

In Mentoringgesprächen mit jungen Menschen zwischen 17 und 24 Jahren habe ich insbesondere bei diesen Themenfeldern Unterstützung geben können:

Selbstbewusstsein

Sich seiner selbst bewusst zu sein bedeutet eine Art ‚Konzept‘ von sich zu haben, einen Entwurf vom Leben, in dem der eigene Wille, etwas mit Liebe oder Hingabe in die Welt zu schaffen, deutlich wird. Was ist mir von mir selbst bewusst? Warum stehe ich heute da, wo ich stehe? Wozu sage ich uneingeschränkt ‚ja‘ und wo will ich künftig Grenzen ziehen?

Selbstvertrauen

Sich selbst zu vertrauen bedeutet, sich in der Wahrnehmung, die man von sich selbst – den eigenen Werten, Einstellungen, Haltungen, Motiven, ... – hat, nicht zu täuschen. Wie ein Vertrauen zu anderen Menschen nach und nach wächst, so braucht es auch Zeit und Methode, eine Gewissheit darüber aufzubauen, das eigene und nicht das Leben anderer zu leben. Worin besteht der Unterschied zwischen Urvertrauen, Selbstvertrauen und Vertrauen? Welches Maß an Selbstgefühl, Selbstreflexion und Selbstbestimmung habe ich bis heute aufgebaut? Wie wichtig ist mir Feedback für die Entwicklung meines Selbstvertrauens und welchem Feedback vertraue ich?

Selbstachtung

Sich selbst zu achten bedeutet, für sich zu klären, wie man von anderen behandelt werden will. Was lässt man zu, und warum – was lässt man nicht zu, und warum. Wie weit reicht die Toleranz, wenn andere Menschen – womöglich unbewusst und unbeabsichtigt – die eigenen Grenzen überschreiten? Wie gehe ich dann vor? Wie hängen Freiheit, Verantwortung und Selbstachtung zusammen?

Selbstwert und Selbstwertgefühl

Sich selbst Werte zuzuschreiben und ihnen für das eigene Verhalten und die eigenen Handlungen den passenden *Stellenwert* beizumessen bedeutet, die Basis zu schaffen für ein gelingendes Leben, Zusammenleben und Arbeitsleben. Sich selbst wertvoll zu fühlen, ist die Grundlage individueller Selbstsicherheit und Ausstrahlung der eigenen Person. Welche Werte habe ich, welche wurden mir durch Erziehung vermittelt, mit welchen Werten und damit verbundenen Verhaltenserwartungen stehe ich im Konflikt?

Selbstwirksamkeit

Sich selbst Wirkung zuzuschreiben meint, dem Leben nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern aus eigenen Stücken etwas entwickeln oder verändern zu können. Dabei können ausbleibende Anerkennung von außen oder Zweifel am eigenen Handeln Gefühle von Ohnmacht und Hilflosigkeit entstehen lassen und das Selbstvertrauen beeinträchtigen. Wofür will ich mich einsetzen? Was will ich in die Welt schaffen? Worin bestehen Hindernisse und Einschränkungen, die angeschaut und überwunden gehören, um die jedem Menschen per se gegebene Bedeutung zum Ausdruck bringen zu können? Welche Facetten meiner Persönlichkeit mit ihren Gaben, Talente und Stärken will ich auszuspielen? Welche Sehnsüchte, Träume und welches Lebensmodell will ich erblühen lassen?

Wofür ist die Bearbeitung dieser Themen hilfreich?

- Stabilisierung im Übergang von Schule in Studium oder Lehre
- Eignungsfindung für Studium, Lehre, Beruf
- Konflikt-handhabung
- Umgang mit Stress
- Bearbeitung von Entscheidungsdilemmata
- Weiterentwicklung der Kommunikationsklarheit
- Überwindung von Krisensituationen u.v.m.

Welche Themen sind für ein Mentoring mit mir ungeeignet:

Wo finde ich eine[n] Praktikumsplatz, Studienplatz, Stipendium, Lehrstelle, Job?

Wo finde ich eine Wohnung, WG?

Wie bewerbe ich mich richtig?

Wie finanziere ich mich, mein Studium?