

Herzlich Willkommen

Auftakt CheMento, Mentoringprogramm der GDCh

Einführung ins Mentoring

23. Januar 2026

Dr. Vera Bissinger

Ulla Heilmeier

Dr. Kerstin Mauth



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Agenda

- ▶ Was ist Mentoring?
- ▶ Werkzeuge für erfolgreiche Tandems

13:00 - 15:00 Uhr:

- ▶ Drei Gruppen: 2x Mentees und 1x Mentor*innen

15:10 - 16:00 Uhr:

- ▶ Drei Gruppen: 2x Tandems und 1x Einzelpersonen



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

23.01.2026

2

Was ist Mentoring?

*Eine selbstorganisierte, unabhängige one-to-one Beziehung zwischen einer erfahrenen Person (Mentor*in) und einer weniger erfahrenen Person (Mentee), mit dem Zweck, sowohl die persönliche Entwicklung als auch die Karriereentwicklung der*des Mentee zu unterstützen.*

- ▶ „Formal“ arrangiert
- ▶ Zeitlich begrenzt
- ▶ Kooperative Allianz
- ▶ Hierarchiefrei & auf Augenhöhe
- ▶ Bedarfsorientierte Begleitung



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

23.01.2026

3

Ziele von Mentoring

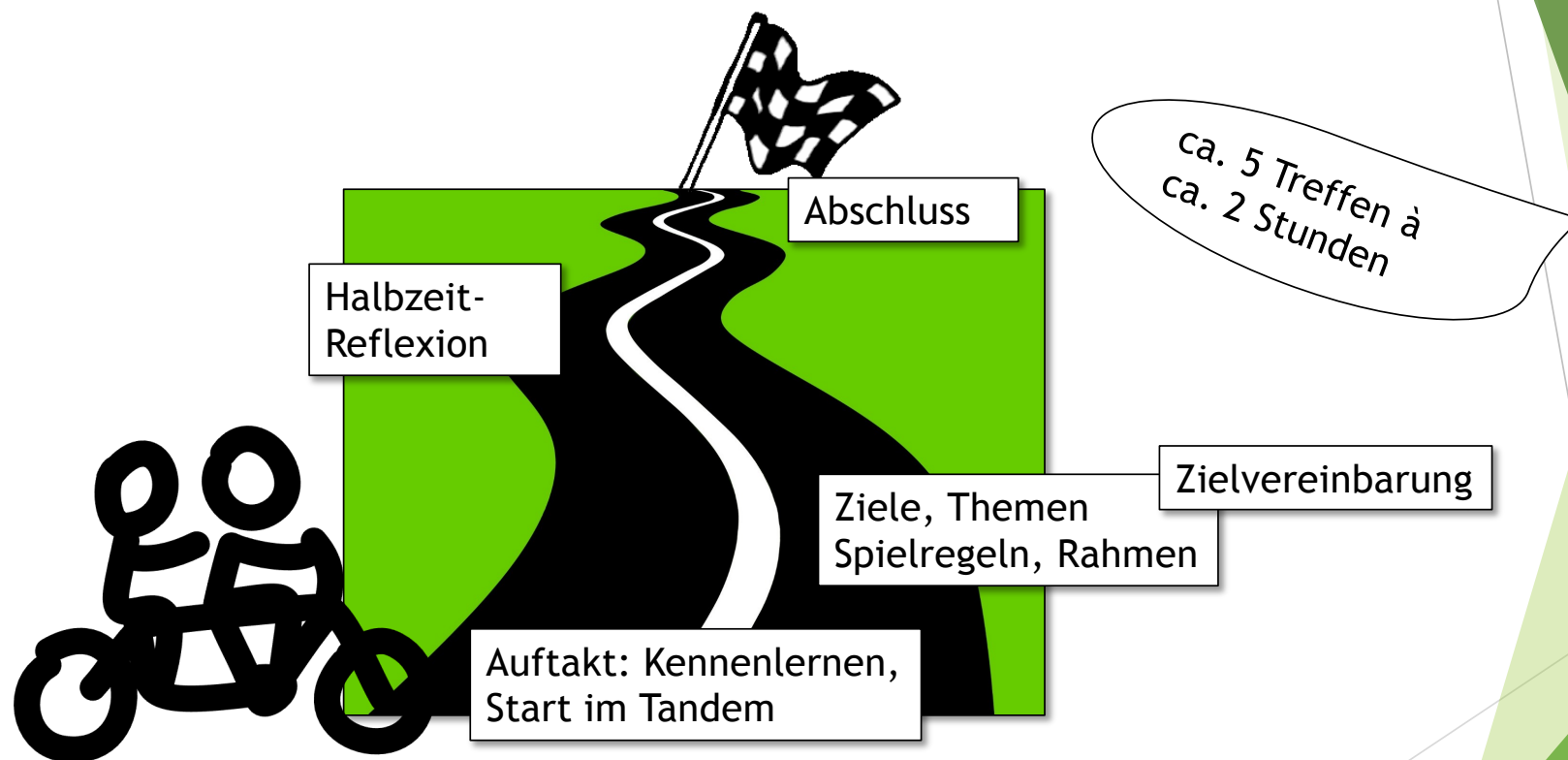


GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

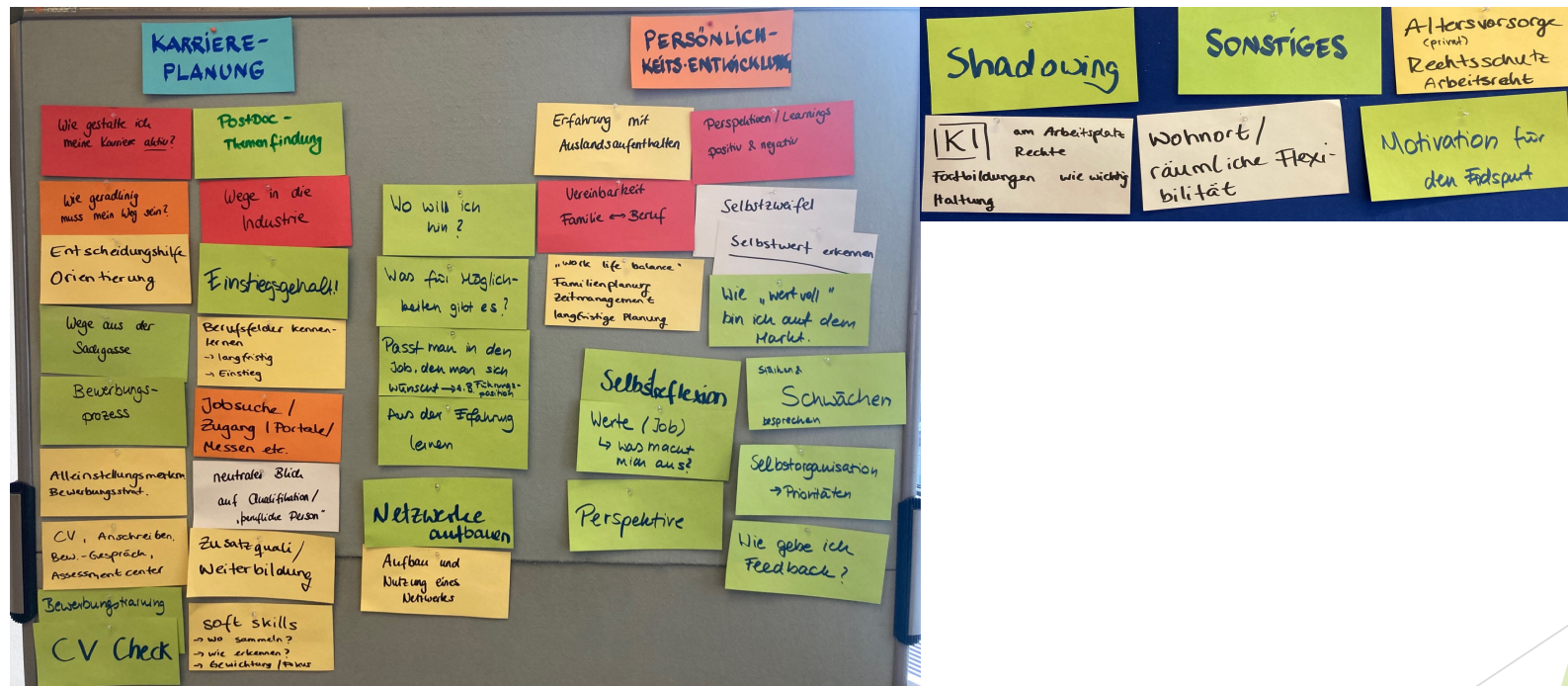
Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

