mit hohen Neurotizismuswerten sind oft angespannt, ängstlich und nervös. Sie grübeln viel, zweifeln und können weniger gut mit Stress umgehen. Die Folge sind ein oftmals erhöhtes Risiko für depressive Erkrankungen und für das Burn-Out-Syndrom (Daniel & Schuller, 2000; Grundy, 2000; Kim et al, 2008; Schaufeli & Enzmann, 1998).

Gewissenhaftigkeit (C) (Englisch: Conscientiousness). Menschen mit hohen Werten auf dem Faktor „Gewissenhaftigkeit“ sind pflichtbewusst, ordnungsliebend und gehen prinzipiell systematisch und genau vor. Gewissenhaftigkeit ist einer der wichtigsten Faktoren für die Vorhersage von beruflicher Leistung bei Arbeitern und Angestellten (Hankes, 2011).

Offenheit (O) (Englisch: Openness). Menschen mit hohen Werten auf dem Faktor „Offenheit“ sind besonders tolerant, neugierig und an vielen Dingen interessiert. Sie haben oftmals eine Vorliebe für Kunst, Literatur und (klassische) Musik.

Verträglichkeit (A) (Englisch: Agreeableness; andere Bezeichnungen: Beliebtheit, Freundlichkeit). Verträgliche Menschen sind oft gute Team-Player. Sie bemühen sich um andere und sind allgemein beliebt. Hohe Werte für Verträglichkeit, sind zwar nicht mit Leistung korreliert, erhöhen aber oftmals die Wahrscheinlichkeit dafür, in einem Vorstellungsgespräch für eine Stelle ausgewählt zu werden.

Quelle: https://www.zpid.de/pub/tests/PT_9006357_B5T_Forschungsbericht.pdf

Faix, T. & Wiedekind, A.: Mentoring/Das Praxisbuch, Neukirchen-Vluyn, 2010, S. 159

2.2 Persönlichkeit/Was wäre ich gern?

Dieses Tool kann ein guter und kreativer Einstieg für die Frage nach der Identität sein. Es ist manchmal leichter durch Symbole oder Gegenstände seine Persönlichkeit auszudrücken. Deshalb könnten diese Fragen hilfreich sein:

- Wenn Sie sich ein Tier (Pflanze/Baum) aussuchen könnten, welches würden Sie wählen?
- Bei dem paulinischen Bild vom Leib mit den vielen Gliedern, welches Körperteil entspricht am meisten Ihnen?
- Welche Landschaft würden Sie am ehesten mit sich vergleichen?
- Wenn Sie auf einer Insel stranden, welche drei Gegenstände würden Sie mitnehmen?
- Wenn ein Lied Ihr Leben beschreiben würde, welches wäre es?

Faix, T. & Wiedekind, A.: Mentoring/Das Praxisbuch, Neukirchen-Vluyn, 2010, S. 163

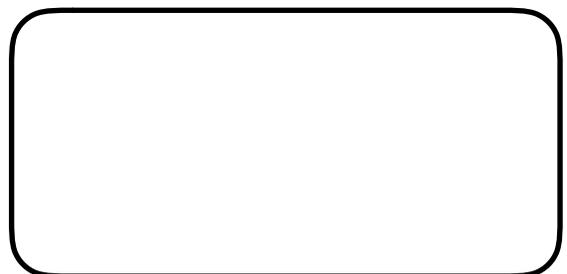
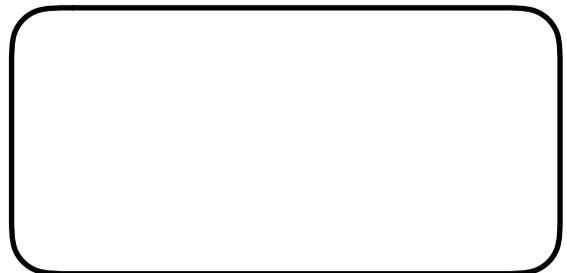
2.3 Persönlichkeitsveränderung

Wenn Ihr Mentee Dinge in seinem/ihren Leben verändern möchte, ist es eine gute Möglichkeit diese Dinge konkret aufzuschreiben und auch deren Umsetzungsmöglichkeiten.

