



## FAQ – MENTORING BEI HAI

### IHRE ERFAHRUNG TEILEN – ALS MENTOR:IN

#### WAS IST EINE MENTOR:IN?

Mentor:innen sind gegenwärtige sowie ehemalige **Studierende, Beschäftigte und Forscher:innen der Universität Heidelberg**, die wichtige und wegweisende Erfahrungen in den unterschiedlichsten Bereichen gesammelt haben und diese im Rahmen des Mentorings bei HAI weitergeben möchten.

Als Mentor:in **unterstützen, ermutigen, inspirieren** und **helfen** Sie Ratsuchenden bei der Lösung ihres Anliegens.

#### WIE KANN ICH ALS MENTOR:IN VON HAI MENTORING PROFITIEREN?

Sie erhalten die Möglichkeit, **positiven Einfluss** auf das Leben eines anderen Menschen zu nehmen, von der Sichtweise einer jüngeren Generation zu profitieren und die **Verbindung mit der Universität Heidelberg** zu halten. Sie können Ihre Coaching-Fähigkeiten verbessern und Ihre eigene Vision und Kreativität nutzen, um anderen zu helfen.

#### WIE WERDE ICH MENTOR:IN?

Registrierte HAI-Mitglieder erstellen in der Online-Plattform [HAI.net](#) ein **aussagekräftiges Mentor:innenprofil** mit Angabe ihres persönlichen und beruflichen Werdegangs (bspw. Studienfächer, Zeitraum in Heidelberg, derzeitiges Berufsfeld) sowie den Beratungsfeldern, die sich aus dieser Erfahrung ergeben. **Je detaillierter, desto besser** – potenzielle Mentees wählen anhand dieser Profile nämlich ihre Mentor:innen aus!

#### ERSTE SCHRITTE ZU EINER MENTORING-BEZIEHUNG

Auf unserer Plattform initiieren Mentees den Kontakt. Als Mentor:in erhalten Sie diesen **Kontaktwunsch per E-Mail** und entscheiden dann individuell, ob Sie bei dem angegebenen Anliegen unterstützen möchten. Bitte achten Sie daher darauf, Ihr Postfach regelmäßig auf Anfragen zu überprüfen!

Bei Rückfragen in diesem Auswahlprozess stehen wir Ihnen selbstverständlich unter [mentoring@alumni.uni-heidelberg.de](mailto:mentoring@alumni.uni-heidelberg.de) zur Verfügung.

#### GIBT ES REGELN FÜR DIE KOMMUNIKATION?

Die Art und Häufigkeit der Kommunikation ergibt sich üblicherweise aus dem individuellen Anliegen. Generell ist es hilfreich, jegliche **Erwartungen und Ziele** dieser Mentoring-Beziehung klar zu kommunizieren – und auch **Grenzen** deutlich zu machen, beispielsweise durch die Erstellung eines zeitlichen Rahmens.

Können Sie nur zu einer **Facette des größeren Themengebiets** beraten, ist das gar kein Problem: Mentees können im Rahmen ihres Anliegens mehrere Mentor:innen gleichzeitig aktivieren.

Gehen Sie auf die Fragen und Bedürfnisse Ihres Mentees ein – oftmals ist es hilfreicher, Alternativen zu besprechen statt von festen Lösungen auszugehen. Weiterhin sind Mentees nicht gezwungen, Ihre **Ratschläge anzunehmen**. Stattdessen wägen sie auf Basis Ihrer Beratung die nächsten Handlungsschritte ab und entscheiden eigenverantwortlich, was am besten für die eigene Situation passt.

#### KANN ICH ALS MENTOR:IN ÜBER MEIN BERUFSFELD HINAUS BERATEN?

Das Mentoring bei HAI ist auf alle Aspekte von Studium, Beruf, Forschung und Leben ausgerichtet. Viele Erfahrungen sind daher über Berufsfelder hinaus wertvoll oder erst gar nicht auf den Beruf bezogen – so können sowohl Mentor:innen als auch Mentees von der Vielseitigkeit unseres Mentorings profitieren!

#### WAS TUN, WENN DIE BEZIEHUNG NICHT FUNKTIONIERT?

Sollte eine Mentoring-Partnerschaft nicht funktionieren, können Sie selbstverständlich jederzeit den Kontakt mit Ihrer:m Mentee beenden. Ideal ist es, dabei ein klärendes Gespräch zu führen. Selbstverständlich können Sie sich auch jederzeit mit Fragen oder Problemen an uns wenden: [mentoring@alumni.uni-heidelberg.de](mailto:mentoring@alumni.uni-heidelberg.de).



