



Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #01:

*Identität – Wer bin ich? Wie bin ich?
Was sind meine Stärken?*

1. Ziel des Treffens

Der Mentee soll sich mit seiner Identität und seinen Persönlichkeitsmerkmalen befassen. Dazu gehört u. a. seine Identität in Christus aber auch seine Stärken und Schwächen, die in seiner Persönlichkeit liegen.

Ziel wäre es, die Identität in Christus zu stärken und sich der eigenen Persönlichkeit und Stärken bewusster zu werden: Das sind die Stärken, die in meiner Persönlichkeit liegen! Das sind Möglichkeiten, die sich daraus gegeben!

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte folgende Textstellen vor dem Treffen lesen. Sie haben alle etwas mit der Gewissheit in Christus zu tun:

- 2Kor 5,17
- Joh 1,12
- Joh 15,15
- Röm 5,1
- Röm 8,17
- Phil 3,20
- 2Petr 1,4

4. Allgemeine Standardfragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was sagen mir die gelesenen Bibelstellen? Was spricht mich an?
- Zu welchen Textstellen habe ich Fragen?
- Wo bin ich sicher? Und wo nicht?
- Mit welchen Herausforderungen mit Blick auf meine Identität habe ich zu kämpfen?

Fragen zur Persönlichkeit und Begabungen

- Was kann ich richtig gut? Was steckt in mir drin?
- Woran merke ich das? (Beispiele)
- Hat der Mentee schon einmal einen Persönlichkeitsstrukturtest gemacht? (dann sollte er das Material mitbringen)

Materialvorschlag: Selbsteinschätzungen

- **StrengthsFinder: Entdecken sie ihre Stärken jetzt.** Campus-Verlag, Marcus Buckingham & Donald O. Clifton. Buch mit Code für einem Online-Test, 27 €.
- **plan c|m. Arbeitsmappe. Zwölf-Felder-Fähigkeiten-Workshop.** Hartmut Knorr 15 €. www.sinnprojekte.de
- **Big5 Persönlichkeitstest im Internet.** <https://www.123test.com/de/Persönlichkeitstest/>

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #02:

Berufung – Was kommt von Gott in mein Leben hinein?

1. Ziel des Treffens

Der Mentee soll sich mit den Fragen rund um den Begriff der Berufung befassen: Was ist eine Berufung? Hat jeder eine Berufung? Wie kommt es zu einer Berufung? Ist Berufung ein punktuelles Ereignis oder ein Prozess? Und wie könnte meine persönliche Berufung aussehen?

Es geht als Zielsetzung darum, mit dem Mentee eine Standortbestimmung und Kursbestimmung zu machen, wo sein Lebensweg hingehet und hingehen soll.

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte folgende Textstellen vor dem Treffen lesen. Sie haben alle etwas mit Berufung zu tun:

- 2Mose 31,1-5
- Jes 6,1-8
- Mk 3,13-19
- Apg 13,1-5
- Röm 1,1-6
- 1Kor 7,17-24
- 1Petr 2,9-10

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was wünsche ich mir momentan?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was sagen mir die gelesenen Bibelstellen? Was spricht mich an?
- Welche Fragen wirft das Thema „Berufung“ bei mir auf?
- Was fordert mich dabei heraus?
- Welche Prinzipien für mein Leben kann ich darin entdecken?

Fragen zu meiner Berufungsgeschichte

- An welchen Punkten auf meinem Lebensweg hatte ich das Gefühl: Hier spricht Gott in mein Leben hinein?
- Wo bin ich sicher bzw. unsicher im Blick auf meine Berufung?
- Gibt es einen „roten Faden“, den ich mit Blick auf meine Berufung bereits entdeckt habe?
- Welche Schritte bin ich in meinem Leben bereits gegangen, bei denen ich meine Berufung bedacht habe?
- Vor welchen Fragen stehe ich aktuell?

Zwei Buchtipps

zur weiteren Vertiefung des Themas:

- Tobias Faix. *Logbuch Berufung. Navigationshilfen für ein gelingendes Leben.* ISBN 978-386827-411-0 (Preis: 9,95 €)
- Paul Ch. Donders und Peter Essler. *Berufung als Lebensstil. Aufbrechen in ein wertvolles Leben.* (Preis: 24,90 €) ISBN 978-3-89680-497-6

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #03:

Vorbereitung – Worauf hat mein Leben mich bisher vorbereitet?

1. Ziel des Treffens

Bei diesem Treffen und Thema geht es darum, gemeinsam mit dem Mentee den roten Faden in der eigenen Lebensgeschichte zu entdecken.

