

## 1. TOP7 Übungen für Mentoring-Paare

**Idee:** Unsere Mentees und Mentor\*innen treffen sich im Mentoring-Programm normalerweise in Trainings und zu zweit, um gemeinsam an ihren Zielen, Stärken und persönlichen Wegen zu arbeiten. Durch die Kontaktbeschränkungen sind diese Begegnungen nur sehr eingeschränkt möglich. Daher haben wir 7 Übungen zusammengestellt, die die Mentor\*innen mit ihren Mentees auch am Telefon gemeinsam realisieren können.

**Lösungsansatz:** Ein liebevoll gestaltetes PDF-Dokument mit 7 Übungen und Anleitungen aus den Trainings zur eigenen Durchführung der Mentoring-Paare.

**Link:** <https://www.dropbox.com/sh/yv1te9y5ttjxq0o/AAoel3Qvx-o890I77ZWUORHa?dl=0>

**Bei Fragen:** Tanja Schweizer: [tanja.schweizer@rockyourlife.de](mailto:tanja.schweizer@rockyourlife.de)



Die Situation ist für uns alle gerade nicht leicht, die Jugendlichen befinden sich jedoch in einer anderen Lebensphase (Persönlichkeitsfindung, Identitätsschwierigkeiten – Pubertät). Tue Deinem\*Deiner Mentee damit etwas Gutes☺ und mache mit ihm\*ihr diese Übung. Dein\*e Mentee soll nun wie du 5 Freunde anschreiben und sich selbst einschätzen. Schenke auch du ihm\*ihr 5 Talente!

## 2. Meine Superpower



In seine eigene Kraft kommen, wissen wer man ist und was man kann, ist in dieser schnelllebigen und leistungsorientierten Welt wichtig, um sich nicht zu verlieren.

**Schritt 1:** Bevor Du Dir diese Frage stellst, leite diese Frage an 5 Freunde weiter, mit der Bitte, Dir bis heute Abend 5 Talente von Dir zu nennen, die sie an Dir schätzen. Du wirst überrascht über die Nachrichten sein!

**Schritt 2:** Nun stelle Dir selbst diese Frage und schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt. Wichtig, ohne Wertung, alles darf sein! Nimm Dir dafür mindestens 10 Minuten Zeit, oft fallen einem die Talente auch erst später ein. Ergänze immer wieder wenn dir etwas einfällt.

**Schritt 3:** Wenn Du das Gefühl hast, die Sammlung ist vollständig schnappe Dir Deinen Marker und kennzeichne alle Talente, die Du wirklich (aus-)lebst. In einem zweiten Schritt markiere die Talente, die Du noch weiter ausbauen möchtest. Frage Dich nun, in welchen Bereichen kannst Du Deine Talente schon gut einbringen und wie kannst Du die Talente, die Du noch nicht ganz präsent hast, noch mehr einbringen?

**Ziel:** Deinen Talenten und Fähigkeiten bewusst werden.  
**Arbeitsmaterial:** Arbeitsblatt im Ordner S. 31 in deinem Ordner  
**Dauer:** 30 Minuten

*Bild 1: Beispielübung aus den TOP7 Übungen für Mentoring-Paare*

## 2. Virtuelles Quiz

**Idee:** Unsere Mentees und ihre Mentor\*innen kennen sich zum Teil noch nicht so lange. Daher ist es uns wichtig, sie beim Beziehungsaufbau zu unterstützen und ihnen Möglichkeiten zum direkten Austausch zu geben.

**Lösungsansatz:** ein virtuelles Quiz, das von einer Person erstellt und moderiert wird, die Teilnehmenden spielen in Teams zusammen und können einen Preis gewinnen.

