



Konflikte begleiten statt vermeiden

Mentoring-Kompetenz kurz & kompakt



💡 Warum Konflikte wichtig sind

Konflikte zeigen unterschiedliche Perspektiven und können, wenn sie gut begleitet werden, Vertrauen, Klarheit und neue Lösungswege fördern. Sie sind eine Chance für Entwicklung – sowohl für die Mentees als auch für Mentor:innen.

🔧 Werkzeuge für Mentor:innen

✅ Aktiv zuhören

Mit Kopf und Herz zuhören, aufmerksam auf Zwischentöne und Körpersprache achten, Verständnis zeigen. Paraphrasieren: „Habe ich dich richtig verstanden, dass...?“

✅ Fragen statt Vorwürfe

Offene, wertschätzende Fragen stellen: „Was hat dich in dieser Situation am meisten bewegt?“ Fragen helfen, das Gegenüber einzuladen statt zu blockieren.

✅ Ich-Botschaften

Eigene Wahrnehmung ohne Vorwürfe formulieren („Ich habe den Eindruck, dass...“), um Abwehr zu vermeiden und einen ehrlichen Austausch zu ermöglichen

✅ Gemeinsam Lösungen entwickeln

Nicht vorschnell Ratschläge geben. Stattdessen die Mentees aktiv einbeziehen, verschiedene Optionen abwägen und Selbstreflexion anregen.

✅ Emotionen ernst nehmen

Gefühle offen ansprechen („Ich merke, dass dich das sehr beschäftigt.“), Raum für Emotionen schaffen und so Vertrauen fördern.

☁️ Besondere Situation: Konflikte mit Dritten

Wenn Mentees Konflikte mit Kolleg:innen oder Vorgesetzten haben, sollten Mentor:innen nicht die Lösung übernehmen. Stattdessen helfen sie, die Situation zu analysieren, Perspektiven zu beleuchten und die Eigenverantwortung zu stärken. Vermittlung ist nur dann sinnvoll, wenn beide Parteien das ausdrücklich wünschen.





Konflikte begleiten statt vermeiden

Mentoring-Kompetenz kurz & kompakt

💡 Praxistipps

- ✓ Konflikte frühzeitig erkennen und offen ansprechen
- ✓ Ruhe bewahren, auch in emotionalen Momenten
- ✓ Körpersprache und Stimmung aktiv wahrnehmen
- ✓ Verantwortung beim Mentee lassen, nicht für sie übernehmen
- ✓ Raum und Zeit für Reflexion geben
- ✓ Nach Gesprächen Feedback einholen: „Wie hast du das Gespräch erlebt?“



📌 Fazit

Konflikte sind nicht in jedem Fall Barriere, sondern ein Wegbereiter für Wachstum. Mentor:innen, die mit Geduld, Klarheit und Empathie begleiten, fördern nicht nur Lösungen, sondern auch Selbstvertrauen und langfristige Entwicklung.

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



Frau Johanna Beckmann

✉ beckmann@atb-chemnitz.de

☎ 0371 369 58 17

ATB Arbeit, Technik und Bildung gGmbH

Neefestraße 76, 09119 Chemnitz

Geschäftsführer: Prof. Dr.-Ing. Michael Uhlmann

Internet: www.atb-chemnitz.de

ATB Arbeit, Technik
und Bildung gGmbH