

## MeCuM-Mentor: Leitfaden Mentoring für Mentees

Liebe Mentees,

wir freuen uns, dass ihr unser Angebot eines persönlichen Mentors<sup>1</sup> wahrnehmen möchtet. Auf den nächsten Seiten haben wir ein paar Informationen für euch zusammengestellt, wie ihr euch gut in eine Mentoringbeziehung einbringen könnt, sodass ihr maximal davon profitiert. Unser Programm bietet aber noch weitaus mehr, als das individuelle 1:1 Mentoring. Weitere Informationen dazu und auch zum Mentoring Prozess findet ihr auf unserer Website. Solltet ihr darüber hinaus noch Fragen haben, meldet euch gern jederzeit bei uns (Ansprechpartner findet ihr am Ende des Dokuments).

Viel Erfolg in eurer Mentoringbeziehung wünscht euch  
das MeCuM-Mentor Team

### Inhalte des Leitfadens:

1. MeCuM-Mentor, das Mentorenprogramm der Fakultät
2. Hintergrund
3. Unsere Definition einer Mentoringbeziehung
4. Vorteile einer Mentoringbeziehung:
5. Wie verhalte ich mich als Mentee?
6. Anregungen für ein Treffen
7. Themenanregungen
8. Ansprechpartner und weitere Angebote von MeCuM-Mentor
9. Peermentorenprogramm von MeCuM-Mentor

---

<sup>1</sup> Wir möchten darauf hinweisen, dass aus Gründen der leichteren Lesbarkeit in diesem Antrag die männliche Sprachform verwendet wird. Natürlich ist das weibliche Geschlecht damit auch immer eingeschlossen.

## 1. MeCuM-Mentor, das Mentorenprogramm der Fakultät

Das 1:1 Ärztliche Mentorenprogramm von MeCuM-Mentor richtet sich an alle Studierenden im Klinischen Studienabschnitt an der Ludwig-Maximilians Universität. Die Studierenden haben dabei die Chance schon ab dem 5. Semester über eine persönliche Beratung oder eine online Plattform einen persönlichen Mentor zu suchen. Unsere Mentoren kommen aus den verschiedensten Fachrichtungen und arbeiten zum Großteil am Klinikum der Universität. Wir haben jedoch auch einige „externe“ Ärzte und Mediziner in nicht ärztlicher Tätigkeit bei uns als Mentoren registriert.

## 2. Hintergrund

Bereits 1978 wurde in der Harvard Business Review festgestellt: „Everyone who makes it has a mentor“. Dies fasst schon sehr eindrücklich die Vorteile einer guten Mentoringbeziehung zusammen. Die Folgen einer funktionierenden Mentoringbeziehung wurden in den letzten Jahren intensiv beforscht und es hat sich gezeigt, dass Mentoren auch in der medizinischen Ausbildung einen positiven Einfluss auf die berufliche und private Entwicklung von Mentees haben (Buddeberg-Fischer & Herta, 2006; D. Sambunjak, Straus, & Marušić, 2006; Dario Sambunjak, Straus, & Marusic, 2010).

Aus diesem Grund haben die Initiatoren des Mentorenprogramms im Sommer 2007 eine Umfrage an der Medizinischen Fakultät der LMU durchgeführt, bei der die Bedürfnisse der Studierenden und die Defizite im Curriculum abgefragt wurden. Dabei war herausstechend, dass zwar 80% der Befragten zufrieden bis sehr zufrieden mit dem Lehrangebot waren, aber nur 50% der Teilnehmer den Eindruck hatten, die Fakultät fördere ihre persönliche Entwicklung. 63,5% der Studierenden sagten sogar aus, dass sie sich an der Fakultät nicht gut betreut fühlten. Genau diesen Bedarf bedienen wir mit dem Mentorenprogramm MeCuM-Mentor.

## 3. Unsere Definition einer Mentoringbeziehung

Wir fassen Mentoring im klassischen Sinne als eine Eins-zu-Eins Beziehung zwischen einem Berater und einem Ratsuchenden auf. Ziel der Beziehung ist dabei die persönliche und berufliche Weiterentwicklung des Mentees. Zentrale Bestandteile sind unter anderem die Weitergabe von Erfahrungen durch den Mentor als Hilfe zur Selbsthilfe des Mentees.