## VON ERFAHRUNG PROFITIEREN – ALS MENTEE

### WAS SIND MENTEES?

Mentees sind **Studierende, Beschäftigte, Forscher:innen und Ehemalige der Universität Heidelberg**, die Unterstützung bei der Lösung eines Anliegens oder Problems suchen.

Als Mentee formulieren Sie Ihr **Anliegen** möglichst **klar und detailliert**, um eine optimale Beratung zu ermöglichen.

### WIE KANN ICH ALS MENTEE VOM MENTORING PROGRAMM PROFITIEREN?

Sie erhalten die Möglichkeit, durch Erfahrungen anderer HAI-Mitglieder von einer **anderen Sichtweise** zu profitieren, Ihre **Kommunikationsfähigkeiten** zu verbessern und Ihre eigenen Ideen und Visionen bereichern zu lassen.

### WIE WERDE ICH MENTEE?

Alle registrierten HAI-Mitglieder können online in HAI-net auf unsere [Liste von Mentor:innen](#) zugreifen. Anhand der dort angegebenen Profile können Sie sich über die **verfügbaren Mentor:innen** ausführlich informieren und den Kontakt herstellen.

### ERSTE SCHRITTE ZU EINER MENTORING-BEZIEHUNG

Haben Sie in [HAI-net](#) Ihre:n Wunsch-Mentor:in gefunden, setzen Sie sich über das **Kontaktformular** mit der Person in Verbindung. Geben Sie dabei den **gewünschten Mentoring-Bereich** an! Je detaillierter Ihre Anfrage ist, desto einfacher können Mentor:innen entscheiden, ob eine Mentoring-Partnerschaft eingegangen werden kann.

Als Mentee initiieren Sie also den Kontakt zu Ihrer/m Mentor:in. Auch die gleichzeitige Beratung durch **mehrere Mentor:innen** ist möglich. Bei Rückfragen zum Auswahlprozess stehen wir Ihnen immer zur Verfügung: [mentoring@alumni-uni-heidelberg.de](mailto:mentoring@alumni-uni-heidelberg.de).

### GIBT ES REGELN FÜR DIE KOMMUNIKATION?

Die Art und Häufigkeit der Kommunikation ergibt sich üblicherweise aus Ihrem Anliegen. Generell ist es hilfreich, jegliche **Erwartungen und Ziele** dieser Mentoring-Beziehung klar zu kommunizieren – und auch **Grenzen** deutlich zu machen, beispielsweise durch die Erstellung eines zeitlichen Rahmens.

Stellen Sie möglichst **konkrete Fragen** und scheuen Sie sich nicht, eventuelle Schwächen oder **Probleme anzusprechen**. Ihr/e Mentor:in ist dazu da, Sie zu unterstützen – gleichzeitig sind Sie nicht gezwungen, alle Ideen, Vorschläge und konstruktiven Tipps umzusetzen. Sie entscheiden **eigenverantwortlich**, was für Sie persönlich das Richtige ist und was am besten zu Ihnen passt.

Bedenken Sie dabei auch, dass Ihnen die Erfahrung **mehrerer Mentor:innen** zur Verfügung stehen kann. Bei komplizierten Problemstellungen können Sie so Feedback zu allen Facetten Ihres Anliegens erhalten.

### IST AUCH EINE MENTORING-BEZIEHUNG AUSSERHALB MEINER DISZIPLIN BZW. MEINES BERUFSFELDES MÖGLICH?

Das Mentoring bei HAI ist auf alle Aspekte von Studium, Beruf, Forschung und Leben ausgerichtet. Sie können also immer mit Mentor:innen in Kontakt treten, die andere Interessensschwerpunkte haben oder in einem anderen Berufsfeld tätig sind. Ein Wechsel von Blickwinkeln und Perspektiven ist in den meisten Fällen sogar sehr hilfreich – so können sowohl Mentees als auch Mentor:innen von der Vielseitigkeit unseres Mentoring profitieren!

### WAS TUN, WENN DIE BEZIEHUNG NICHT FUNKTIONIERT?

Sollte eine Mentoring-Partnerschaft nicht funktionieren, können Sie selbstverständlich jederzeit den Kontakt mit Ihrer:m Mentor:in beenden. Ideal ist es, dabei ein klärendes Gespräch zu führen. Selbstverständlich können Sie sich auch jederzeit mit Fragen oder Problemen an uns wenden: [mentoring@alumni.uni-heidelberg.de](mailto:mentoring@alumni.uni-heidelberg.de).