

Herzliche Ostergrüße

Ostern ist die Zeit der Hoffnung und Freude. Nach einem langen, dunklen Winter gibt uns das Fest die Gelegenheit, das neue Leben zu feiern, das der Frühling mit sich bringt.

Wir können uns auf Ostern freuen, weil es uns daran erinnert, dass es immer einen Grund gibt, positiv zu bleiben und optimistisch in die Zukunft zu blicken.

Auch wenn die Welt manchmal schwierig und



Der Frühling erwacht

unvorhersehbar erscheint, können wir uns darauf verlassen, dass es immer einen Weg nach vorne gibt.

Deshalb wünschen wir Ihnen allen ein frohes Osterfest, voller Freude, Zuversicht und Liebe. Mögen diese Feiertage Ihnen und Ihren Lieben ein Lächeln aufs Gesicht zaubern und Ihre Herzen mit Freude erfüllen.



Liebe Leserinnen und Leser,

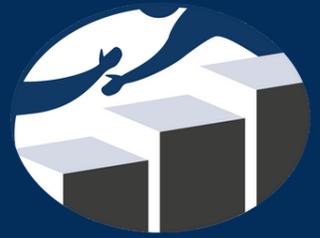
wir freuen uns, Ihnen heute unseren neuen Newsletter vorzustellen. Wir wollen regelmäßig über das Mentoringprogramm informieren, über Erfolge von Mentoringprozessen berichten und Ihnen gleichzeitig wertvolle Ressourcen und Hilfestellungen zur Verfügung stellen. Unser Newsletter wird daher regelmäßig erscheinen und Ihnen aktuelle Informationen und Tipps rund um das Thema Mentoring bieten.

Auch werden wir Ihnen Einblicke in erfolgreiche Mentoring-Geschichten und Ihnen wertvolle Ratschläge für Ihre Mentoring-Beziehungen geben.

Wir hoffen, dass Ihnen unser Newsletter dabei helfen wird, Ihre Mentoring-Erfahrungen zu bereichern und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, Tipps und Anregungen.

Mit herzlichen Grüßen,

Ihr Mentoring Team



Rückblick - Auftaktveranstaltung

Let's go! Der 7. Durchgang von Aufstieg in Unternehmen hat mit einer festlichen Auftaktveranstaltung am 19. Januar 2023 offiziell begonnen. Über 70 Tandems aus verschiedenen Branchen und Bereichen sind neugierig auf die neue Programmrunde und freuen sich darauf, zusammen zu wachsen und voneinander zu lernen.

Die Auftaktveranstaltung wurde in den stilvollen Räumlichkeiten von Webasto Thermo & Comfort SE in Neubrandenburg durchgeführt und war ein voller Erfolg! Dem Projektteam von Aufstieg in Unternehmen ist es gelungen, mit einem genialen Netzwerksgeist für eine inspirierende Atmosphäre zu sorgen.

Jaqueline Bernhardt, Ministerin für Justiz, Gleichstellung und Verbraucherschutz des Landes MV, und Anja Bugenhagen, Gleichstellungsbeauftragte des MSE haben die Teilnehmenden mit ihren Grußworten abgeholt und dargestellt wie wichtig

Mentoring-Programme für die Gleichstellung von Frauen und Männern in der Arbeitswelt sind. Dr. Andreas Dikow von Webasto Thermo & Comfort SE, hat in seinem Impulsvortrag über die Zukunftsperspektiven des Standortes im globalen Wettbewerb berichtet und Nicole Christine Läbe, Gründerin von "THE FUTURE IS FEMALE", hat in ihrem Talk über Frauen in Führungspositionen alle begeistert.

Das Programm von Aufstieg in Unternehmen wurde durch die Deutsche Gesellschaft für Mentoring zertifiziert, was Simone Schönfeld bei der Veranstaltung mit einer Zertifikatsübergabe bekräftigt hat. Ein spannendes und informatives Roundtable-Gespräch hat die Auftaktveranstaltung abgerundet. Das Team von Aufstieg in Unternehmen dankt allen Teilnehmenden, Referent*innen sowie Kooperationspartner*innen für diese wertvolle Erfahrung und freuen uns auf ein vielseitiges neues Mentoringjahr.

