



Erfolgreiche Kommunikation im Mentoring

Klar senden, aktiv zuhören, gemeinsam wachsen



💡 Warum ist Kommunikation so entscheidend?

In erfolgreichen Mentoring-Beziehungen entscheidet die Kommunikation über Erfolg oder Misserfolg. Beide Seiten – Mentees und Mentor:innen – tragen Verantwortung für ein vertrauensvolles Miteinander. Nur mit Klarheit, Offenheit und aktivem Zuhören entstehen Räume für persönliches und berufliches Wachstum.

📢 Klar senden: Verantwortung für deutliche Botschaften

Kommunikation ist mehr als Worte: Jede Botschaft transportiert Sachinhalte, Emotionen und Beziehungshinweise. Ob Mentee oder Mentor:in – klare und konkrete Formulierungen helfen, Missverständnisse zu vermeiden und konstruktives Feedback zu geben.

❌ **Nicht hilfreich:** „Du könntest vielleicht selbstbewusster auftreten.“

✅ **Hilfreich:** „In der nächsten Teamsitzung kannst du deine Argumente gerne noch deutlicher vorbringen – das wirkt überzeugend!“

💬 Tipps für klares Senden

- Vorab überlegen: Was ist mein Kernanliegen?
- Konkrete Beispiele geben.
- Freundlich und unterstützend formulieren.
- Auf Mimik, Gestik und Tonfall achten.





Erfolgreiche Kommunikation im Mentoring

Klar senden, aktiv zuhören, gemeinsam wachsen

Tipps für aktives Zuhören

- Blickkontakt halten, offene Körperhaltung einnehmen.
- Gesagtes in eigenen Worten wiederholen (paraphrasieren).
- Nachfragen, wenn etwas unklar ist.
- Eigene Emotionen reflektieren („Höre ich gerade mit dem Beziehungs-Ohr oder dem Sach-Ohr?“).

Wirklich zuhören: Verantwortung für echtes Verstehen

Zuhören bedeutet nicht passives Nicken, sondern aktives Mitgestalten. Wer Rückfragen stellt, paraphrasiert und die Botschaft hinter den Worten sucht, zeigt Wertschätzung und stärkt die Beziehung. **Emotionen filtern oft unsere Wahrnehmung:** Manchmal hören wir Kritik, wo nur ein Hinweis gemeint war. Hier helfen Nachfragen („Meinst du, ich soll meine Ideen klarer vorstellen?“).

Kommunikation als gemeinsamer Schlüssel

Gute Kommunikation ist Teamarbeit: Mentor:innen bringen Erfahrung und Feedback ein, Mentees Offenheit und Reflexionsbereitschaft. Wer klar sendet und aktiv zuhört, schafft die Basis für Vertrauen, nachhaltiges Lernen und gemeinsames Wachstum.

7 Tipps für gute Kommunikation im Mentoring

1. Klar und konkret formulieren.
2. Eigene Anliegen offen ansprechen.
3. Feedback aktiv einholen und geben.
4. Fragen stellen und wirklich zuhören.
5. Nonverbale Signale beachten.
6. Eigene Botschaften reflektieren.
7. Vertrauen durch Offenheit stärken.

Kontakt & weiterführende Informationen

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



Frau Sofie Löffler

✉ 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



Frau Johanna Beckmann

✉ beckmann@atb-chemnitz.de

☎ 0371 369 58 17

ATB Arbeit, Technik
und Bildung gGmbH