MITGLIEDSANTRAG

Forum Mentoring
Bundesverband
Mentoring in der Wissenschaft

Zielperspektive des Vereins ist die gesellschaftliche Chancengleichheit von Frauen und Männern. Der Verein dient der Vernetzung und Unterstützung von Mentoring-Maßnahmen zur Förderung von Frauen in Studium, Wissenschaft und Forschung und auf dem Wege dahin.

Hiermit beantrage ich den Beitritt zum **Forum Mentoring e.V.** zum _____ (Datum).

_____

Name, Vorname

_____

Straße, Hausnummer (Rechnungsadresse für Mitgliedsbeitrag)

_____

PLZ, Ort

_____

Telefon

_____

E-Mail

_____

Mentoring-Maßnahme (Mentoring-Programm oder Mentoring-System)

_____

Institution

_____

Website

Gewünschte Mitgliedschaft:

◯ **Individuelle Mitgliedschaft** (Mitgliedsbeitrag: 70 Euro/Kalenderjahr) für ein stimmberechtigtes Mitglied inklusive einem Link auf der Website des Forum Mentoring.

◯ **Institutionelle Mitgliedschaft** (Mitgliedsbeitrag: 200 Euro/Kalenderjahr) für bis zu drei stimmberechtigte Vertreter*innen eines Programms, das auch Unterprogramme anbieten kann bzw. bis zu drei Vertreter*innen eines Verbundprogramms, das unter gleichem Namen an mehreren Hochschulen angeboten wird. Inklusive sind bis zu drei Links auf der Website des Forum Mentoring.

◯ **Alumni-Mitgliedschaft** (Mitgliedsbeitrag: 30 Euro/Kalenderjahr) für Kolleg*innen, die nicht mehr aktiv im Mentoring in der Wissenschaft arbeiten, die Arbeit des Forums aber weiterhin unterstützen und im Austausch bleiben wollen.

Weitere Vertreter*innen im Rahmen der Institutionellen Mitgliedschaft sind:

2. Vertreter*in

_____

Name, Vorname

_____

E-Mail

_____

Mentoring-Maßnahme (Mentoring-Programm oder Mentoring-System)

_____

Website

3. Vertreter*in

_____

Name, Vorname

_____

E-Mail

_____

Mentoring-Maßnahme (Mentoring-Programm oder Mentoring-System)

_____

Website

Hinweise: Über die Aufnahme in den Verein entscheidet der Vorstand. Sie werden i.d.R. spätestens nach sechs Wochen schriftlich über die Entscheidung informiert.

Für Ihre Beiträge und Spenden erhalten Sie bei Bedarf eine steuerwirksame Spendenbescheinigung.

Innerhalb des Forum Mentoring e.V. wurden **Prinzipien zur mündlichen und schriftlichen Kommunikation** erarbeitet und durch die Mitglieder beschlossen. Wir erwarten auch von zukünftigen Mitgliedern, dass sie diese Prinzipien für eine wertschätzende und respektvolle Kommunikation einhalten. Die Prinzipien hängen diesem Antragsformular an. Mit dem Absenden des Antrags stimmen Sie deren Einhaltung zu.

Bitte senden Sie den Mitgliedsantrag an den Vorstand: mitgliedschaft@forum-mentoring.de

ForumMentoring
Bundesverband
Mentoring in der Wissenschaft

Prinzipien der Kommunikation im Forum Mentoring e. V. – Bundesverband Mentoring in der Wissenschaft

1. Die Macht der Sprache

Sprache ist ein wirksames Instrument. Sprache ist kraft- und machtvoll. Sprache formt Haltung – Haltung formt Sprache.

Kommunikation findet in jeder Begegnung statt, verbal und non-verbal, bewusst und auch unbewusst. Auf unterschiedliche Art und Weise vertreten wir in unserer Kommunikation unsere Ansichten und Bedürfnisse. Wir äußern Gefühle und Befinden, Freundliches, aber auch Dinge, die andere verletzen können. Kommunikation ermöglicht Kontakt und ein konstruktives Miteinander.

Im Forum Mentoring begegnen wir einander wohlwollend, unvoreingenommen und wertschätzend. Dies ist unser Anspruch an uns selbst und die hoffnungsvolle Erwartung an alle Mitglieder.

2. Kommunikation im Forum Mentoring: Ziel und Anspruch

Ziel und Anspruch an uns, die wir Mitglieder im Forum Mentoring sind, ist die respektvolle Begegnung auf Augenhöhe und gegenseitige Anerkennung.

