

## Mentoring

Mentoring wird auch in Deutschland als Erfolg versprechender Weg zur Förderung von Frauen im Erwerbsleben eingesetzt. Ursprünglich nur für die berufliche Entwicklung weiblicher Führungskräfte gedacht, ist es inzwischen auch beim beruflichen (Wieder)Einstieg, bei der Existenzgründung und während der Selbständigkeit eine etablierte Methode.

„Mentor“ stammt aus dem Griechischen und bezeichnet allgemein die Rolle eines Ratgebers. Das Prinzip des Mentorings ist folgendes: Eine erfahrene Person (Mentorin bzw. Mentor) gibt ihr Wissen und ihre Fähigkeiten an eine unerfahrenere Person (Mentee) weiter. Die Mentorin/der Mentor unterstützt und fördert somit über einen bestimmten Zeitraum effektiv die berufliche, aber auch die persönliche Entwicklung des Mentees.

Charakteristisch ist die persönliche Beziehung zwischen der erfahrenen Persönlichkeit und dem „Schützling“. Die genaue Ausgestaltung ist den beiden Akteuren selbst überlassen oder im Rahmen eines Projektes festgelegt. Zweckmäßig ist die Definition eines gemeinsamen Zieles. In der Regel werden auch der zeitliche Rahmen sowie die Häufigkeit und die Dauer der Treffen vereinbart. Außerdem sollte es selbstverständlich sein, dass die Privatsphäre der anderen Person respektiert wird und Daten bzw. Informationen vertraulich behandelt werden.

Beim Mentoring handelt es sich nicht um ein Vorgesetzten-Untergebenen-Verhältnis. Mentoring ist auch kein Traineeprogramm oder Coaching. Es unterstützt den geplanten und bewussten Aufbau von Strukturen und Netzwerken auch für Frauen - für Männer längst eine Selbstverständlichkeit. Ausschließlich weibliche Mentoring-Projekte wollen nicht die Defizite von Frauen ausgleichen. Es sollen vielmehr weibliche Kompetenzen sichtbar gemacht und erfolgreich umgesetzt werden.

### Mentoring Angebote

Immer mehr Unternehmen, Verbände und Institutionen nutzen Mentoring zur gezielten Nachwuchsförderung und um mehr Frauen in Führungspositionen zu bringen. Es gibt auch Programme für Selbständige und direkt bei der Existenzgründung.

Fragen Sie in Ihrem Unternehmen nach – bei der Personalabteilung, bei internen (Frauen-) Netzwerken, Gleichstellungsbeauftragten etc.

In vielen Regionen existieren firmenübergreifende Programme – erkundigen Sie sich bei beruflichen Netzwerken (z.B. für Frauen), Ministerien und Wirtschaftsförderung, Gewerkschaften, Frauenbeauftragten/Gleichstellungsbeauftragten in Ihrer Region.

### Formen von Mentoring

- **Informelles Mentoring:** meist ungeplant/zufällig und ohne feste Vereinbarungen
- **Formelles Mentoring:** im Rahmen eines Projektes, Strukturierung und Begleitung durch Projektträger, Kontakt entsteht durch Vermittlerinnen und Vermittler, feste/gleiche Rahmenbedingungen
- **Internes Mentoring:** unternehmensintern, unterschiedliche Hierarchiestufen, keine direkte Arbeitsbeziehung
- **Cross-Mentoring:** Mentoringteams aus unterschiedlichen Unternehmen oder Branchen
- **Klassisches Mentoring:** auch als one-to-one-/face-to-face-Beziehung bzw. Einzelmentoring bezeichnet; direkter persönlicher Kontakt zwischen den Beteiligten
- **Gruppen-/Team-Mentoring:** mehrere Mentees werden durch eine Mentorin/einen Mentor betreut, oftmals verknüpft mit einem „Besuchs-Mentoring“ (= Kennenlernen des beruflichen Alltags der Mentorin/des Mentors)

- **Cross-Gender:** Mentoring-Partnerschaften unterschiedlichen Geschlechts
- **Equal-Gender:** Mentoring-Partnerschaften gleichen Geschlechts
- **E-Mentoring:** Mentoring findet vorwiegend online statt
- **Reverse Mentoring:** Alt lernt von Jung - jüngere Kolleg\*innen vermitteln erfahrenen Mitarbeitenden ihr Wissen zu modernen Bereichen der Arbeitswelt

## Adressen/Kontakt Daten

Zentrale Adressen zu Mentoring, teils mit Listen von Programmen

Deutsche Gesellschaft für Mentoring [www.dg-mentoring.de](http://www.dg-mentoring.de)

Bundesverband Mentoring in der Wissenschaft [www.forum-mentoring.de](http://www.forum-mentoring.de)

## Berufsbezogene Mentoring Angebote

Netzwerk Bücherfrauen [www.buecherfrauen.de/karriere/mentoring](http://www.buecherfrauen.de/karriere/mentoring)

Business and Professional Women [www.bpw-germany.de/angebote/mentoring/](http://www.bpw-germany.de/angebote/mentoring/)

EAF – Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft e.V. [www.eaf-berlin.de/was-wir-tun/mentoring-careerbuilding](http://www.eaf-berlin.de/was-wir-tun/mentoring-careerbuilding)

Mentorinnenprogramm für Migrantinnen [www.frauundberuf-bw.de/frauen-mit-migrationsgeschichte](http://www.frauundberuf-bw.de/frauen-mit-migrationsgeschichte)

Mentoring für geflüchtete Frauen <https://www.tent.org/deutschland/>  
Anmeldung unter <https://tent.org/mentees-Europe>

Deutschlands größtes berufliches Mentoringprogramm für Frauen [www.mentorme-ngo.org](http://www.mentorme-ngo.org)

Bundesverband Dolmetscher und Übersetzer Baden-Württemberg <https://bw.bdue.de/fuer-mitglieder/mentoring/>

Frauen aus der Tech-Branche <https://coffeecodebreak.de/>

TWIN Mentoring von Unternehmerinnen für Unternehmerinnen [www.kaete-ahlmann-stiftung.de](http://www.kaete-ahlmann-stiftung.de)

MentorinnenNetzwerk des deutschen Ärztinnenbundes [www.aerztinnenbund.de](http://www.aerztinnenbund.de)

Ingenieurkammer Baden-Württemberg [www.ingbw.de/voranbringen/studierende/mentoring.html](http://www.ingbw.de/voranbringen/studierende/mentoring.html)

Mentoringprogramm von und für Ingenieurinnen [www.vdi.de/netzwerke-aktivitaeten/vdi-womentoring](http://www.vdi.de/netzwerke-aktivitaeten/vdi-womentoring)

Mentoring-Programm der Wirtschaftsweiber e.V. <https://wirtschaftsweiber.de/mentoring/>

## Mentoringprogramme von Hochschulen

Universität Hohenheim <https://mentho.uni-hohenheim.de/>

Universität Stuttgart <https://www.uni-stuttgart.de/mentoring> (Start Science für Studentinnen)  
<https://www.ia-stuttgart.de/mentoring> (interkulturelles Mentoring)  
<https://www.gradus.uni-stuttgart.de/mentoring> (Graduierte)

Hochschule Esslingen <https://www.hs-esslingen.de/netzwerke/unternehmen/mentoring/>

*Die Liste ist nur eine Auswahl. Für die Funktionalität, Aktualität und die Inhalte der einzelnen Links sowie die Qualität des Angebots kann die Agentur für Arbeit keine Verantwortung übernehmen. Stand September 2025*