Welche Dinge haben zu seiner Prägung beigetragen? Welche Erfahrungen hat er bereits gemacht? Welche guten und schwierigen Ereignisse haben ihn geformt? Ergeben die einzelnen „Puzzlesteine des Lebens“ ein größeres Bild? Worauf hat Gott ihn möglicherweise vorbereitet?

Es geht darum, mit dem Mentee das größere Bild zu entdecken, dass Gott in seinem Leben entstehen lassen möchte.

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte die folgenden Textstellen vor dem Treffen lesen. Sie beschreiben u. a. die Entwicklung von Joseph und Paulus:

- 1Mose 37-50
- Apg 26
- Röm 8,28

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was sagen mir die gelesenen Bibelstellen? Was spricht mich an?
- Welche Fragen wirft das Thema: *Worauf hat mein Leben mich bisher vorbereitet...* bei mir auf?
- Was fordert mich dabei heraus?
- Welche Prinzipien für mein Leben kann ich darin entdecken?

Fragen zum bisherigen Werdegang

- Welche Ereignisse in meinem Werdegang waren bisher sehr prägend für mich?
- Was habe ich aus meiner Herkunftsfamilie an Werten und Überzeugungen mitgebracht?
- Was ist mir genetisch mitgegeben?
- An welchen Stellen hat Gott mit Blick auf mein Leben zu mir gesprochen und was hat er mir gesagt?
- Was hat mir gar nicht gefallen in meinem Werdegang und war trotzdem gut für mich?

Fragen zur Zukunft

- Welche Anstöße nehme ich aus dem heutigen Treffen mit?
- Welches Bild ergibt sich für mich, wenn ich die einzelnen Facetten meines Werdegangs heute betrachte?
- Was ist mein nächster konkreter Schritt?
- Wer und was könnte mich dabei unterstützen?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #04:

Motivation – Wozu bin ich motiviert?

1. Ziel des Treffens

Ein Motiv ist ein Beweggrund, der mich zum Handeln bewegt. Motivation steht im Zusammenhang mit den Rahmenbedingungen, die mich zu einem bestimmten Verhalten und Agieren bewegen. Dazu gehören z. B. die Fragen: Ist das, was ich mache, sinnvoll? Passt das zu meinen Gaben? Ich bin dann motiviert, wenn mein Wirken und Einsatz sinnvoll erscheinen.

In diesem Treffen geht es u. a. um die Fragen: Was motiviert meinen Mentee? Was löst Motivation bei ihm aus? Und wie kann der Mentor die intrinsische Motivation beim Mentee fördern und stärken?

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Der Mentee recherchiert zum Thema „Motivation“, und bringt zum Treffen drei verschiedene Definitionen/Zitate mit.

Bitte außerdem die folgenden Textstellen vor dem Treffen lesen:

- 1Mose 11,1-9 Turmbau zu Babel
- Jeremia 1,4-13 Berufung Jeremias
- Lukas 9,51-62 Aufbruch nach Jerusalem

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was habe ich zu dem Thema „Motivation“ in dem Textabschnitt „Turmbau zu Babel“ entdeckt?
- Was habe ich zu dem Thema „Motivation“ in dem Textabschnitt „Berufung des Jeremia“ entdeckt?
- Was habe ich zu dem Thema „Motivation“ in dem Textabschnitt „Jesu Aufbruch nach Jerusalem“ entdeckt?
- Welche Prinzipien für mein Leben kann ich darin entdecken?

Fragen zum Erleben des Mentee

- Wie erlebt der Mentee sich in seinem Alltag mit Blick auf Motivation?
- Wozu ist er gewöhnlich motiviert? Und wozu muss er von außen angehalten und herausgefordert werden?
- Welche Personen in seinem Umfeld fordern seine Motivation heraus?
- Welche Unterstützungen zu mehr Motivation hat er in der Vergangenheit bereits in Anspruch genommen? Und mit welchem Erfolg?
- Was könnte sein nächster konkreter Schritt sein?
- Wer und was könnte ihm dabei eine Unterstützung sein?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #05:

Timing – Was ist wann dran in meinem Leben (Ziele und Prioritäten)?

1. Ziel des Treffens

Unter Timing wird im Sinne dieses Gesprächsleitfadens die optimale, zeitliche Abstimmung von verschiedenen Vorhaben bzw. Planungen verstanden, die der Mentee in eine sinnvolle zeitliche Reihenfolge bringen soll. *Was ist zuerst (jetzt) dran? Was schließt sich an? Was folgt sinnvollerweise danach?*

Neben dem Benennen von konkreten Zielen geht es auch darum, die richtigen Prioritäten zu setzen – das zu benennen, was von Gewichtung und Position an vorderer Stelle steht. Und was soll gar nicht verfolgt werden?

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Der Mentee erstellt eine einfache Liste mit mindestens 15 bis 20 Nennungen von kleineren und großen Zielen, die er bereits aktuell verfolgt oder für die nächsten fünf Jahre ins Auge gefasst hat.