Wir haben angelehnt an Berk et al. (2005) und Buddenberg-Fischer et al. (2006) einige für uns essentiellen Bestandteile einer Mentoringbeziehung herausgearbeitet:

1. Mentoringbeziehungen sind persönlich und erfordern eine direkte Interaktion der Beteiligten.
2. Mentoringbeziehungen sind angehalten langfristig (Monate und Jahre, bis zum Erreichen einer neuen Karrierestufe) zu bestehen.
3. Mentoring bedeutet nicht nur die Förderung des Wissens und der Fähigkeiten des Mentees, sondern umfasst die gesamte persönliche Entwicklung. Dies beinhaltet auch emotionale und psychologische Unterstützung, direkte Hilfe bei Fragen zur Karriere und professioneller Entwicklung sowie eine Vorbildfunktion.

#### 4. Vorteile einer Mentoringbeziehung:

Mentees können in vielfacher Weise von einer guten Mentoringbeziehung profitieren.

- Persönlicher Ansprechpartner
  - o Es ist immer gut einen persönlichen Ansprechpartner an der Fakultät zu haben, der sich den Fragen und Belangen seines Mentees annimmt.
- Karriereentwicklung
  - o Ratschläge von erfahreneren Personen können sehr hilfreich für wichtige Entscheidungen im Hinblick auf die spätere berufliche Laufbahn sein. Außerdem stand der Mentor in seinem Leben sicherlich vor ähnlichen Entscheidungen und kann seine damaligen Überlegungen teilen.
- Persönliche Entwicklung
  - o Mentoren können dabei helfen, dass der Mentee lernt seine Fähigkeiten einzuschätzen, seine Kommunikation zu verbessern, Probleme zu analysieren und Lösungen zu entwickeln. Außerdem können das Selbstbewusstsein und andere soziale Kompetenzen in den Gesprächen und über den Verlauf der Beziehung hinweg gestärkt werden.
- Netzwerk
  - o Der Mentee kann immer vom Netzwerk des Mentors profitieren, sei es im Hinblick auf konkrete berufliche Chancen wie Famulaturen, Doktorarbeiten und Stellen oder indirekt durch Austausch und Kooperationen mit Anderen.

#### 5. Wie verhalte ich mich als Mentee?

Eine gute Mentoringbeziehung liegt in der Hand des Mentees. Es ist die Aufgabe des Mentees

- aktiv nach Treffen zu fragen,
- die Themen der Treffen festzulegen,
- sich zu überlegen, welche Ziele und Aspekte er/sie mit dem Mentor diskutieren möchte.

Auch in der Umsetzung der Ratschläge ist der Mentee gefragt. Natürlich muss er/sie nicht alle Empfehlungen verwirklichen, aber eine Mentoringbeziehung kann nur dann funktionieren, wenn man auch etwas Neues wagt und den Vorschlägen des Mentors offen gegenüber steht.

**Formal gibt es von uns nur eine Vorgabe:** Uns ist es wichtig, wenn sich Mentor und Mentee mindestens einmal im Semester persönlich treffen, um auf dem neusten Stand zu sein und um eine langfristige Mentorenbeziehung zu etablieren.

#### 6. Anregungen für ein Treffen

Obwohl MeCuM-Mentor ein strukturiertes Mentorenprogramm ist, gibt es keine konkreten Vorgaben und Inhalte für die Treffen. Diese können individuell gestaltet werden. Allerdings können wir einige Anregungen geben.

- Es ist sinnvoll vorher zu klären, was sich die beiden Parteien von der Mentoringbeziehung erwarten. Dabei kann eine genaue Zielvereinbarung helfen (Eine Vorlage findet ihr auf unserer Website).

- Hilfreich ist es, wenn sich der Mentee vorher einige Ziele für das Semester oder das nächste Jahr überlegt (z.B. Anzahl an Famulaturen, Suche nach einer Promotion, Organisation eines Auslandsaufenthalts), die dann besprochen werden können.
- Es lohnt, dem Mentor konkrete Themen vorher kurz mitzuteilen, damit auch er sich darauf einstellen kann.
- Ggf. kann man ein Thema, was sich im Gespräch herausstellt und den Zeitrahmen sprengt, auf ein weiteres Treffen vertagen.