Inhaltsverzeichnis

- Fachbeitrag "Mental Load"
- Rückblick
Einführungsworkshop
- Seminare
- Aktuelles aus den Tandems
- Netzwerken - Agile Führung mit Pferden
- Deutsche Gesellschaft für Mentoring
- Termine



Gleichstellung aktuell



Gleichstellung MV Newsletter 03-2022.pdf (regierung-mv.de)

Impressum

www.aufstieg-in-unternehmen.de

Projektbüro DevelUP
19288 Ludwigslust | Garnisonsstraße 7



Juliane Brunk
brunk@bdw-mv.de

Judith Usbeck
usbeck@bdw-mv.de

Carmen Reichert



UNTERNEHMER*VERBAND
Nordostdeutsch Mecklenburg-Schwaan e.V.

Peggy Hildebrand
hildebrand@uv-mv.de



Susanne Schnoor
s.schnoor@gibbmbh.de



Regionale Wirtschaftsinitiative
Ost Mecklenburg-Vorpommern e. V.

Silvia Hoffmann
silvi.hoffman@rwi-mv.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Weibliche Führungskräfte

MENTAL LOAD

Der Begriff **"Mental Load"** bezieht sich auf die Summe der mentalen Anforderungen, die eine Person bewältigen muss, um eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Es umfasst alle kognitiven Prozesse wie Planung, Entscheidungsfindung, Organisation und Problemlösung, die notwendig sind, um eine Aufgabe erfolgreich abzuschließen.

Für weibliche Führungskräfte kann Mental Load besonders belastend sein. Studien haben gezeigt, dass Frauen in Führungspositionen oft mit zusätzlichen Herausforderungen konfrontiert sind, die zu einem erhöhten Mental Load führen können.

Frauen haben oft eine höhere emotionale Belastung zu bewältigen. Sie müssen sich mit Stereotypen und Vorurteilen auseinandersetzen, die mit ihrem Geschlecht und ihrer Rolle als Führungskraft verbunden sind. Sie müssen auch oft ihre Kompetenz und Autorität in einer von Männern dominierten Arbeitsumgebung beweisen. Viele weibliche Führungskräfte tragen auch eine höhere Verantwortung im Bereich der Familienarbeit und der Kinderbetreuung.

Die zusätzlichen Belastungen können dazu

führen, dass weibliche Führungskräfte einen höheren Mental Load haben als männliche Führungskräfte. Insgesamt ist es wichtig, dass Organisationen die Belastungen, die weibliche Führungskräfte bewältigen müssen, anerkennen und Maßnahmen ergreifen, um sie zu reduzieren. Dies wird nicht nur dazu beitragen, den Mental Load bei weiblichen Führungskräften zu verringern, sondern auch dazu beitragen, dass Frauen in Führungspositionen erfolgreicher sind und ihre volle Potenziale ausschöpfen können.

5 Tipps

Um den Mental Load bei weiblichen Führungskräften zu reduzieren, müssen Organisationen Maßnahmen ergreifen.

- Verbesserung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Einführung flexibler Arbeitszeiten
- Bereitstellung von Kinderbetreuungsdiensten
- Förderung einer Kultur der Work-Life-Balance
- Homeoffice-Zeiten



Buchempfehlung Laura Fröhlich
Referentin für Mental Load (froehlichimtext.de)

April #1 Newsletter



SEMINARE

Communication is key!



Die Antworten auf diese und viele weitere Fragen hat die Trainerin Juliane Retzlaff zusammen mit den Mentees im zweiteiligen Workshop "Erfolgreiche Kommunikation" erarbeitet; erfreulicherweise dieses Mal wieder in Präsenz.