Persönlichkeitsveränderung



Umsetzungsidee



2.4 Emotionen veranschaulichen

Wenn man sein Mentoring Gespräch beginnt, steht meist die Frage : „Wie geht es dir?“ im Raum. Für manche Menschen ist diese Frage schwierig zu beantworten, weil Sie keinen oder einen schlechten Zugang zu ihren eigenen Gefühlen haben. Da kann es manchmal helfen, Gefühle durch Smiley darzustellen und den Mentee zu fragen welcher Gesichtsausdruck am ehesten passen würde, oder wenn keiner passt, wie dieser aussehen würde.



2.5 Glaubenssätze

Was wir glauben beeinflusst unser Verhalten, unser Denken unser Gottesbild. Lass den Mentee aufschreiben oder erzählen, was er/sie glaubt.

Was glaube ich über mich selbst?

Ich glaube

- ich bin _____
- für mich zählt _____
- mir ist wichtig _____
- mir kommt es darauf an _____
- mir liegt _____
- ich kann _____
- ich darf _____
- ich will _____
- ich muss _____

Was glaube ich von meinen Mitmenschen?

Ich glaube

- die anderen wollen _____
- die anderen mögen _____
- die anderen dürfen _____
- den anderen kommt es darauf an, dass _____
- die anderen sind _____

Was glaube ich von dem System, in dem ich lebe?

ich glaube,

- dass Gott _____
- dass Jesus Christus _____
- der Heilige Geist _____
- die Gemeinde _____
- die Welt _____

2.6 Werte finden

Bei diesem Tool handelt es sich um eine Forschung nach den eigenen Werten, diese haben wir durch unsere Erziehung, Umgebung und soziales Netzwerk bekommen. Hier ist mal eine kleine Auswahl an Werten, Sie können mit ihrem Mentee eine Liste von den 10 Top-Werten erstellen und danach darüber reden.

<i>Sicherheit</i>	<i>Ordnung</i>	<i>Pünktlichkeit</i>	<i>Struktur</i>	<i>Familie</i>	<i>Gesundheit</i>
<i>Zuverlässigkeit</i>	<i>Treue</i>	<i>Vertrauen</i>	<i>Disziplin</i>	<i>Harmonie</i>	<i>Freundlichkeit</i>
<i>Nächstenliebe</i>	<i>Loyalität</i>	<i>Großzügigkeit</i>	<i>Toleranz</i>	<i>Wertschätzung</i>	<i>Respekt</i>
<i>Optimismus</i>	<i>Humor</i>	<i>Ehrlichkeit</i>	<i>Klarheit</i>	<i>Transparenz</i>	<i>Offenheit</i>
<i>Aufrichtigkeit</i>	<i>Freiheit</i>	<i>Selbstständig</i>	<i>Unabhängig</i>	<i>Kreativität</i>	<i>Spontaneität</i>
<i>Gerechtigkeit</i>	<i>Solidarität</i>	<i>Gleichberechtigung</i>	<i>Anerkennung</i>	<i>soziale Verantwortung</i>	<i>Genuss: gutes Essen, Reisen</i>

Top Liste meiner Werte

1. _____ 6. _____

2. _____ 7. _____

3. _____ 8. _____

4. _____ 9. _____

5. _____ 10. _____

Fragen dazu könnten sein:

- Welche Werte habe ich von meinen Eltern übernommen?
- Mit welchen Werten ecke ich manchmal bei meinen Freunden an?
- Welcher Wert nimmt den größten Platz in meinem Leben ein?

2.7 Motivationsfähigkeit

In dieser Übung werden die Fähigkeiten der Person angeschaut. Der Wissenschaftler Arthur Miller hat herausgefunden, dass jede Person über sieben bis zehn Grundfähigkeiten verfügt. Diese Fähigkeiten helfen mir, mich selber zu motivieren. Das sind die Aufgaben, die ich stundenlang machen kann und die mir Spaß machen.

Schritt 1: Kreuzen Sie alle Fähigkeiten an, die Ihnen Spaß machen würden.

Schritt 2: Priorisieren Sie sieben Fähigkeiten nach der Wichtigkeit.

Schritt 3: Fragen Sie ihren Mentor/Freunde/Familie nach der Einschätzung.