Gemeinsam sind wir verantwortlich für die Gestaltung und den Erhalt einer Kultur der Achtsamkeit, die von gegenseitigem Vertrauen und einer einladenden, geschützten Atmosphäre geprägt ist. Sie gewährleistet ein wertschätzendes, friedvolles und konstruktives Miteinander und einen effizienten Ablauf von Mitgliederversammlungen und Meetings.

Im offenen Umgang miteinander sowie im Rahmen einer kooperativen und lösungsorientierten Grundhaltung tragen wir gemeinsam zu guten Ergebnissen zu relevanten Fragestellungen bei.

Wir alle verpflichten uns zu einer transparenten Kommunikation, insbesondere im Vorfeld von Entscheidungen. Inhaltliche Abstimmungsprozesse gestalten wir partizipativ und demokratisch.

3. Institutionelle Verortung

Jedes einzelne Vereinsmitglied trägt eigenverantwortlich, mit entwicklungsorientierter Haltung und einem an Lösungen ausgerichteten Handeln zu einer gelingenden, wertschätzenden Kommunikationskultur bei.

In der Praxis bedeutet dies:

- Ich schenke anderen in aller Offenheit meine vorurteilsfreie bzw. -sensible Aufmerksamkeit und unterstreiche dies durch eine zugewandte Körpersprache, Mimik und Gestik.
- Ich höre aktiv zu und versetze mich in andere hinein.
- Ich wähle meine Worte mit Bedacht, frage wertfrei nach und formuliere sachlich.
- Ich habe stets die Verkraftbarkeit meines Beitrags im Blick und frage mich dabei, wie ich selbst darauf reagieren würde.
- Ich verhandle bei Meinungsverschiedenheiten in der Sache konstruktiv und achte den Menschen dahinter fortwährend.
- Im Austausch nutze ich die Sprache der „Gewaltfreien Kommunikation“ (s. Anlage) und setze mich für einen für alle sicheren Raum ein.
- Ich strebe stets nach Konsens.
- Ich bin offen für konstruktive Kritik.
- Ich lenke meine Energie stets auf Verbindendes und das Wohl der Beziehung.
- In persönlichen Konflikten oder bei Unsicherheiten lade ich mein Gegenüber zu einem klärenden Gespräch unter vier Augen ein.
- Ich bin bereit, mich immer wieder erneut selbst zu reflektieren, mir meiner Grenzen und die der anderen bewusst zu sein und mein Handeln und Verhalten danach auszurichten.
- Ich nutze all meine Kompetenzen für einen konstruktiven, wertschätzenden Austausch und lerne stets dazu. (s. auch Tools in der Anlage)

Anlage | Tools

Impulsregulation

1. eigene affektive Reaktion wahrnehmen

2. innerlich stoppen

3. wenn (körperlich) beruhigt: überlegen, was gesagt werden ‚muss' und was nicht

Aufmerksamkeitsfokussierung

1. „Was ist neu?" (Vermeidung von Wiederholungsschleifen: durch neue Informationen aus der gedanklichen Mühle aussteigen, filtern, reduzieren, ggf. neu orientieren)

2. „Welche Steine liegen noch im Weg?" (Wozu muss ich unbedingt etwas anmerken? Sagt etwas aus über das, was mir wichtig ist & ggf. ausgeräumt werden muss)

3. „Worüber sollten wir gründlicher sprechen?" (Fokussierung auf Verhandlungsunkte)

Feedback

Feedback ist ein Wahrnehmungsabgleich, der auf Wunsch oder als Angebot erfolgt. Feedback ist ein Geschenk, eine wohlwollende Rückmeldung mit der Chance zur Selbstreflexion und Entwicklung.

Feedback geben

- Ich-Aussagen
- zeitnah
- konkret, mit direktem Bezug
- eigene Wahrnehmung wertfrei beschreiben
- offen und rücksichtsvoll formulieren

Feedback nehmen

- zuhören
- Verständnisfragen stellen
- sacken lassen ohne Rechtfertigung
- überprüfen, was ich annehmen kann, was interessant ist, was ich verwerfe
- ggf. um ein persönliches, klärendes Gespräch bitten

Gewaltfreie Kommunikation

„Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) (nach M. Rosenberg): Die vier Schritte der GFK erhöhen die Chance auf gegenseitiges Verstehen und darauf, dass das, was vermittelt werden soll, beim Gegenüber auf offene Ohren stößt. Entscheidend ist vor allem die Haltung, die sich hinter diesen Schritten „verbirgt": Sie sollte auf Verständigung zielen, bedürfnisorientiert, friedfertig und ergebnisoffen sein.