Die Mentees haben während des Seminars einen „Werkzeugkoffer“ gefüllt mit grundlegenden Modellen und Techniken der Kommunikation präsentiert bekommen und haben selbst Regeln für eine gute Feedback-Kultur erstellt. Über die innere Haltung wurde gesprochen und debattiert und Juliane hat durch persönliche Einblicke anschaulich erklärt, wie

schiedliche Dinge sein können, aber gerade das aktive Zuhören auf Sach-, Gefühls- und Bedürfnisebene für ein (Feedback-) Gespräch zwischen Führungskraft und Mitarbeiter sehr wertvoll sein kann. Der Rückmeldung einer Mentee: *Einfach eine tolle Veranstaltung. Vielen Dank, braucht auch eigentlich kaum noch etwas hinzugefügt zu werden, außer vielleicht, dass sich am Ende des Tages alle auf den zweiten Teil des Workshops freuten.*

Was ist Kommunikation?
Welche Formen nimmt sie an?
Wie setze ich Kommunikation „erfolgreich“ als Werkzeug ein?
Wie erreiche ich, dass Gesprächspartner wirklich das verstehen, was ich meine?
Und wenn es doch darum geht, jemand anderem etwas zu vermitteln, warum hat das so viel mit meiner eigenen inneren Haltung zu tun?

hilfreich es sowohl im privaten als auch im Arbeitsalltag ist, sich auf die Suche nach dem Positiven zu machen. In zahlreichen Übungen sollten die Mentees dann auch selbst über ihre Erfahrungen sprechen und die präsentierten Techniken in Rollenspielen üben. Ein weiterer Schwerpunkt war das Thema des „Aktiven Zuhörens“, was bedeutet, dass Hinhören und Zuhören zwei sehr unter-



Zitat:
„Deine Gesprächspartner werden möglicherweise vergessen was du gesagt hast, aber werden niemals vergessen welches Gefühl du ihnen dabei vermittelt hast.“ – Juliane Retzlaff



Erfahrungen | Berichte | Erfolge
Mentees, Mentorinnen und Mentoren berichten

TANDEM



**„In diesem Tandem matcht es für mich persönlich besonders gut ...“
ist das Feedback von Anja Ebert.**



„... weil wir uns über Maschinenbau und vor allem über menschliche Themen austauschen können.

Ich bin unglaublich dankbar dafür, bei diesem Mentoringprogramm dabei sein zu dürfen. Es hilft mir innerlich enorm weiter mit jemanden sprechen zu können, der mir konstruktiv Feedback gibt. Manchmal sind 1:1-Gespräche sehr herausfordernd, aber man fühlt sich trotzdem, wie in einem Safe Space und kann in Ruhe Fehler oder Schwächen zugeben. Jörg ist ein Fernglas auf andere Unternehmen und man sieht, dass viele Wege ans Ziel führen. Ich bin auch dankbar meine Mit-Mentees kennengelernt zu haben, weil man sich auch in der Gruppe viel austauscht, verstanden und wertgeschätzt fühlt. Neben einem erfahrenen Mentor und zielstrebigem Mentee bekommt man die Möglichkeit, viele weitere Menschen kennenzulernen, die man sonst wahrscheinlich übersehen hätte“

Mentee Anja Ebert
Einkäuferin, Rattunde AG

„Es war ein kleines Match vor dem Richtigen“ so Jörg Schulz zu diesem Match. „Nach einem #Neverlunchalone hatten wir uns bereits auf LinkedIn vernetzt. Noch keinem bewusst, der erste Schritt. Mit der hervorragenden Arbeit unserer Koordinatorin Susanne Schnoor hat es dann auch real richtig gut gematcht. Es ist spannend mit welchen unterschiedlichen Herausforderungen die vielschichtig interessierten Mentees in dieses Programm starten. Ich freue mich sehr, Anja neben ihrer Arbeit und dem Fernstudium zu begleiten. Eine strebsame junge Frau, mit der ich gemeinsam erreichte Ziele sowie Erfolge erleben und ebenfalls besonnen einen Rückschlag oder ein Hindernis reflektieren kann. Dabei sind unsere Mentee-Meetings keine Einbahnstraße. Als Mentor lerne ich ebenfalls gerne dazu und blicke gespannt und zuversichtlich auf die noch vor uns liegenden Gespräche mit unterschiedlichen Herausforderungen, Ansichten und Erkenntnissen.“

Mentor Dipl.-Wirt.-Ing Jörg Schulz | QuMaKom-Organisationsentwicklung



Rückblick EINFÜHRUNGS WORKSHOP

Das war ein aktiver und intensiver Herbst ... mit fast 70 Tandems starteten wir in den 7. Durchgang des Mentoring Programms. Nach zahlreichen Kennenlerngesprächen und Matching-Runden, ging es in die Einführungsworkshops für die Mentees und Mentor*innen.