Liste der natürlichen Motivationsfähigkeiten:

Menschen	Informationen
<ol style="list-style-type: none"> 1. Anweisung folgen 2. Dienen 3. Mitfühlen, mitleiden 4. Kommunizieren 5. Überzeugen 6. Verhandeln, entscheiden 7. Gründen, aufbauen 8. Behandeln 9. Beraten 10. Lehren, unterrichten 11. Leiten 12. Vermitteln 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verwalten 2. Rechnen, kalkulieren 3. Zu Potte bringen 4. Untersuchen, forschen 5. Beurteilen, bewerten 6. Organisieren 7. Verbessern, anpassen 8. Logisch denken 9. Planen, entwickeln 10. Strukturieren, ordnen 11. Konzepte entwickeln 12. Integrieren
Materialien	Kreativität
<ol style="list-style-type: none"> 1. Bearbeiten 2. Mit Erde und Natur arbeiten 3. Maschinen und Geräte gebrauchen 4. Umgang mit Computer 5. Präzisionsarbeit 6. Bauen 7. Malen, Anstreichen 8. Reparieren 9. Dekorieren 10. Umgang mit Elektronik 11. Kochen, backen 12. Umgang mit Tieren 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorführen, amüsieren 2. Musizieren 3. Bildhauen 4. Tanzen 5. Pantomime 6. Schauspielen 7. Zeichnen 8. Entwerfen (Design) 9. Schreiben 10. Kreativ denken 11. Fotografieren 12. Sport

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____

2.8 Rollen

Bei diesem Tool geht es darum herauszufinden, wieviel und welche Rollen der Mentee so einnimmt. In unserem Leben nehmen wir verschiedene Rollen ein, die unterschiedliche Erwartungen mit sich bringen. Z.B. als Freund -Erwartung daran:

Rollen herausfinden.

Schreiben Sie alle Rollen, die sie einnehmen auf. (z.B. Mutter, Onkel, Freund, Teamleiter usw.)

Ordnen sie diese nun nach der Wichtigkeit :

1. _____ 5. _____

2. _____ 6. _____

3. _____ 7. _____

4. _____

Schreiben Sie sich nun die Erwartungen an die Rolle auf, die Sie selber an diese haben, und die die anderen an die Rolle haben.

Meine Erwartung	Rolle	Die Erwartung der Anderen

3. Spiritualität

3.1 Geistliche Übungen

„Geistliche Übungen oder geistliche Disziplinen haben den Sinn, dass man heilige Gewohnheiten praktiziert, die uns dabei helfen, ein fruchtbringendes Leben zu leben“ (Anders-Peter Sjödin, „Verwandelt in Gottes Nähe“2012, S.181)

Hier können Sie gemeinsam schauen, welche Übung gemeinsam oder nur der Mentee ausprobiert wird. Die genaueren Beschreibungen finden Sie im Buch: „Verwandelt in Gottes Nähe“, Anders-Petter Sjödin, Neufeld Verlag.

Es gibt auch die Möglichkeit zusammen zu überlegen, was diese Übungen für jeden persönlich bedeutet und wie man diese im Alltag umsetzen kann.