1. Beobachtung einer Situation: sachlich, wertfrei, konkret, spezifisch (für beide Seiten erinnerbar)

2. Folgen: sachlich-inhaltlich, subjektiv-emotional („Dies hat für mich zur Folge, dass…“, „Darüber habe ich mich sehr geärgert, weil…“)

3. Bedürfnisse: was mir wichtig ist, was ich brauche („Mir liegt am Herzen, dass…“; „Besonders wichtig ist für mich, dass…“)

4. Bitte: Anliegen, konkret und ausführbar, positiv (Auf Augenhöhe bedeutet dies, dass ein Anliegen auch abgelehnt werden kann. Entscheidend ist also die Haltung: Ich bitte ernsthaft um etwas mit offenem Ergebnis)

Vier-Ohren-Modell

Vier-Ohren-Modell (nach Schulz-von Thun): Das Kommunikationsquadrat ermöglicht die Entschlüsselung einer Botschaft, die wir empfangen, in vier Richtungen. Es hilft uns, vorschnelle Interpretationen, die zu Missverständnissen führen können, zu vermeiden und miteinander auf konstruktiver Ebene zu kommunizieren. Wir hören zu unterschiedlichen Anteilen mit dem:

- Sach-Ohr: empfängt rein sachliche, wertfreie Informationen (Wahrnehmung der Botschaft, aber Emotionskontrolle)

- Appell-Ohr: erkennt eine Absicht, Aufforderung oder Erwartung (Druck entsteht, daher ist es hilfreich, auf die Frage umzulenken, was dem Gegenüber wichtig ist, vgl. Selbstoffenbarung)

- Beziehungs-Ohr: hört, wie das Gegenüber unsere Beziehung sieht und wie wir zueinander stehen (z. B. Ist das Verhältnis auf Augenhöhe oder eher hierarchisch? Geht es um Fürsorge?)

- Selbstoffenbarungs-Ohr: erkennt in der Botschaft eine Aussage über die sprechende Person selbst (z. B. über ihre Bedürfnisse, Werte, Ansichten, Befindlichkeiten)

Moderation

Die Moderation achtet bei den Treffen im Rahmen von Mitgliederversammlungen, AG-Sitzungen etc. stets auf

- die Einhaltung der Tagesordnung

- Pünktlichkeit bzw. den zeitlichen Rahmen (ggf. Symbol vereinbaren, z. B. Karte hochhalten, um darauf aufmerksam machen),

- Fokussierung der Redebeiträge (möglichst Konzentration auf Kernbotschaften und Vermeidung von Wiederholungen)

- wertschätzende Kommunikation

Einzelne Aufgaben können alternativ auf wechselnde Mitglieder übertragen werden.

*Seit 2006 fungiert das Forum Mentoring als Dachorganisation der Programm-Koordinator*innen struktureller Mentoring-Programme an den über 400 Hochschulen in Deutschland. In thematischen Arbeitsgruppen tauschen sich die Expert*innen zu aktuellen Entwicklungen aus, diskutieren Veränderungen und Herausforderungen, entwerfen Konzepte und geben Handlungsempfehlungen. Ziel ist die konzeptionelle Weiterentwicklung, Institutionalisierung und Qualitätssicherung von Mentoring-Maßnahmen unter Aspekten der Chancengleichheit in der wissenschaftlichen Nachwuchsförderung und der akademischen Personalentwicklung.*

Die „Prinzipien der Kommunikation im Forum Mentoring e.V." wurden am 10. April 2025 auf der Frühjahrs-Mitgliederversammlung in Duisburg einstimmig angenommen.

IMPRESSUM

Herausgeber
Forum Mentoring e.V. – Bundesverband Mentoring in der Wissenschaft
↗ www.forum-mentoring.de

Redaktionelle Bearbeitung
Ulla Heilmeier, Gitta Doebert, Dr. Christina Lammer, Kati Korst, Marina Neuwert, Eva Just-Olschewski, Dr. Julia Anette Schreiner, Susan Schahabi, Sarah Walz

Stand
April 2025