

Merkblatt: Coaching für Mentorinnen und Mentoren

Engagieren Sie sich im Buddy-, Gotti/Götti- oder Mentoring-Programm Ihres Studiengangs? Nutzen Sie das Angebot von Beratung & Coaching bei Bedarf.

Sie sind Ansprechperson «auf Augenhöhe»



Mentor/-in Mentee

Als Mentor/-in erklären Sie sich bereit, neueintretende Studierende im Studienalltag zu begleiten. Sie sind damit eine wichtige Ansprechperson für die Neuen und geben Ihre wertvollen Erfahrungen weiter. Diese Begegnungen machen Freude und sind für beide Seiten sehr bereichernd.

Weisen Sie Ihre Mentees auf unser [Angebot](#) hin



Mentor/-in Mentee

Nehmen Sie wahr, dass es Ihrem/-r Buddy nicht rund läuft, und er/sie von einem professionellen Beratungs-/ Coaching-Gespräch profitieren würde? Dann weisen Sie ihn/sie bei folgenden und ähnlichen Fragen auf unsere Stelle hin.

- «Ich habe Mühe, mich zu fokussieren. Ich bin zerstreut und abgelenkt. Ist das normal?»
- «Ich komme in den Vorlesungen nicht mit und kann kaum eine Übung selbständig lösen. Wie schaffe ich den Anschluss?»
- «Ich würde eigentlich lieber Physik studieren. Geht das noch?»
- «Meine Eltern sind in der Trennung und streiten sich über meine Studiengebühren. Darum will ich jetzt noch arbeiten neben dem Studium. Klappt das mit dem Lernen?»
- «Bei mir wurde eine psychische Erkrankung diagnostiziert. Ich muss wahrscheinlich eine langfristige Therapie machen und Medikamente nehmen. Wie geht das mit dem Studium?»

«Es läuft nicht so, wie ich mir das vorgestellt habe.»



Mentor/-in Mentee

Als vertrauenswürdige Ansprechperson können Sie mit Ihrem/-r Mentee auch einmal mit Situationen konfrontiert werden, die Sie verunsichern oder überfordern. Bsp.:

- «Mein/-e Mentee macht einen total gestressten Eindruck, wie kann ich ihn/sie unterstützen?»
- «Mein/-e Mentee ist irgendwie anders, und ich habe ein komisches Gefühl. Was mache ich falsch?»
- «Mein/-e Ersti hat viele Probleme im Leben, ich möchte unbedingt helfen!»
- «Ich mache mir Sorgen um meine/-n Mentee und weiss nicht, mit wem ich das besprechen kann.»

Professionelle Hilfe für Mentor/-innen

In diesem Fall sind wir von Beratung & Coaching für Sie da. Unser Arbeitsprinzip lautet «Hilfe zur Selbsthilfe». In einem vertraulichen Gespräch

- reflektieren wir Ihre Situation und stärken Sie in Ihrer Rolle und Verantwortung,
- erörtern wir, wo allenfalls auch Grenzen liegen und was nicht mehr Teil eines üblichen Engagements als Mentor/-in ist,
- entscheiden Sie, wie Sie mit der Situation umgehen wollen und definieren nächste Schritte.

Wenden Sie sich an die für Ihren Studiengang zuständige Person in unserem [Team](#).

ETH Zürich
Beratung & Coaching
Student Services
Rämistrasse 101
8092 Zürich

www.ethz.ch/beratung-coaching