1. Abgeschlossenheit – die positive Einsamkeit

2. Das Lesen der Bibel – vom Wort geformt werden

3. Gebet

4. Sabbat – der Ruhetag

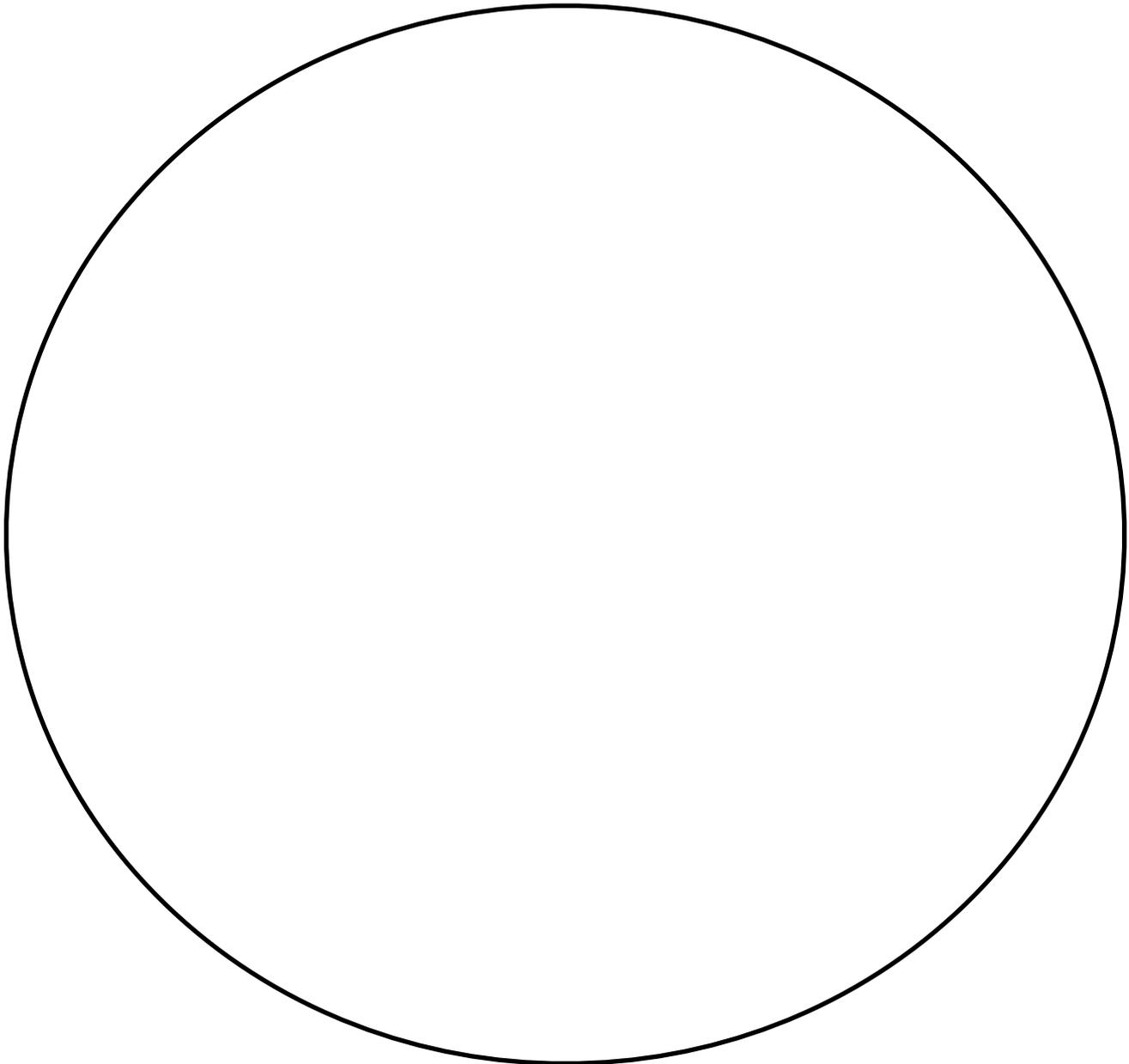
5. Schweigen – wenn die Seele zuhört

Umsetzung:

3.2 Spiritualität / Lebensbereiche

Wenn wir über Spiritualität nachdenken, betrifft das immer unser ganzes Leben. Nun ist die Frage: „Wie zeigt sich Spiritualität im Alltag?“ Der Mentee soll die Möglichkeit bekommen auf kreative Weise darüber nachzudenken wie der IST-Zustand in Bezug auf die Spiritualität im Alltag ist. Der Kreis dient als Hilfe um seine Gedanken ob positiv oder negativ zu sammeln und darzustellen.

