

Mentoring-Programm

Anregungen zur Selbstreflexion für Mentees

Ob du gerade neu durchstartest, dich mit deiner aktuellen Rolle auseinandersetzt oder einfach spürst, dass sich etwas verändern soll – berufliche Klarheit entsteht selten über Nacht. Aber sie beginnt mit guten Fragen. Die nachfolgenden Reflexionsfragen können als Anregung und Diskussionsgrundlage verwendet und zusammen mit deiner Mentorin / deinem Mentor gespiegelt und besprochen werden.

Reflexionsfragen Mentoring-Austausch

Vor dem Austausch

- Welche Themen/Fragen möchte ich schwerpunktmässig besprechen?
- Was braucht es, damit der Austausch für mich erfolgreich ist/war?

Während oder nach dem Austausch

- Was habe ich über mich und meinen beruflichen Weg durch das Mentoring gelernt?
- Welche konkreten Impulse oder Perspektiven nehme ich mit?
- Welche konkreten Schritte gehe ich als nächstes an?

Reflexionsfragen Laufbahnentwicklung

Selbstklärung & Standortbestimmung

«Wer bin ich beruflich – und was ist mir wichtig?»

- Welche beruflichen Ziele sind mir aktuell wichtig – und warum?
- Welche Rollen fülle ich derzeit aus – und welche davon stärken oder hemmen mich?
- Welche beruflichen Situationen fordern mich (aktuell) heraus?
- Welche Erfahrungen aus meiner bisherigen Laufbahn möchte ich mitnehmen – und was eher hinter mir lassen?
- Welche beruflichen Rollen und Tätigkeitsfelder passen zu meinen Werten, Interessen und Stärken? Was sind überhaupt meine Werte, Interessen und Stärken?
- Was reizt mich an einer neuen beruflichen Richtung – und was hält mich (noch) zurück?
- Wie gehe ich damit um, wenn mein Berufseinstieg nicht meinen Erwartungen entspricht?
- Was verunsichert mich? Was hilft mir, mit diesen Unsicherheiten umzugehen?

Vernetzung & Sichtbarkeit

«Wer kann mich unterstützen – und wie mache ich mich sichtbar?»

- Wen kenne ich bereits, der mich auf meinem Weg unterstützen kann?
- Wie kann ich mein berufliches Netzwerk gezielt erweitern?
- Wie präsentiere ich mich (z.B. auf LinkedIn, im Vorstellungsgespräch, bei Events)?

Entscheidungsfindung & Zielausrichtung

«Wohin will ich – und wie treffe ich gute Entscheidungen?»

- Welche Entscheidung steht für mich gerade an – und was brauche ich, um Klarheit zu gewinnen? Was sagt mein Kopf, was mein Bauch – und was meine bisherigen Erfahrungen?
- Welche beruflichen Optionen ziehe ich in Betracht – und wie bewerte ich sie?
- Was suche ich in meinem nächsten Job und welche Erwartungen habe ich? (Sicherheit, Lernen, Gestalten, Sinn, ...?)
- Welche Rolle spielen Werte wie Work-Life-Balance, Entwicklung, Stabilität, Prestige etc. in meinen Überlegungen?
- In welchen Funktionen sehe ich mich künftig (z.B. Fachperson, Koordinator*in, Projektleitung)?

Entwicklung & Perspektive

«Was möchte ich aufbauen – und wohin kann ich mich weiterentwickeln?»

- Welche Entwicklungsmöglichkeiten sehe ich in meinem aktuellen Job / Berufsfeld?
- Welche Kompetenzen möchte ich in den nächsten 1-2 Jahren aufbauen oder vertiefen?
- Was würde ich in 5 Jahren gerne auf die Frage „und was machst du so beruflich?“ antworten?