

Tobias Faix



Mentoring leben

Menschen durch Begleitung fördern

DfE



Inhaltsverzeichnis

Die leise Revolution	3
Raum der Sicherheit	4
Tipps zur Anwendung.....	5

Woche 1: Mentoring verstehen	6
1.1 Seit Jahrtausenden bewährt	7
1.2 Eine Definition	8
1.3 Die Rolle der Mentoren	9
1.4 Die Rolle der Mentees.....	10
1.5 Die Mentoringbeziehung.....	11
1.6 Nachhaltig und flexibel.....	12
1.7 Fördern und begleiten.....	13

Woche 2: Beziehung leben	14
2.1 Gesunde Beziehungen.....	15
2.2 Freundschaftsanfrage?	16
2.3 Mentoringbeziehung starten	17
2.4 Das erste Treffen.....	18
2.5 Die Kraft der Nachahmung	19
2.6 Wachstum statt Effektivität	20
2.7 Einander verstehen lernen.....	21

Woche 3: Mentoringtechniken lernen.....	22
3.1 Ziele setzen.....	23
3.2 Fragen statt sagen.....	24
3.3 Gemeinsam reflektieren	25
3.4 Mentoring-Killer I.....	26
3.5 Mentoring-Killer II.....	27
3.6 Verdeckte Aufträge.....	28
3.7 Kleiner Selbstreflexionstest	29

Woche 4: Möglichkeiten entdecken	30
4.1 Sich selbst kennen.....	31
4.2 Lebensphasen I.....	32
4.3 Lebensphasen II	33
4.4 Intervenieren	34
4.5 Wirksam verändern	35
4.6 Die Jesus-Methode	36
4.7 Und jetzt?	37

Los geht's!.....	38
------------------	----



Beziehung & Nähe

Tobias Faix: Mentoring leben. Menschen durch Begleitung fördern · Quadro Nr. 54
2. Auflage, Februar 2019
© 2015 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: shutterstock.com - lightpoet (1), Nataliia Budianska (22), Duncan Cook Drummond (30); photocase.com - suze (6), eva52 (14)
Lektorat: Andrea Specht - www.textgehalt.de
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86270-928-1
ISBN E-Book: 978-3-86270-929-8

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter
www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel
oder direkt beim Verlag:
Down to Earth
Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de





Die leise Revolution

■ Wenn ich auf mein bisheriges Leben zurückschaue, dann ist das Entscheidende nicht auf der »großen Bühne« passiert. Die kleinen und großen Entscheidungen meines Lebens habe ich mit wenigen, vertrauten Menschen besprochen – wie meiner Familie, meinen Freunden und meinem Mentor. Nicht Konferenzen, Gottesdienste oder andere Großereignisse haben mich zu dem gemacht, der ich jetzt bin. Auch nicht Bücher, Studien oder Seminare.

Es waren zu einem bedeutenden Teil die Menschen in meinem Leben, vertrauliche Gespräche und die Begleitung durch meinen Mentor. Ganz besonders gilt das für die Krisenzeiten meines Lebens und Glaubens. Diese prägenden persönlichen Erfahrungen haben mich darin bestärkt, mich intensiv mit dem Thema Mentoring auseinanderzusetzen. Einige Ergebnisse aus den letzten 20 Jahren werde ich in diesem Quadro weitergeben.

Ich stelle immer wieder fest: Mit meinen Erfahrungen schein ich nicht allein zu sein.

Im Grunde sind es immer die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.

—Wilhelm von Humboldt

Mentoring erlebt heute eine Blütezeit – es wird zunehmend im Kontext von Wirtschaft, Hochschule und Kirche angeboten. Mentoring ist dabei für viele zur Hoffnung geworden, sich in einer rastlosen Zeit besser zu orientieren.

Besonders junge Menschen leiden unter einem permanenten Leistungs- und Entscheidungsdruck. Sich für »das Richtige« zu entscheiden, ist in einer Welt zunehmender Optionen zu einer fast unmöglichen Herausforderung geworden. Denn mit jeder Entscheidung entscheidet man sich automatisch gegen hundert andere Möglichkeiten. So entsteht häufig das belastende Gefühl, etwas Wichtiges zu verpassen.