Zunächst gab es einen Überblick über die nächsten Schritte im Programm sowie weitere Information und Rüstzeug für die Tandemarbeit und die bevorstehenden Workshops und Seminare.

Im Fokus sollte an diesen Tagen das Kennenlernen der Mentees untereinander stehen. Dies gelang mit Hilfe unterschiedlicher Kennenlern-Tools wie auch dem „Dreieck der Gemeinsamkeiten“. Hier kamen doch die einen oder anderen Vorlieben wie Pizza essen oder Garten pflegen zum Vorschein; und nicht nur das Thema Frau in Führung verbindet – schnell wurde klar, wer auch Kinder hat, eine Brille tragen muss, gerade ein Haus baut oder keine Haustiere mag...

Aber auch tief sinnige Gedanken zur Rolle der Mentees, inkl. Chancen & Aufgaben standen auf der Agenda und ebenso haben wir uns mit dem Thema „Ziele“ beschäftigt, und ganz konkret mit der Fragestellung, was sind denn eigentlich MEINE Ziele? Und wie kann ich diese formulieren?

In Gruppenarbeiten konnten die Mentees u.a. herausarbeiten, woran sie im Mentoring arbeiten möchten, worauf sie sich besonders freuen, was ihnen im Tandem wichtig ist und welche Themen sie vor allem interessieren.

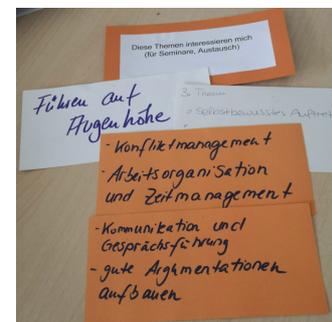
Aber auch für die Mentor*innen gab es Anfang 2023 ein digitales Onboarding mit 30 Teilnehmenden, teils neuen Gesichtern, teils alten Bekannten. Spannend dabei zu erfahren, aus welchen Arbeitsbereichen unsere ehrenamtlichen Führungskräfte kommen, mit unterschiedlichem Werdegang und Hintergrund, aber eins eint sie alle – die Freude und der Wille weiterzuhelfen, zurückzugeben, sich zu reflektieren und die eigenen Erfahrungen mit der nächsten Generation heranwachsender Führungskräfte zu teilen.

Neben dem Kennenlernen und Erfahrungsaustausch ging es auch darum, praktische Arbeitsweisen zu teilen, wir sprachen u.a. über das Anwenden verschiedener Methoden, welche Herausforderungen es in der Tandemarbeit gibt, warum es sich lohnt, Mentor*in zu sein und welche Vorteile die Unternehmen vom Mentoring haben.

Die Dokumentation der Impulsfragen finden Sie zusammengefasst unter diesem Link:

[CLICK HERE](#)

Was verbinden Sie mit Mentoring?



Dabei ist wichtig:

- ✓ Positiv formulieren!
- ✓ Lieber ein kleines als ein (zu) großes Ziel!
- ✓ Konkret werden!





Veranstaltungen für Mentees, Mentorinnen und
Mentoren sowie Unternehmensvertretende

NETZWERKEN

Agile Führung mit Pferden

Natürliches Leadership als Grundlage in Zeiten der agilen Führungskultur

Veranstaltung des rCMP in der Mecklenburgischen Seenplatte und
Vorpommern/Greifswald



M

Kenntnisse oder Erfahrung mit Pferden waren keine Voraussetzung, um von diesem einmaligen Erlebnis zu profitieren. Alleine durch das Beobachten, gab es viele Aha-Erlebnisse.

Bei Interesse gern unter:
03 95/568 37 05

Pferde sind Meister im Lesen der Körpersprache und die besten Trainer, wenn es um Leadership, Authentizität und Kongruenz geht. Grund genug für die Mentorin Natalie Delander, ihr Wissen um das Entwickeln von persönlichen Führungsqualitäten mit Mentees und MentorInnen aus dem Projekt "AUFSTIEG IN UNTERNEHMEN" zu teilen.