Außerdem setzt er sich vor dem Treffen mit zwei Bibelversen auseinander (Mt 6,33 und 1Petr 4,10): *Was haben diese Verse mit der Auswahl der eigenen Prioritätensetzung zu tun?*

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Austausch: Was sagen die Bibelstellen mit Blick auf die Lebensführung, die Werte, Ziele und Haushalterschaft?

Zielsetzungen und Prioritäten

- Geht die vom Mentee erstellte Zielsetzungsliste gemeinsam durch: Identifiziert die mittel- und langfristigen Ziele sowie kurzfristige Jahresziele.
- Priorisiert die genannten Ziele von 1 bis 3 (1 = oberste Priorität, 2 = mittlere Priorität, 3 = geringere Priorität).
- Wie ist der Mentee auf diese Ziele gekommen? (Beispiele nennen)
- Wie sicher ist der Mentee in der Festlegung und Gewichtung seiner Ziele?
- Welche Unterstützung braucht er möglicherweise bei der weiteren Konkretisierung der Ziele und Prioritäten?

Fragen zur Zukunft

- Welche Anstöße nehme ich aus dem heutigen Treffen mit?
- Wo ist noch etwas nachzuarbeiten?
- Was ist mein nächster konkreter Schritt?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #06:

Ausblick – Bin ich zufrieden mit dem, was aus mir zu werden scheint?

1. Ziel des Treffens

Im Fokus dieses Treffens steht nicht der Blick in den Rückspiegel: wer und was hat dazu beigetragen, dass ich heute da stehe, wo ich stehe?

Die Fragestellung weist in die Zukunft. Es geht um den Ausblick nach vorne: läuft mein Leben in den verschiedenen Bezügen und Ebenen in guten, vielversprechenden Bahnen? Wenn alles so weiterläuft, wie es sich jetzt darstellt: wird dann das aus mir, was Gott sich vorgestellt hat?

Es geht darum, mit dem Mentee nach vorne zu schauen und ihn zu motivieren, sein Leben proaktiv zu gestalten.

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte die folgenden Textstellen vor dem Treffen lesen. Stelle W-Fragen an den Text: Was? Wann? Wie? Warum? Welche?...

- Luk 9,31 Mose und Elia „...redeten mit Jesus davon, wie sein Lebensausgang sich in Jerusalem vollziehen sollte.“
- Ps 90,12 (Ps 39,5) „Mach uns bewusst, wie kurz unser Leben ist, damit wir ein weises Herz gewinnen!“

4. Allgemeine Standardfragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zum Werdegang allgemein

- Mein Leben läuft insgesamt in guten Bahnen (Nenne bitte 2-3 Beispiele)
- In diesen Bereichen bin ich nicht zufrieden (Nenne bitte 2-3 Beispiele)
- Welchen Zahlenwert zwischen 1 bis 10 würde ich vergeben, um die Zufriedenheit mit meinem aktuellen Lebensausblick auszudrücken?

Verschiedene Aspekte im Werdegang miteinander durchgehen

- Welche guten, förderlichen *Beziehungen* und *Freunde* habe ich?
- Welchen Einfluss üben sie auf mein Leben aus und worin?
- Wie sieht die Richtung meiner *Glaubensentwicklung* aus?
- Welchen Dingen gebe ich zu viel bzw. zu wenig Gewicht?
- In welchen Bereichen des Lebens bin ich mit Blick auf die Zukunft zufrieden/unzufrieden und warum?
- *Selbstleitung*: In wie weit ist mein Lebensrhythmus/meine Lebensführung selbstachtsam gestaltet? (Ernährung, Bewegung, Schlaf, Genuss, Leistung)
- Was würde ich gern am Ende ... sagen können? getan haben? unbedingt vermieden haben?
- Welche Aspekte meines Lebens kann ich nicht ändern? Was kann nur Gott ändern?

Fragen zur Zukunft

- Welche Anstöße nehme ich aus dem heutigen Treffen mit?
- Was muss ich ändern? Und welche Unterstützung brauche ich dafür?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #07:

Verbunden – Mit wem bin ich verbunden?

1. Ziel des Treffens

Der Mentee soll sich mit der grundsätzlichen Frage nach seiner Zugehörigkeit und Verbundenheit mit Anderen befassen. Dazu gehört z. B. seine Herkunft, seine Beziehung zu Gott, seine Einbettung in Ehe und Familie bzw. Bekannten- und Freundeskreis.

Ziel wäre es, konkret sagen zu können: Das sind meine Wurzeln! Da bin ich beheimatet! Das ist mein Fundament! Mit diesen Menschen bin ich verbunden!