Neben den persönlichen Treffen gibt es natürlich noch viele weitere Möglichkeiten von der Mentoringbeziehung zu profitieren.

- Beispielsweise kann ein Mentee einen Tag mit an den Arbeitsplatz des Mentors kommen und diesen in seinem beruflichen Umfeld (Besuch auf der Station / in der Ambulanz, eine Fahrt mit im Rettungswagen, Besuch im OP, Besuch im Labor) beobachten.
- Der Mentee kann den Mentor nach Forschungsaktivitäten fragen und ggf. aktiv mitarbeiten.
- Der Mentee kann ggf. soziales Engagement des Mentors kennen lernen: Wenn sich ein Mentor z.B. in der Versorgung von Flüchtlingen oder Obdachlosen engagiert, junge Medizinstudierende in bestimmten Situationen begleitet oder freiwillig Angebote an der Fakultät betreut, kann ein Mentee auch hier zuschauen, lernen und mitarbeiten.
- Mentee und Mentor können sich auch einfach mal bei einer Tasse Kaffee über Themen außerhalb des Berufs unterhalten.

## 7. Themenanregungen

Hier sind einige Themenvorschläge, zu denen man sich mit seinem Mentor austauschen kann.

- Planung von Famulaturen
  - In welchem Zeitraum und in welchem Fach sind Famulaturen sinnvoll? Gibt es möglicherweise Kontakte?
- Planung von Auslandsaufenthalten
  - Wann und in welcher Form kann man einen Aufenthalt im Ausland im Studium einplanen? Ggf. Hilfestellungen bei Bewerbungen
- Planung des PJs
  - Welches Wahlfach ist für mich geeignet? Welche Krankenhäuser sind für mich zu empfehlen?
- Planungen der Promotion
  - Wie finde ich eine geeignete Arbeit? Welche Aspekte muss ich bei der Suche beachten? Welche methodischen Probleme können auftreten? Wie plane ich ein Forschungsprojekt?
- Karriereplanung
  - Welche Famulaturen, PJ-Tertiale und Forschungsprojekte sind für meine Karriere wichtig? Wann sollte ich, welche Entscheidungen treffen?
- Facharztwahl
  - Welchen Facharzt möchte ich machen und wie komme ich zu meiner ersten Stelle?

- Beruf und Familie / Freizeit
  - Welche Möglichkeiten gibt es Familie/Freizeit und Beruf zu vereinen?
- Persönliche Ziele
  - Wie erreiche ich meine persönlichen Ziele? Sind meine Ziele realistisch?

### **8. Ansprechpartner und weitere Angebote von MeCuM-Mentor**

MeCuM-Mentor bietet euch neben dem 1:1 Individuellen Mentorenprogramm noch eine Vielzahl von anderen Veranstaltungen zur Studiums- und Karriereplanung. Alle Informationen dazu findet ihr auf unserer Homepage: [www.mecum-mentor.de](http://www.mecum-mentor.de). Außerdem könnt ihr unseren Newsletter und unseren Broadcast abonnieren. Außerdem findet ihr auch immer aktuelle Veranstaltungen auf unser facebook page.

Wenn ihr außerdem noch weitere Fragen und Anregungen habt, meldet euch gern bei uns.

MeCuM-Mentor  
Medizinische Poliklinik Innenstadt, Raum D0.49  
Pettenkoferstraße 8a  
80336 München  
Tel: 089/4400-52133  
Mail: [buero@mecum-mentor.de](mailto:buero@mecum-mentor.de)

### **9. Peermentorenprogramm von MeCuM-Mentor**

Wusstet ihr, dass ihr euch als Studierende der Klinik auch als Mentoren für Studierende der Vorklinik engagieren könnt? Hier gibt's einige Infos dazu: <https://mecum-mentor.de/studentische-mentoren.html>. Meldet euch bei Interesse gern bei uns!