**Tools:** Zoom (als Kommunikationsplattform) und Mentimeter (mentimeter.com) (zur Erstellung des Quiz)

**Bei Fragen:** Tanja Schweizer: [tanja.schweizer@rockyourlife.de](mailto:tanja.schweizer@rockyourlife.de)

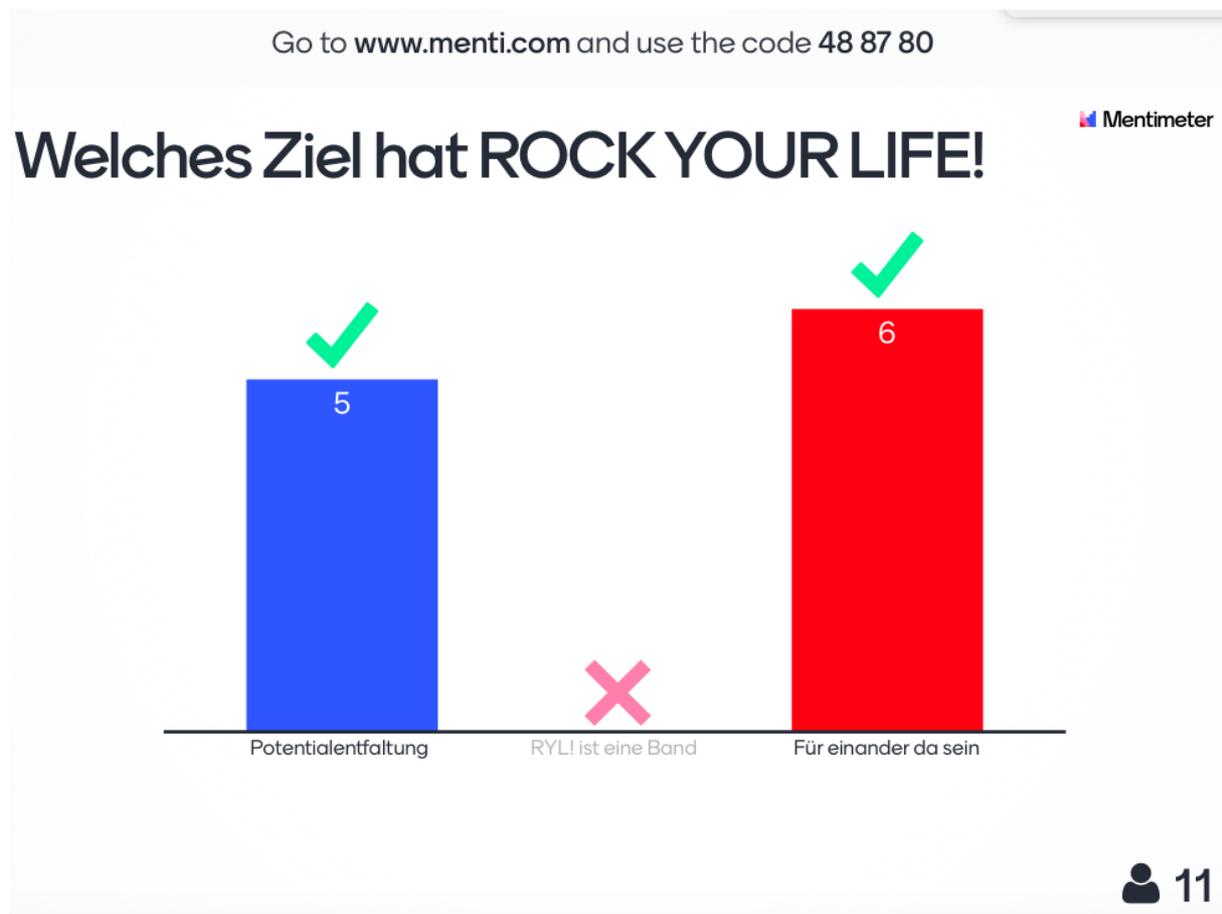


Bild 2: Darstellung der Antworten im Online-Quiz

### 3. PotentialSessions

**Idee:** Besonders jetzt möchten wir den Zusammenhalt unserer gesamten Community stärken und zusammenrücken. Und unser Fokusthema Potentialentfaltung nach draußen bringen. Mit morgendlichen PotentialSessions über Instagram ermöglichen wir unserer Community das Sichtbarmachen des Potentials und schaffen so Verbundenheit und Zusammenhalt.

**Umsetzung:** Wir bieten 3 Wochen jeden Morgen ein Instalive an, in dem eine Person aus der Community ein Thema / ein Tool/ eine Inspiration teilt. Zum Beispiel zum Thema Achtsamkeit, Tipps gegen Reizüberflutung oder Tipps für digitale Klarheit. Wir kündigen zweimal pro Woche die neuen Themen an.

**Tools:** Instagram

**Bei Fragen:** Gabriela Rack: [gabriela.rack@rockyourlife.de](mailto:gabriela.rack@rockyourlife.de)



Bild 3: Ankündigung der nächsten 3 Potentialsessions auf Instagram