Menschen, die geführt werden wollen, erwarten ein natürliches Leadership basierend auf Vertrauen, Wertschätzung und Respekt. Und im Führungskräfte-training mit Pferden geht es darum, als Führungskraft alle Sinne einzubeziehen, die Beobachtungsgabe und die Wahrnehmung zu stärken. Dann benötigt es auch keine systemische Anleitung in der Führung mehr. Man wird alleine durch Intuition und Wirkung die richtigen Schritte gehen. Durch das Erleben mit allen Sinnen gelingt es, Führung zu verstehen, anzuwenden und unmittelbar in den Alltag zu übertragen. Hautnah erlebt wurde, wie sich innere Haltung und Einstellung auf die gesamte Führung auswirken kann.

Mit diesem Führungskräfte-training mit Pferden erhielten teilnehmende Mentees einen Überblick über die Kompetenzen, die ein natürliches Leadership bedarf. Das Thema Führung wurde dadurch klarer und verständlicher, denn das Herdentier Pferd gibt ein klares, unbestechliches und direktes Feedback, das zudem noch wertfrei ist.

Pferde sind perfekte Spiegel des eigenen Verhaltens. Es wurde mit den Pferden als Medium trainiert, um die Körpersprache und nonverbale Kommunikation verbessern zu können. Körpersprache und Stimme bestimmt eine unmissverständliche Kommunikation und damit auch gute Führung. Sie zu trainieren lohnt sich!





Neues aus der Deutschen Gesellschaft für Mentoring

DGM



Die Deutsche Gesellschaft für Mentoring (DGM) ist eine Organisation, die sich der Förderung und Professionalisierung des Mentoring verschrieben hat. Die DGM bietet die Zertifizierung durch den wissenschaftlichen Beirat für Mentoringprogramme an. Diese Zertifizierungen haben das Ziel, eine hohe Qualität und Professionalität im Mentoring sicherzustellen und zu fördern.



Im Interview mit der Landeskoordinatorin Peggy Hildebrand, zur Zertifizierung des Mentoring – Programmes

Wie sind Sie auf die DGM und ihren Zertifizierungsprozess aufmerksam geworden?

Als langjähriges Mitglied bei der DGM waren die Qualitätsstandards eine stetige Orientierungshilfe, für unseren Entwicklungsprozess im Programm Aufstieg in Unternehmen

In der Programmentwicklung und der Evaluation haben wir von den Erfahrungen der Mitglieder der DGM nicht nur profitieren können, sondern haben uns im Austausch mit den Fachexpert*innen und über Kriterien von Mentoringprozessen verständigt.

Darüber sind wir immer wieder auf die Chancen der Zertifizierung hingewiesen worden.

Was führte zu der Entscheidung das Programm zertifizieren zu lassen?

Aufstieg in Unternehmen hat sich über seine 6 Mentoringdurchgänge zu einem sehr etablierten Programm zur Förderung von Frauen entwickelt, mit dem Ziel den Anteil der Frauen in Führungspositionen zu erhöhen. Dabei hat sich das Programm mittlerweile in Mecklenburg-Vorpommern zu einem anerkannten Personalentwicklungsinstrument für Unternehmen und Unternehmen mit wirtschaftsnahen

Strukturen entwickelt.

In einem Evaluationsverfahren, zur Frage inwieweit das Cross Mentoring zur Gestaltung der eigenen Arbeitsstruktur und in Ausübung der Position unterstützt hat, haben wir sehr gute Ergebnisse erzielen können. Von 91% der Befragten Mentees gaben 85 % an, dass Sie durch das Mentoring ihre Führungsposition besser gestalten können.

Viele dieser Kriterien und die Voraussetzung, in 2023 10 Jahre Mentoring zu feiern gaben uns den Anlass uns für das Zertifizierungsverfahren zu entscheiden.

Worin sehen Sie die Vorteile der Zertifizierung?

Für das Programm in erster Linie eine Bestätigung unserer qualitativen Arbeit im Team, mit unseren Kooperationspartnern und den Unternehmen.

