

10
JAHRE



2016 – 2026

Inhalt

Vorwort	01
Die Anfänge	02
10 Jahre Mentor	06
Mentor-Team & Vorstand	12
Partner	14
Mission & Wirkung	18
Entwicklung Jugend-Mentoring	20
Entwicklung Mentor*innen	24
Mentor-Botschafter*innen	26
Entwicklung Eltern-Coaching	28
Mentor-Akademie	32
Mentor-Wochen	34
Veranstaltungen & Events	36
Grußworte	38
Blick in die Zukunft	40

Impressum
Mentor Stiftung Deutschland

D-78465 Insel Mainau
Tel. +49 (0)7531 / 303-357
E-Mail: info@mentorstiftung.de
mentorstiftung.de

Gemeinnützige, rechtsfähige Stiftung
des bürgerlichen Rechts

Geschäftsführung:
Matthias Ehret

Stiftungsvorstand:
Bettina Gräfin Bernadotte
Moritz Ritter · Matthias Ehret
Jan Koch · Michael Meier

Fotos:
Mentor Stiftung Deutschland –
Robin Frick, Oliver Hansen, Paul Kunad,
Torben Nuding, Inka Reiter

Insel Mainau –
Peter Allgaier, Rainer M. Hohnhaus, Boris Breuer

Text & Realisation:
schindlerparent.de

Liebe Leser*innen,

zehn Jahre Mentor Stiftung Deutschland! Dieser besondere Jahrestag erfüllt mich mit großer Dankbarkeit. Was 2016 mit einer klaren Vision begann, hat sich zu einer gefestigten Organisation entwickelt, die Jugendliche stärkt, Eltern unterstützt und immer mehr Menschen für ehrenamtliches Mentoring gewinnt.

Wenn ich auf dieses Jahrzehnt zurückblicke, sehe ich nicht nur Wachstum. Ich sehe vor allem Begeisterung, Vertrauen und gemeinsame Entwicklung. Aus ersten Formaten sind tragfähige Programme entstanden. Aus einzelnen Begegnungen hat sich ein starkes Netzwerk gebildet. Und aus der Überzeugung, dass junge Menschen gute Vorbilder brauchen, ist eine lebendige Stiftungsarbeit geworden, die heute viele Jugendliche und Familien erreicht.

Dieser Weg wäre ohne viele engagierte Menschen nicht möglich gewesen. Mein herzlicher Dank gilt unseren ehrenamtlichen Mentor*innen, dem Mentor-Team, unseren Förderern, Partnern, den Kooperationsschulen und jedem Einzelnen, der uns unterstützt und begleitet hat.

Und da Sie diesen Jubiläumsbericht gerade in den Händen halten, gehören Sie wahrscheinlich auch dazu. Darum gilt dieser Dank auch Ihnen persönlich. Ihr Engagement, Ihre Verbundenheit und Ihr Vertrauen sind das Fundament, auf dem Mentor gewachsen ist und weiter wachsen wird.

Gemeinsam freuen wir uns auf eine neue, starke Dekade.

Ihre

Bettina Bernadotte

Bettina Gräfin Bernadotte

Vorsitzende des Stiftungsvorstandes





Mentor International – Empowering Youth Globally

1994 rief Ihre Majestät Königin Silvia von Schweden gemeinsam mit der WHO Mentor International ins Leben. In mehr als 30 Jahren ist daraus ein weltweites Netzwerk gewachsen, das junge Menschen dabei unterstützt, Krisen besser zu bewältigen und gute Entscheidungen für ihr Leben zu treffen.

Bis heute folgt die gemeinnützige Organisation einem klaren präventiven Ansatz. Ausgangspunkt war die Überzeugung – und darin bestätigt sie auch die Forschung –, dass junge Menschen früh verlässliche Bezugspersonen brauchen: Erwachsene, die zuhören, beratend an ihrer Seite stehen und Mut machen. Solche Beziehungen vermitteln Wertschätzung, Orientierung und emotionale Stabilität – wichtige Grundlagen für ein gesundes Aufwachsen. Sie helfen Jugendlichen, ihr Potenzial in Schule, Ausbildung und Studium zu entfalten, Selbstwertgefühl und Eigenverantwortung zu entwickeln und das Risiko für Suchtverhalten zu verringern.