Mentoring bietet hier einen Schutzraum, der hilft, eigene Entscheidungen zu treffen, und dadurch an Selbstsicherheit zu gewinnen. Durch die Begleitung eines vertrauten Menschen an der Seite kann man den Mut zu Entscheidungen und ihren Konsequenzen finden.



Raum der Sicherheit

■ Mentoring möchte dabei helfen, sich selbst auf die Spur zu kommen. Sich in einem geborgenen Raum in Ruhe zu entdecken und gemeinsam mit einer Mentorin auf den Weg zu machen.

Dabei gibt es vieles zu entdecken – zualtererst sich selbst: die eigenen Gaben, Persönlichkeitsmerkmale oder Charaktereigenschaften. Und dies geschieht in einem vertrauten Beziehungsrahmen, in dem es nicht um Effektivität, sondern um Wachsen und Reifen geht.

Weil Beziehung dabei zentral ist, braucht es vor allem eines: Zeit. Diese Zeit ist das Kapital, das eine Mentoringbeziehung braucht. Ohne geht es nicht.

Es heißt nicht umsonst, dass man Liebe in der Postmoderne Z-E-I-T buchstabiert. Denn durch gemeinsam verbrachte Zeit – aufeinander zu hören und miteinander ein Stück Weg zu gehen – entsteht gegenseitiges Vertrauen. Dieses Vertrauen bildet die Basis für eine stabile und gelingende Mentoringbeziehung.

Jeder Mensch ist wunderbar und einzigartig geschaffen mit allen Potenzialen, um sein Leben zu bewältigen. Dass beide in dieses Potenzial vertrauen, ist eine weitere wichtige Grundlage der Mentoring-Beziehung. Mentoring ist daher so etwas wie ein Gespräch unter Experten: Der Mentee ist Experte seines Lebens und ggf. seiner Beziehung zu Gott. Die Mentorin ist Expertin in Beratungsdingen.

Ich bin überzeugt, dass Mentoring die Kraft hat, Leben zu revolutionieren. Nicht sofort, schnell und radikal, sondern leise, vorsichtig und nachhaltig. Ich lade dich deshalb ein, dir bewusst Zeit zu nehmen und das Prinzip von Mentoring kennenzulernen. Mentoring möchte dir in einer lauten und sich schnell verändernden Welt einen Raum der Sicherheit bieten. Herzlich willkommen – trete ein!

T. Faix

—Tobias Faix



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnitts findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie konkret zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das speziell für die Quadro-Serie entwickelt wurde.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit einem Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit anderen, die sich für Mentoring interessieren, und sprecht darüber. Ihr werdet feststellen, dass Punkte, über die man miteinander redet, klarer werden und nachhaltiger wirken.

■ Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst einmal ausprobierst, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Mach dir eine Liste der Haltungen und Tools, die du zuerst lernen möchtest (nicht mehr als zwei bis fünf). Konzentriere dich auf diese Bereiche. Nimm diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was du schon umgesetzt hast.

■ Ich schreibe im Quadro von Mentorin – damit ist immer auch der Mentor gemeint. Und von *dem* Mentee – das schließt auch die Mentee ein.

Woche 1
Mentoring verstehen



Seit Jahrtausenden bewährt

■ Der Begriff Mentoring stammt aus der griechischen Mythologie. Odysseus war auf dem Weg nach Troja. Seinen Sohn Telemachos vertraute er seinem Freund Mentor mit den Worten an: »Erzähle ihm alles, was du weißt!« Mentor sollte für Telemachos der Begleiter, Führer, Berater und Erzieher sein. Jemand, der einen Lebensvorsprung hat, gibt seine Erfahrungen an einen Jüngeren weiter, damit dieser daran teilhaben kann.

Aber das *Prinzip* Mentoring ist sogar noch älter. Wir finden es schon im Alten Testament, wo der Gott der Bibel es nutzt, um Menschen für seinen Dienst vorzubereiten. Josua wurde der Mentee von Mose und stand zwischen Mose und dem Volk (2. Mose 32,15). Der Prophet Elia begleitete seinen Mentee Elisa auf dessen Weg zum reifen Propheten (1. Könige 19ff).

Aber auch im Neuen Testament gibt es das Prinzip Mentoring. Zum Beispiel bei Jesus und seinen Jüngern, bei Barnabas und Paulus oder bei Paulus und Timotheus.

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.