23.01.2026

Mentoring-Prozess



Eure Themen für das Mentoring



Werkzeuge für eine erfolgreiche Mentoring-Gestaltung

- ▶ Leitfaden
- ▶ Zielvereinbarung
- ▶ Tandem-Treffen vorbereiten
- ▶ Feedback-Kultur etablieren
- ▶ Notizen machen bzw. Protokolle führen
- ▶ Abschluss-Treffen



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

23.01.2026

7

Mentoring-Vereinbarung



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

**CheMento – Zielvereinbarung
zwischen Mentee und Mentor**

Vorname, Name Mentor

und

Vorname, Name Mentee

gehen miteinander eine Mentoring-Kooperation ein.

Bitte füllen Sie die Vereinbarung erst ca. 2 Monate nach Beginn Ihrer Mentoring-Kooperation aus.
Erfahrungsgemäß brauchen Sie diese Zeit, um sich gegenseitig ausreichend kennenzulernen, und um
einschätzen und entscheiden zu können, wie Sie gemeinsam eine erfolgreiche und zielorientierte
Kooperation gestalten können.

Die Zielvereinbarung wird in zweifacher Ausfertigung jeweils für Mentee und Mentor abgeschlossen.

Bitte senden Sie eine Kopie an die GDCh.
Einseindelfrist: 31.03.2022

GDCh Gesellschaft Deutscher Chemiker e.V.
Karriereservice und Stellenmarkt
Varrentrappstraße 40-42
60486 Frankfurt am Main
mentoring@gdch.de

- ▶ Ziele & Themen
- ▶ Maßnahmen / Aktivitäten
- ▶ Gestaltung
 - ▶ Zeitlicher Rahmen
 - ▶ Kommunikation
- ▶ Vertraulichkeit



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

23.01.2026

8

Erfolgsfaktoren für Mentoring-Tandems

- ▶ Persönliche Treffen
- ▶ „Chemie“ stimmt
- ▶ Commitment
- ▶ Vertraulichkeit & Offenheit
- ▶ Ziele setzen