Heute ist Mentor eine internationale Dachorganisation mit eigenständigen Mitgliedern, unter

anderem in Schweden, Lettland, Deutschland, den USA und dem Nahen Osten. Die Föderation orientiert sich bei ihren Projekten an den Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen, insbesondere in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Chancengleichheit. In vielen Ländern sind die Programme seit Jahren etabliert und erreichen Tausende Jugendliche.

Trotz unterschiedlicher gesellschaftlicher und kultureller Rahmenbedingungen verbindet alle Mitglieder derselbe Anspruch: junge Menschen in einer prägenden Lebensphase zu stärken. Damit wirkt der Gründungsgedanke von I. M. Königin Silvia bis heute fort und prägt die Arbeit von Mentor weltweit.



Die Welt braucht mutige, selbstbewusste Jugendliche, die den Herausforderungen unserer Zeit mit Zuversicht begegnen.

I. M. Königin Silvia von Schweden
Gründerin und Vorsitzende von Mentor International

3 Fragen an Cecilia Bernard von Mentor International

Was wünschen Sie der Mentor Stiftung Deutschland zum Jubiläum?

„Dass sie ihre Wirkung für junge Menschen weiter stärkt. In den vergangenen zehn Jahren hat die Stiftung vielen Jugendlichen geholfen, sich weiterzuentwickeln und Vertrauen in das eigene Potenzial zu gewinnen – getragen von engagierten Mentor*innen und starken Partnerschaften. Ich hoffe, dass in Zukunft noch mehr junge Menschen in Deutschland davon profitieren.“

Wie hat sich die Stiftung in den vergangenen zehn Jahren aus Sicht von Mentor International entwickelt?

„Sehr positiv. Vor allem die enge Zusammenarbeit mit Schulen und der Ausbau mehrjähriger Mentoring-Programme haben dazu beigetragen, junge Menschen nachhaltig zu stärken.“

Aus Sicht von Mentor International ist in dieser Zeit außerdem ein starkes Netzwerk aus Unterstützer*innen und Partnern entstanden. Das zeigt, wie groß das Vertrauen in Mentor Deutschland ist – und bildet eine wichtige Grundlage für die weitere Entwicklung.“

Was macht die internationale Zusammenarbeit im Mentor-Netzwerk besonders?

„Besonders ist die Verbindung aus gemeinsamer Mission und starker lokaler Verankerung. Im Mentor-Netzwerk lernen die Organisationen voneinander, tauschen Wissen und Erfahrungen aus und bleiben gleichzeitig nah an den Bedürfnissen vor Ort. Das Vertrauen und die langfristigen Beziehungen stärken sowohl unsere Organisationen als auch unsere gemeinsame Wirkung für junge Menschen.“



Cecilia Bernard ist seit 2020 Generalsekretärin von Mentor International. Sie entwickelt die Organisation strategisch und operativ weiter und treibt vor allem die digitale Transformation sowie die internationale Zusammenarbeit voran.





Wie alles begann – unsere Gründungsgeschichte

Ein Anruf aus Schweden gab den Anstoß. Wenige Monate später stand Mentor in Deutschland auf eigenem Fundament – und nahm mit internationalem Rückenwind, mutigen Entscheidungen und diversen Pilotprojekten zusehends Fahrt auf.

Bettina Gräfin Bernadotte erinnert sich noch gut daran: Königin Silvia von Schweden rief persönlich auf der Insel Mainau an – mit der Bitte, Mentor in Deutschland neu aufzustellen. Erste Initiativen existierten hierzulande zwar bereits seit einigen Jahren unter dem Dach eines eingetragenen Vereins. Um die Mentor-Arbeit aber langfristig und zukunftsfähig zu sichern, bat die Gründerin um eine Weiterentwicklung der Organisationsstruktur.