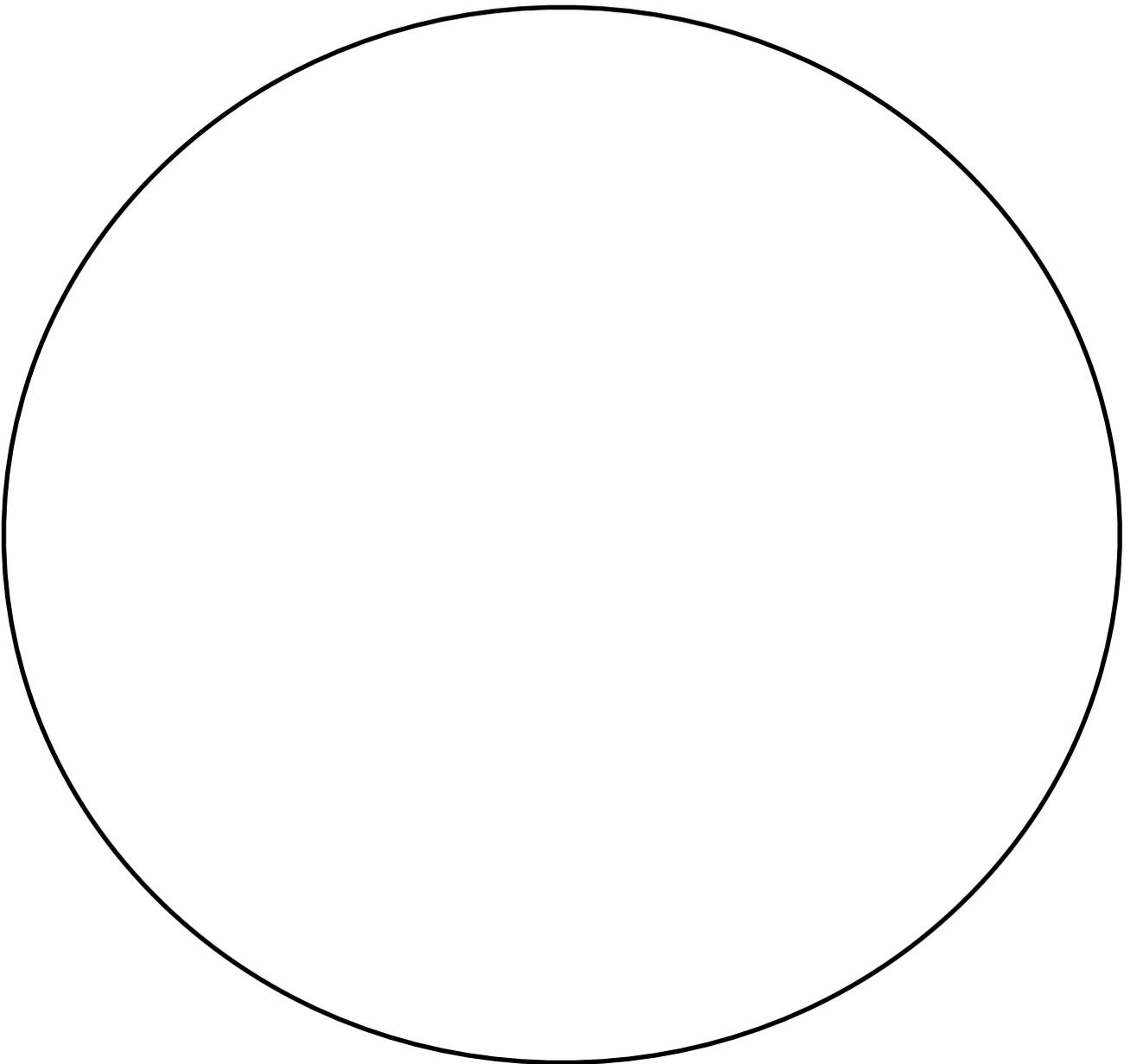
Lebensbereiche: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft, Gott, guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität etc.



In dem zweiten Kreis soll der Mentee die Situation eintragen, wie sie in 1-5 Jahren aussehen soll. Hierbei geht es um eine Wunschvorstellung, die zu beschreiben ist.

Nach der Vorstellung kann man über den Weg zwischen den beiden Situationen reden.

Lebensbereiche nach _____ Jahren: Arbeit, Liebe, Gemeinschaft, Gott, guter Umgang mit sich selbst, Spiritualität etc.



3.3 Vergebung

Dieses Tool hilft den alten Belastungen auf die Spur zu kommen. Da diese nicht oft direkt thematisiert werden, kann diese Übung helfen darauf einzugehen.

