



# Toolbox für Mentor:innen

Ziele definieren – Motivation stärken – Entwicklung begleiten

## 💡 Das Wichtigste vorab

Dieses Factsheet bietet eine kompakte **Übersicht über praxiserprobte Methoden im Mentoring**. Im Mittelpunkt stehen Ansätze zur **Zieldefinition**, zur Förderung von **Motivation**, zur Unterstützung von **Reflexion** und zur Sicherung von **Nachhaltigkeit**. Die dargestellten Tools sind flexibel einsetzbar und lassen sich je nach Kontext individuell kombinieren.



## ☀️ Motivation fördern

### Erfolgstagebuch

- Regelmäßig kleine Fortschritte notieren.
- Praxis: 2–3 Minuten pro Woche genügen; Fokus auf „Was habe ich erreicht?“ und „Worauf bin ich stolz?“

### Motivationskurve

- Verlauf von Energie und Motivation über den Prozess hinweg sichtbar machen.
- Praxis: Kurve aufzeichnen, Hoch- und Tiefpunkte markieren, gemeinsam Strategien zur Stabilisierung ableiten.

### Feedback-Methoden

- Kontinuierliche Rückmeldungen geben Sicherheit und Orientierung.
- Praxis: *3-Plus-1-Methode* (3 positive Aspekte + 1 Verbesserungsvorschlag) oder *Feed-Forward* („Was könnte künftig helfen?“).

## 🎯 Ziele definieren

### SMART-Ziele

- Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert.
- Praxis: Gemeinsam ein Hauptziel benennen und in kleine, überprüfbare Schritte aufteilen.

### Vision Board

- Bilder, Symbole und Schlagworte visualisieren Zukunftsbilder.
- Praxis: Collage erstellen (analog oder digital), um Wünsche greifbar und motivierend darzustellen.

### OKR (Objectives & Key Results)

- Ambitionierte Ziele (Objectives) mit messbaren Ergebnissen (Key Results) verbinden.
- Praxis: 1–2 Hauptziele pro Mentoring-Phase festlegen und an 3–4 konkreten Ergebnissen überprüfen.



# Toolbox für Mentor:innen

Ziele definieren – Motivation stärken – Entwicklung begleiten

## Reflexion begleiten

### Reflexionsfragen

- Strukturiertes Nachdenken anregen.
- Praxis: Leitfragen wie „Was habe ich gelernt?“, „Welche Stärken konnte ich einsetzen?“, „Was möchte ich als Nächstes ausprobieren?“.

### Stärken-Profil

- Eigene Kompetenzen sichtbar machen.
- Praxis: Selbst- und Fremdeinschätzung kombinieren; anschließend überlegen, wie Stärken bewusster genutzt werden können.

### Peer-Feedback

- Zusätzliche Perspektiven durch andere gewinnen.
- Praxis: Rückmeldung von Kolleg:innen oder Mitlernenden einholen und im Tandem reflektieren.

## Nachhaltigkeit sichern

### Meilensteinplan

- Etappenziele verbindlich festlegen.
- Praxis: Zeitplan mit Zwischenzielen entwickeln; regelmäßig überprüfen, ob der Kurs stimmt.

### Mentoring-Vereinbarung

- Erwartungen und Rahmenbedingungen klären.
- Praxis: Schriftliche Vereinbarung zu Rollen, Terminen, Kommunikationswegen und Zielen.

### Check-out-Runde

- Prozess bewusst abschließen.
- Praxis: Gemeinsames Abschlussgespräch mit den Fragen: „Was habe ich erreicht?“, „Was nehme ich mit?“, „Wie geht es weiter?“.

## Fazit

Mentoring entfaltet seine Wirkung, wenn Klarheit, Motivation und Reflexion zusammenkommen. Die hier vorgestellten Methoden bieten dafür praxisnahe Ansätze, die flexibel einsetzbar sind und nachhaltige Entwicklung fördern.

## Kontakt & weiterführende Informationen

Sie möchten mehr erfahren oder ein eigenes Mentoring starten? Melde Sie sich bei uns:



Frau Sofie Löffler

✉ [loeffler@atb-chemnitz.de](mailto:loeffler@atb-chemnitz.de)

☎ 0371 369 58 23

**ATB Arbeit, Technik und Bildung gGmbH**

Neefestraße 76, 09119 Chemnitz

**Geschäftsführer:** Prof. Dr.-Ing. Michael Uhlmann

**Internet:** [www.atb-chemnitz.de](http://www.atb-chemnitz.de)



Frau Johanna Beckmann

✉ [beckmann@atb-chemnitz.de](mailto:beckmann@atb-chemnitz.de)

☎ 0371 369 58 17

**ATB** Arbeit, Technik  
und Bildung gGmbH