S - specific
M - measurable
A - achievable
R - reasonable
T - time-bound



GESELLSCHAFT DEUTSCHER CHEMIKER

Auftakt CheMento - Mentoringprogramm der GDCh

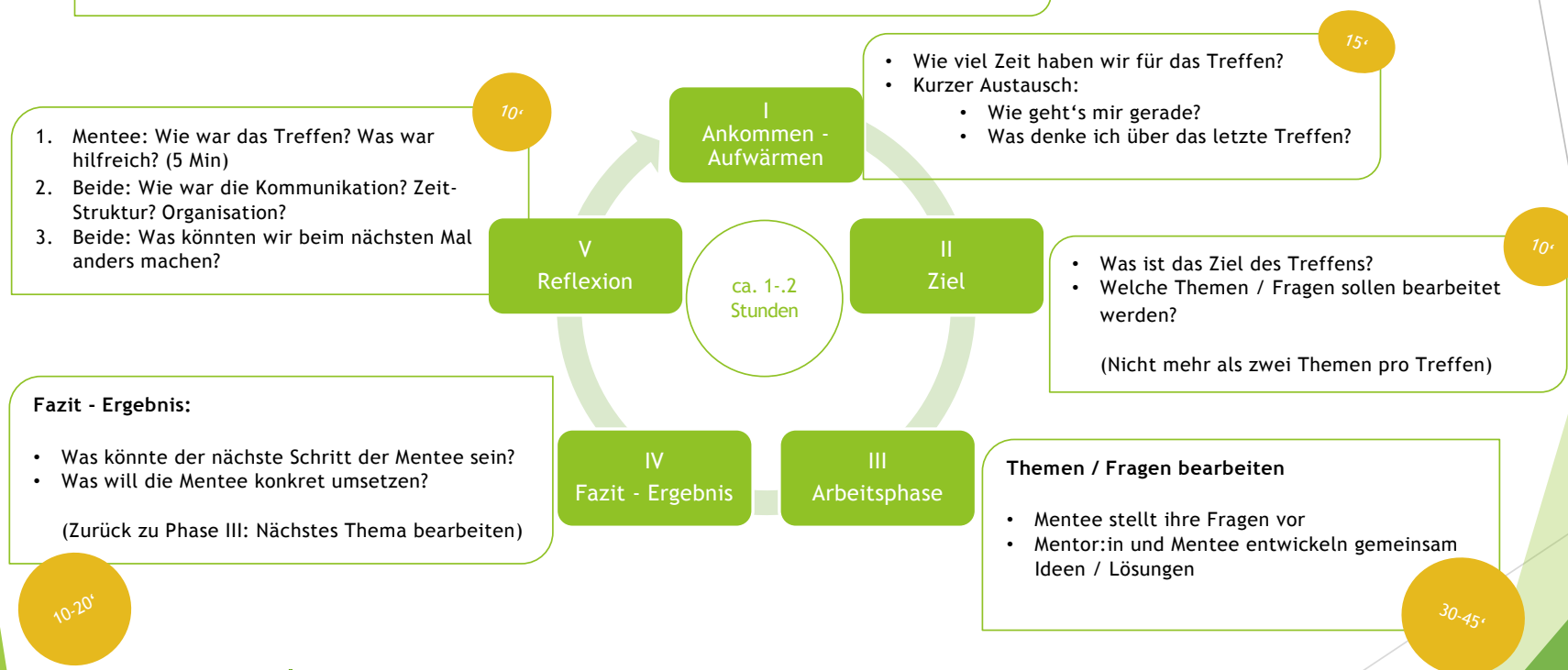
23.01.2026

9

Leitfaden für Mentoring Treffen

Vor dem Treffen: Vorbereitung

- Datum, Zeit, Ort festlegen (Mentee ist für die Kontaktaufnahme verantwortlich)
- Eine Woche vor dem Treffen: Ablauf mit Themen/Fragen an Mentor:in



Rollen

Do's

Vertrauen

respektvoller Umgang

ehrliche Antworten (oder gar nicht / ehrlich warnen)

offene Kommunikation

Eigeninitiative

Wertschätzung

Selbstreflexion

↳ Feedback

DON'Ts

Drängen auf Entscheidungsrichtung

ghosting

keine Verschwiegenheit

overthinking

Nachahmung der Mentor:innen-Entscheidungen

GEWINN

Erfahrung

Austausch

Feedback

Perspektivwechsel

Erleichterte Orientierung

Netzwerkaufbau

BEFÜRCHTUNGEN

Vorzeitiges Ende des Mentorings, weil Ziele erleichtert. (Kontakt bricht ab)

Zeitmangel

"falscher" Rat

planlos

Mentor/in zur "Last" fallen

Sprachbarriere

Beschränkung auf Themenfelder in die sich der Mentor 100% auskennt

Match matched nicht

Kontakt "schläft ein"

Was denkt er/sie über mich? / Auseinandersetzung m. Feedback



SMARTe Ziele

S	Specific	Was will ich erreichen?
M	Measurable	Woran erkenne ich, dass das Ziel erreicht ist (Erfolgskriterien)?
A	Attainable	Ist es machbar?
R	Relevant	Ist es mir wichtig?
T	Terminated	Wann werde ich das Ziel erreicht haben?

„Ich werde die Einleitung für den Artikel am 31. März an meine Co-Autor:innen schicken. Ich werde das Ziel erreichen, indem ich jeden Morgen von 08:00 - 12:00 an der Einleitung arbeiten werde.“



Fotoprotokoll Mentee-Workshop Raum 1