—Franz Kafka

Paulus schreibt in 1. Korinther 11,1, dass die Christen in Korinth sich an ihm orientieren sollen, wenn sie lernen wollen, wie sie Jesus folgen können.

Gerade in unserer unsicheren Zeit, in der es vermehrt an Werten und Orientierung fehlt, suchen junge Menschen erfahrene Vorbilder, die sie ein Stück auf ihrem Lebensweg begleiten. Menschen, an denen sie sich orientieren können, ohne dass diese ihnen vorschreiben, was sie tun sollen. Mentoren sind wie Reisebegleiter auf dem Lebensweg, sie sind Berater und Helfer.

■ Denk mal

Wo in deinem Leben ist dir das Prinzip Mentoring schon begegnet? Wo haben Menschen in dein Leben investiert?

■ Mach mal

Danke einem dieser Menschen heute dafür.

2.2



Freundschafts- anfrage?

■ Es kommt vor, dass Menschen sich eine Mentoringbeziehung wünschen und dabei, ohne es zu wissen, nach etwas anderem suchen.

Ein Beispiel: Eine Mentorin aus meiner Gemeinde wird von einer jungen Frau um Mentoring gebeten. Sehr schnell stellt sich heraus, dass die junge Frau kein Mentoring, sondern Freundschaft sucht. Sie hat in ihrem Leben sehr viel Zurückweisung erfahren. Die Mentorin ahnt aufgrund des Verhaltens der jungen Frau, warum andere sich zum Rückzug genötigt fühlen. Sie ist in hohem Maße vereinnahmend und fordernd und hat wenig Gespür für die Grenzen ihrer Mitmenschen.

Die Mentorin fragt sich, ob sie dieses Mentoringverhältnis eingehen soll. Nach langem Überlegen sieht die Mentorin ihre Aufgabe in diesem Mentoringprozess: Sie möchte ihrer Mentee eine neue, heilende Beziehungserfahrung vermitteln, die die bisherigen negativen Erfahrungen relativiert. Sie gibt der Frau eine Zusage.

Es ist gefährlich, anderen etwas vorzumachen, denn es endet damit, dass man sich selbst etwas vormacht.

—Eleonora Duse

Sie wird sie begleiten, aber nur auf Zeit. Und in dem Bewusstsein, dass es in erster Linie Gott ist, der sie auf Dauer begleiten wird.

Was die Mentorin hier verstanden hat, ist, dass sie etwas sehr Zentrales anbieten kann: ihre Beziehung. Das ist keine Technik, sondern spricht ein menschliches Grundbedürfnis an. Um sich vor Abhängigkeit zu schützen, möchte sie die Mentoringbeziehung transparent und befristet machen. Damit der Mentee auch ohne sie lernen kann, Beziehung zu leben.

■ **Denk mal** _____
Was sind deine geheimen Wünsche an eine Mentoringbeziehung?

■ **Mach mal** _____
Versuche für dich die Unterschiede zwischen Mentoring und Freundschaft herauszuarbeiten.



Mentoringbeziehung starten

■ Eine Mentorin zu finden, bedeutet oft, selbst aktiv zu werden. Ein hilfreiches Kriterium ist es, wenn jemand eine positive Anziehungskraft auf dich ausübt. Wenn es in deinem Umfeld niemanden gibt, kannst du auch über Pools im Internet suchen (siehe Seite 38).

Wenn ihr loslegt, ist es wichtig, zu wissen, dass eine Mentoringbeziehung ein ständiger Prozess des Sich-selbst-Reflektierens ist, bei dem auch Krisen auftreten können. Klarheit über Erwartungen hilft, auch schwierige Zeiten gemeinsam zu meistern. Und sie schafft Sicherheit. Je klarer die eigene Rolle ist, desto sicherer fühlen sich Mentorin und Mentee.

Das gilt auch für die Dauer der Begleitung. Es ist gut, sich ein Ziel zu setzen, z. B. für ein Jahr, und danach gemeinsam zu reflektieren und zu entscheiden, ob man weitermacht. Man spricht dabei von »Meta-Stabilisierung«. Das heißt, die Mentorin schafft einen verlässlichen Rahmen, der sich stabilisierend auf den Mentee auswirkt.

*Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.
—Hermann Hesse*

Es ist gut, wenn man sich im Vorfeld die Zeit nimmt, über einige Fragen ehrlich und offen zu sprechen. Folgende Absprachen helfen dabei:

- Wie häufig wollen wir uns treffen?
- Wie lang sollen die Treffen dauern?
- Wie und was bearbeiten wir?
- Welche Ängste sind da?
- Was erwarten wir voneinander?
- Was erhoffen wir uns von dem Prozess?
- Wollen wir eine Vereinbarung gegenseitiger Verschwiegenheit?
- Setzen wir uns eine gewisse Dauer?

■ **Denk mal** _____

Was ist für dich wichtig, um einen »verlässlichen Rahmen« zu haben?

■ **Mach mal** _____

Schreibe die Punkte auf, die dir für ein erstes Mentoringtreffen wichtig sind.

4.6



Die Jesus-Methode

Freuen dürfen sich alle, die nur noch von Gott etwas erwarten.

—Jesus

■ Jesus lebte vor, dass geistliches Wachstum vor allem in Gemeinschaft und Beziehungen stattfindet. Bei ihm gab es kein institutionalisiertes Schulungsprogramm, sondern eine Schule des gemeinsamen Lebens und Lehrens. Dabei spielten folgende Aspekte eine besonders große Rolle:

- Seine Methode war beziehungsorientiert.
- Seine Methode war mündlich.
- Seine Methode war mobil.
- Er lebte vor.
- Er lehrte seine Jünger.
- Er ermöglichte praktische Anwendung.
- Er korrigierte seine Jünger.
- Er betonte, dass es ohne göttliche Bevollmächtigung nicht geht.

Beim geistlichen Mentoring ist es wichtig, enge oder einseitige Vorstellungen, beispielsweise davon, wie man geistlich wächst, zu sprengen. Oft gehen Menschen davon aus, dass eine gute Predigt oder Bibelarbeit – also geistlicher Input – das erreicht. Zum Teil ist das sicherlich richtig, aber eben nur zum Teil.

Der Apostel Paulus beschreibt in seinem Brief an die Galater in Kapitel 5, 22–23, wie geistliches Wachstum sichtbar wird: in Liebe, Freude, Geduld, Frieden, Freundlichkeit, Güte, Treue, Selbstbeherrschung und Nachsicht.

Interessanterweise sind das alles Eigenschaften, die in Beziehungen sichtbar werden. Das bedeutet, dass nicht die richtigen geistlichen Wahrheiten uns helfen, ein ganzheitliches Leben zu führen, sondern gelebte Beziehungen.

■ **Denk mal** _____
Was kannst du von der »Jesus-Methode« lernen?

■ **Mach mal** _____
Wähle zwei Punkte aus und versuche, sie im nächsten Mentoringgespräch anzuwenden.



*Ihr lacht über mich, weil ich anders bin.
Ich lache über euch, weil ihr alle gleich
seid!*

—Kurt Cobain

Und jetzt?

■ Wir sind am Ende des Quadros angekommen und ich hoffe, dass du richtig motiviert bist. Aber vielleicht hast du auch Respekt vor der Rolle als Mentorin? Deshalb ist es mir wichtig, dir noch einmal zu sagen: Der Mentee weiß, was gut für ihn ist, und trifft die Entscheidungen, nicht du. Das ist nicht nur fachlich richtig und wichtig, sondern auch entspannend.

Jeder Mensch hat die Fähigkeiten dazu, Aufgaben selbst zu erledigen, Probleme zu lösen und Entscheidungen zu treffen. Jeder? Ja, aber nicht alle wissen um ihre Fähigkeiten. Manches ist auch versteckt oder verschüttet.

Die Aufgabe der Mentorin ist es, den Mentee auf diesem Weg der Entdeckung zu begleiten, zu ermutigen und manchmal auch zu ermahnen. Dabei geht es darum, die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu entdecken und anzuwenden.

Mentoring ist kein Wettbewerb. Es geht nicht um Zeit und Schnelligkeit, sondern um Wachstum und Prozesse.

Und wie in der Natur gibt es verschiedene Jahreszeiten. Es kann nicht immer Frühling sein, wenn alles grünt und wächst und aufbricht. Manchmal braucht es auch den Sommer, über den man sich einfach freuen kann. Dann gibt es den Herbst, in dem so einige Früchte geerntet werden können. Und natürlich den Winter, in dem man keinen Fortschritt sieht, aber ohne den es auch keinen Frühling gäbe. Ich wünsche dir viel Freude in den Beziehungen, im Begleiten und bei den Prozessen des Mentorings.