Mit der Zertifizierung streben wir eine kontinuierliche Verbesserung unserer Mentoringprozesse zur Erreichung unserer Ziele im Mentoringprogramm an. Wir erlangen mehr Strahlkraft, auch über unsere Landesgrenzen hinaus und sind für unsere Unternehmen ein verlässlicher kompetenter Partner für die Personalentwicklung.

Praxisaustausch auf nationaler Bühne – Nachlese des Online-Seminars zum Thema Lernen und Mentoring mit Judith Usbeck und Thomas Radke

Am 10. März fand im Rahmen der Deutsche Gesellschaft für Mentoring e.V. das Online-Seminar zum Thema "Lernen & Mentoring: Peer Mentoring – Action Learning – Unternehmenskultur" statt.

Judith Usbeck, Projektleiterin der Region Mittleres Mecklenburg/ Rostock und DGM Vorstandsmitglied sowie Thomas Radke, Regional- und Organisationsentwickler gaben der nationalen Runde aus Mentoringexpert*innen und Interessierten Einblicke aus der Praxis.

Die „Fokusgruppe Unternehmenskultur“, eine Gruppe von Mentor*innen lernte von Juni 2021 bis November 2022 gemeinsam rund um das Thema Unternehmenskultur und brachte ihre Erkenntnisse und Erfahrungen anschließend mit anderen Mentor*innen, Mentees und weiteren Interessierten in einen Dialog.

Vertrauensvolle Zusammenarbeit, das Teilen eigener Erfahrungen, die Auseinandersetzung mit theoretischen Modellen und letztlich der gemeinsame Transfer am ersten Unternehmenskultur-Camp MV waren die Eckpfeiler dieses Prozesses.

Gemeinsam stellten Judith Usbeck und Thomas Radke diesen Prozess vor, teilten praktische Erkenntnisse und beantworteten Fragen. Die Themen Peer Mentoring und Action Learning wurden ebenfalls behandelt und gezeigt, wie diese Methoden zu einem effektiven Lernprozess beitragen können.

Wir haben uns gefreut, in diesem Rahmen einen Einblick in die Tätigkeiten des Mentoringprogrammes geben zu dürfen. Der Blick über den Tellerrand und der Austausch zu Fachkolleg*innen ist uns stets ein Anliegen, ebenso wie Sichtbarkeit für die Mentoringaktivitäten in Mecklenburg-Vorpommern zu befördern.



TERMINE

19. April

#Neverlunchalone zum Thema "Der weibliche Blick auf Finanzen" mit Finanzexpertin Dr. Eva Lemke

3. Mai

#Neverlunchalone zum Thema "Die Wirkung guten Zuhörens und positiv formulieren", Andrea Kaufmann (kultICH Mentoring & Trainerin)

12. Mai

Treffen der Klassefrauen

17. Mai

#Neverlunchalone zum Thema Vereinbarkeit mit Erfolgsfaktor Familie

9. Juni

Wir feiern **10 Jahre Mentoring** und Sie sind alle herzlich eingeladen!
Am Hafen 1 · 17139 Malchin OT Salem · 14.00 Uhr - open End

28. September

FrauenFestival
Garnisonstr. 7 · 19288 Ludwigslust · DevelUP · 09:00 - 17:00 Uhr

30. November

Abschlussveranstaltung
Goldener Saal · Puschkinstr. 19 - 21 · 19055 Schwerin · 13:00 - 16:00 Uhr

Menteeseminar: Führung

Führung - eine Frage von Haltung und Bewusstsein



Termine	
Rostock	14.06.2023
Greifswald	15.06.2023
Neubrandenburg	06.06.2023
Schwerin	06.07.2023

Mentor*innenseminar Wertschätzend führen - Menschen inspirieren



Termine	
Greifswald	28.04.2023
Rostock	03.05.2023

NÄCHSTE BUCHBESPRECHUNG
SACHBUCHCLUB: 27.04.23 | 20:00 UHR



START WITH WHY
FRAG IMMER ERST: WARUM

SACHBUCHCLUB (lesen | lernen | austauschen | vernetzen)
Öffentliche Gruppe

WWW.AUFSTIEG-IN-UNTERNEHMEN.DE