Fragen:

- Bei wem fühle ich „Steine auf dem Herzen“ und würde gerne vergeben können (Familie, Freunde, Arbeitsstelle, Gemeinde, Institution, „die Welt“, Gott, mir selbst) ?

- Hab ich schon einmal vergeben?

- Welche inneren Schritte bin ich dabei durchlaufen?

- Was hat mir geholfen?

- Was hat mich blockiert?

- Was hat sich durch meine Vergebung verändert?

3.4 Impulse Gottes

Hier ist Platz um Impulse von Gott aufzuschreiben und darüber zu reden.

	Aussage	Was hat dich am meisten motiviert?
Bibel		
Bücher		
Predigt		
Gebet		
Träume		
Vorbilder		
Nöte von Menschen		
direktes Reden Gottes		

Meine Vision für meine Familie

Meine Vision bis(7 Jahre)

Meine langfristigen Ziele bis..... (2-3 Jahre)

Meine Vision für meine Gemeinde

Meine Vision bis(7 Jahre)

Meine langfristigen Ziele bis..... (2-3 Jahre)

4.2 Work-Life-Balance

Work-Life-Balance nach Urs Bättschi.

Es handelt sich um ein Tool, dass sich auf das Ungleichgewicht zwischen Leben und Arbeit bezieht. Wie bekommen Sie wieder ein Gleichgewicht hin? Wie zufrieden sind Sie mit der Erfüllung der Lebensbereiche? Und wie sollen Sie sich entwickeln in den Bereichen?

Benutzen Sie eine Skala von 1-10 und notieren Sie Stichpunkte, wie Sie sich in den einzelnen Teilbereichen entwickeln wollen.

Frage zum Lebensbereich Arbeit	Einstufung	Entwicklung
Wie benote ich meine Beziehung zu meiner Tätigkeit?		
Wie sehe ich meine Beziehung zu Vorgesetzten ?		
Wie sehe ich meine Beziehung zu Kollegen?		
Wie sehe ich meine Beziehung zu Mitarbeitern?		
Wie kann ich meine Arbeit außerhalb der Arbeit loslassen?		

Frage zum Lebensbereich Liebe	Einstufung	Entwicklung
Liebe zu meinen Eltern. Wie zufrieden bin ich?		
Liebe zu meinem Partner. Wie zufrieden bin ich ?		
Liebe zu meinen Kindern. Wie zufrieden bin ich?		

Frage zum Lebensbereich Gemeinschaft	Einstufung	Entwicklung
Wie sehe ich die Beziehung zu meinen Freunden?		
Wie sehe ich die Beziehung zu (Verein)?		
Wie sehe ich meine Beziehung zu?		
Wie sehe ich meine Beziehung zu (Organisation)?		
Wie sehe ich die Beziehung zu den Nachbarn?		

Fragen zum Lebensbereich Beziehung zu mir selbst	Einstufung	Entwicklung
Wie gut kann ich mich annehmen, so wie ich jetzt bin, als gut genug?		
In wie weit bin ich bereit, an meiner Entwicklung zu arbeiten?		
Bin ich mir selbst eine gute Erzieherin, ein guter Erzieher?		
Bin ich zu mir selbst so wie zu anderen?		
Kann ich mir selbst sagen, was gut an mir ist?		
Kann ich den Groll auf meine Eltern loslassen?		
Wie gehe ich mit meinem Körper um?		
Vernünftige Ernährung?		
Bewegung, Training,.....?		
Pflege, Entspannung,.....?		

Fragen zum Lebensbereich Spiritualität	Einstufung	Entwicklung
Wo komme ich her?		
Was ist der Sinn meines Lebens?		
Was ist meine Bestimmung?		
Was wird sein, wenn ich nicht mehr lebe?		

5. Mentoring

5.1 Zwischenauswertung

In welchen Bereichen hat sich was verändert? Ziehen Sie eine Zwischenauswertung.

	eher ein Rückschritt	alles beim Alten	Fortschritte sind erkennbar	weit mehr als erwartet
Schule / Beruf				
Familie				
Geistliches Leben				
Sonstiges:				

In welchen Bereichen möchten Sie sich noch weiterentwickeln?

	Weiterentwicklung	Umsetzung
Schule / Beruf		
Familie		
Geistliches Leben		
Sonstiges:		