■ Denk mal

Was hast du Neues über Mentoring gelernt? Welche drei Dinge willst du als erstes umsetzen?

■ Mach mal

Überlege, für wen du Mentor oder Mentorin sein könntest. Und: Fange an!



Los geht's!

■ Die 10 Gebote des Mentorings

Zum Abschluss gebe ich dir die »10 Gebote des Mentorings«, die noch einmal das Quadro zusammenfassen:

1. Sei mutig: Fange an!
2. Kennenlernen: Gemeinsame Ziele vereinbaren und Erwartungen anpassen.
3. Regelmäßigkeit der Treffen bestimmen.
4. Grad der Verantwortlichkeit/Erwartungshaltung klären.
5. Art der Kommunikation bestimmen.
6. Ebene der Vertraulichkeit (Distanz und Nähe) klären.
7. Zeitraum festlegen und die Beziehung regelmäßig überprüfen.
8. Erfolge feiern.
9. Erwartungen der realen Lebenssituation anpassen.
10. Mentoringbeziehung abschließen.

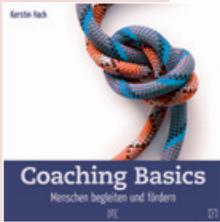
Mehr über Tobias Faix: www.tobiasfaix.de ►

■ Hilfreiche Literatur und Webseiten

- Faix/Wiedekind: *Mentoring*. Das Praxisbuch. Ganzheitliche Begleitung von Glaube und Leben. 6. Auflage. Neukirchener Verlag.
- Vermittlung von christlichen Mentorinnen und Mentoren in ganz Deutschland. Dazu hilfreiche Praxismaterialien, Schulungen und Zertifikate:

www.c-mentoring.net





Kerstin Hack
Coaching Basics
Menschen begleiten und fördern, 40 Seiten

Dieses Quadro führt in die Grundlagen des Coachings ein. Es erläutert die Haltungen, die Coaching erfolgreich machen, und führt in die wichtigsten Fragetechniken ein. Ideal für alle, die andere Menschen in Wachstums- und Veränderungsprozessen begleiten.

Quadro Nr. 14



Christoph Schalk
Ziele erreichen
Wie persönliche Veränderung wirklich gelingt, 40 Seiten

Wir brauchen Ziele – sonst kommen wir nicht da an, wo wir eigentlich hinwollen. Dieses Quadro zeigt, wie du Schritt für Schritt Ziele so entwickelst, dass sie für Kopf und Bauch stimmig sind und du sie zielstrebig erreichen kannst.

Quadro Nr. 35



Kerstin Hack
Begabt und berufen
Entdecke, wer du bist und finde deinen Platz, 40 Seiten

Viele suchen ihren Platz im Leben. Dieses Quadro ist ein Handbuch für Entdecker. Es hilft, natürliche und geistliche Begabungen zu erkennen und herauszufinden, wofür das eigene Herz schlägt. Ideal für alle, die ihren Weg finden möchten.

Quadro Nr. 48



Damaris Graf
Gut kommunizieren
Training für bessere Beziehungen, 40 Seiten

Dieses Quadro vermittelt Basiswissen der Kommunikation: Du lernst, Kommunikationsbarrieren zu entdecken und zu entfernen und Beziehungen zu stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

Quadro Nr. 7

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Mentoring leben

Das eigene Wesen völlig zur Entfaltung bringen, das ist unsere Bestimmung. —Oscar Wilde

Du willst Mentor werden, um andere zu fördern? Du suchst einen Mentor, um dein Leben besser zu meistern? In einer immer komplexeren Welt bieten verlässliche Beziehungen Verankerung und unterstützen die persönliche Entwicklung. Menschen lernen durch Bücher, Kurse oder Events. Doch geprägt werden Menschen vor allem durch andere, die Zeit in sie investieren und sie fördern. Mentoring ist dabei wie eine leise Revolution. Dieses Ratgeber-Quadro zeigt dir, wie es geht und worauf es ankommt.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die Menschen begleiten und fördern wollen.

DTE
Down to Earth

Q Quadro | Menschen begleiten – leicht gemacht

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-928-1



9 783862 709281