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte folgende Textstellen vor dem Treffen lesen. Sie haben alle etwas mit Zugehörigkeit und Verbundenheit zu tun.

- 5Mose 14,2
- Ps 135,4
- Mal 3,16-18
- Joh 1,11-13
- 1Kor 6,19-20
- Eph 1,13-14
- Tit 2,11-14

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was sagen mir die gelesenen Bibelstellen? Was spricht mich an?
- Welche Fragen wirft das Thema „Mit wem bin ich verbunden“ bei mir auf?
- Was fordert mich dabei heraus?
- Welche Prinzipien für mein Leben kann ich darin entdecken?

Fragen zu meiner Herkunft

- Aus welcher Familie komme ich?
- Welche Werte und Lebensweisheiten wurden mir mit auf den Weg gegeben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Von welchen Überzeugungen aus meiner Herkunftsfamilie habe ich mich verabschiedet und warum?

Fragen zu Versprechungen

- Wem habe ich im Sinne von „Zu dir gehöre ich“ mein Versprechen gegeben?
- Was bedeutet das praktisch für mich?
- Welche Auswirkungen haben diese Versprechungen auf mein Leben? (Beispiele)

Fragen zur Zukunft

- Welche Anstöße nehme ich aus dem heutigen Treffen mit?
- Welche Schritte will und muss ich machen?
- Wer und was könnte mich dabei unterstützen?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet
- Hausaufgabe zum nächsten Treffen besprechen

Acht zentrale Life-Mentoring-Fragen

Thema #08:

*Investition – Was habe ich zu geben?
In wen/was will ich mich investieren?*

1. Ziel des Treffens

In diesem letzten Treffen geht es um ein biblisches Wachstumsprinzip: *Gebt, so wird euch gegeben... (Lk 6,38) Wer wenig sät, wird auch wenig ernten. Und wer reichlich sät, wird reichlich ernten... (2Kor 9,6).*

Der Mentee soll durch das Treffen ange-regt werden, 1. sich seiner Fähigkeiten und Gaben neu bewusst zu werden und 2. zur Investition und zum Einsatz seiner Gaben angeregt zu werden. Nur wer gibt, kommt selbst vorwärts. Und daraus ergibt sich die Frage: Wen habe ich an meiner Seite? In wen investiere ich mich konkret?

2. Zeitlicher Rahmen

1:1 Treffen von ca. 1,5 bis 2 Stunden

3. Hausarbeit vor dem Treffen

Bitte die folgenden Textstellen vor dem Treffen lesen. Sie beinhalten biblische Weitergabe- und Investitionsprinzipien:

- Pred 11,6 Etwas investieren, das dann zurückkommt.
- Mk 3,13-16 Übertragung durch Nähe.
- 2Kor 7,5-6 Paulus investierte sich in Titus.

4. Allgemeine Fragen

- Wie ging es mir in dieser Woche bzw. der letzten Zeit?
- Welche aktuellen Erfahrungen mache ich gerade?
- Was läuft z.Zt. richtig gut?
- Was empfinde ich als schwierig und herausfordernd?
- Wo bin ich persönlich unsicher?
- Was würde ich mir momentan wünschen?

5. Beispielfragen zum Thema

Fragen zu den Bibelstellen

- Was sagen mir die gelesenen Bibelstellen?
- In welcher Art hat Jesus seine zwölf Jünger ausgebildet und geprägt?
- Was könnte ich davon auf mich übertragen und daraus lernen?
- Welchen „Nutzen“ zog Paulus aus der Beziehung zu Titus?
- Welche Prinzipien kann ich darin für mein Leben entdecken?
- Was fordert mich dabei heraus?

Fragen zu den Gaben des Mentee

- Was habe ich (als Mentee) zu geben? *Erfahrungen? Reife? Kompetenzen? Fähigkeiten und Fertigkeiten? ...*
- Was sind meine fünf stärksten Gaben?
- Was macht mir richtig Spaß?

Fragen zur Investition des Mentee

- In welchen Bereichen investiere ich mich ins Reich Gottes? (Zeit, Kraft, Geld, Mitarbeit, Gebet, Ressourcen...)
- In welche Menschen habe ich mich in der Vergangenheit bereits investiert?
- Wer ist mein Titus (mein „Lehrling“)? Wer lernt gerade von mir?
- Der Mentee sollte sich auch konkret fragen: *Wen sehe ich? Wer braucht mich? Wen zeigt Gott mir?*
- Auf wen sollte/will ich zugehen und eine fördernde Mentoringbeziehung aufbauen (die acht Mentoringfragen mit einer anderen Person durcharbeiten)?

6. Abschluss

- Gemeinsames Gebet und Segnung
Oder auch: ein gemeinsames, schönes Abschlussessen! :-))