Mit der in Heidelberg geborenen Schirmherrin Königin Silvia verbindet Bettina Gräfin Bernadotte mehr als eine familiäre Beziehung. Beide treibt der Wunsch an, Kindern und Jugendlichen bessere Chancen zu eröffnen und so den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Also suchte sie gemeinsam mit dem damaligen Hausjuristen der Mainau, Dr. Stephan Heichele, nach einer rechtlichen Form, die Mentor in Deutschland eine verlässliche Grundlage gibt. Die Entscheidung fiel auf eine gemeinnützige Stiftung.

Doch für die braucht es mehr als einen guten Zweck. Es brauchte Menschen, die an die Idee glauben. Bettina Gräfin Bernadotte nutzte ihr Netzwerk, sprach mit Privatpersonen und Unternehmen und gewann Gründungstifter*innen: „Ich bin unendlich dankbar, dass uns damals

diese Menschen ihr Vertrauen geschenkt und mit ihrem finanziellen Engagement die Gründung und den Aufbau der Stiftung überhaupt erst ermöglicht haben.“

Am 19. Februar 2016 schlossen Bettina Gräfin Bernadotte, Moritz Ritter und Dr. Stephan Heichele das Stiftungsgeschäft ab – als erste Mitglieder im Vorstand. Im November folgte die offizielle Anerkennung als Stiftung des bürgerlichen Rechts. Damit war der formale Grundstein gelegt. Mindestens ebenso wichtig: Mentor sollte von Beginn an hauptamtlich geführt werden. Noch 2016 kam Sybille Perez, Dipl.-Betriebswirtin, an Bord. Bald darauf reiste sie erstmals in Begleitung von Bettina Gräfin Bernadotte nach Schweden. „Es war eine unvergessliche Erfahrung, den Vorstand und das Team von Mentor International und Mentor Schweden zu treffen und in Stockholm hautnah zu erleben, wie die Mentor-Vision gelebt wird. Ich war sofort begeistert und habe mich sehr gut aufgenommen und motiviert gefühlt“, erinnert sich Sybille Perez. Am 1. Januar 2017 übernahm sie dann offiziell die Mentor-Geschäftsführung auf der Insel Mainau.

Parallel nahm Mentor in Deutschland schon die Arbeit auf. 2016 setzte Mentor mit dem Pilotprojekt „my values“ an der Anne-Frank-Realschule



in Frankfurt erste Impulse. Das Projekt entstand in Kooperation mit der Zurich Versicherung und der Zurich Foundation. Im Rahmen eines mehrtägigen Workshops kamen 20 Schüler*innen der Jahrgangsstufe 9 und Mitarbeiter*innen

sowie Führungskräfte von Zurich dort über Werte, Erfahrungen und Zukunftsfragen ins Gespräch. Ab März 2017 lief in Ingolstadt an der Sir-William-Herschel-Mittelschule das erste überarbeitete Format unter dem Namen „Zukunftsmentoring“. In Kooperation mit der Audi AG trafen 50 Schüler*innen der 8. Klassen regelmäßig auf Führungskräfte, sprachen über Chancen, Berufswege und persönliche Entwicklung. Diese frühen Projekte erwiesen sich als gewinnbringende, lehrreiche Erfahrungen, aus denen schon bald neue Formate entstanden.

Wir arbeiten 900 Meter Luftlinie von dieser Schule entfernt. Die Diskussion und die Arbeit mit den Jugendlichen haben mich tief bewegt. Bildung und Karrierechancen müssen unabhängig von Herkunft und finanziellen Ressourcen möglich sein!

Prof. Thomas Sigi
Gründungsstifter der Mentor Stiftung &
ehemaliger Personalvorstand bei der Audi AG

2017 kamen weitere Bausteine hinzu. An der Geschwister-Scholl-Schule (GSS) in Konstanz startete ein Pilotprojekt für junge Geflüchtete. Kurz darauf baute Susanne Hübschle als neues Mentor-Teammitglied den Bereich Eltern-

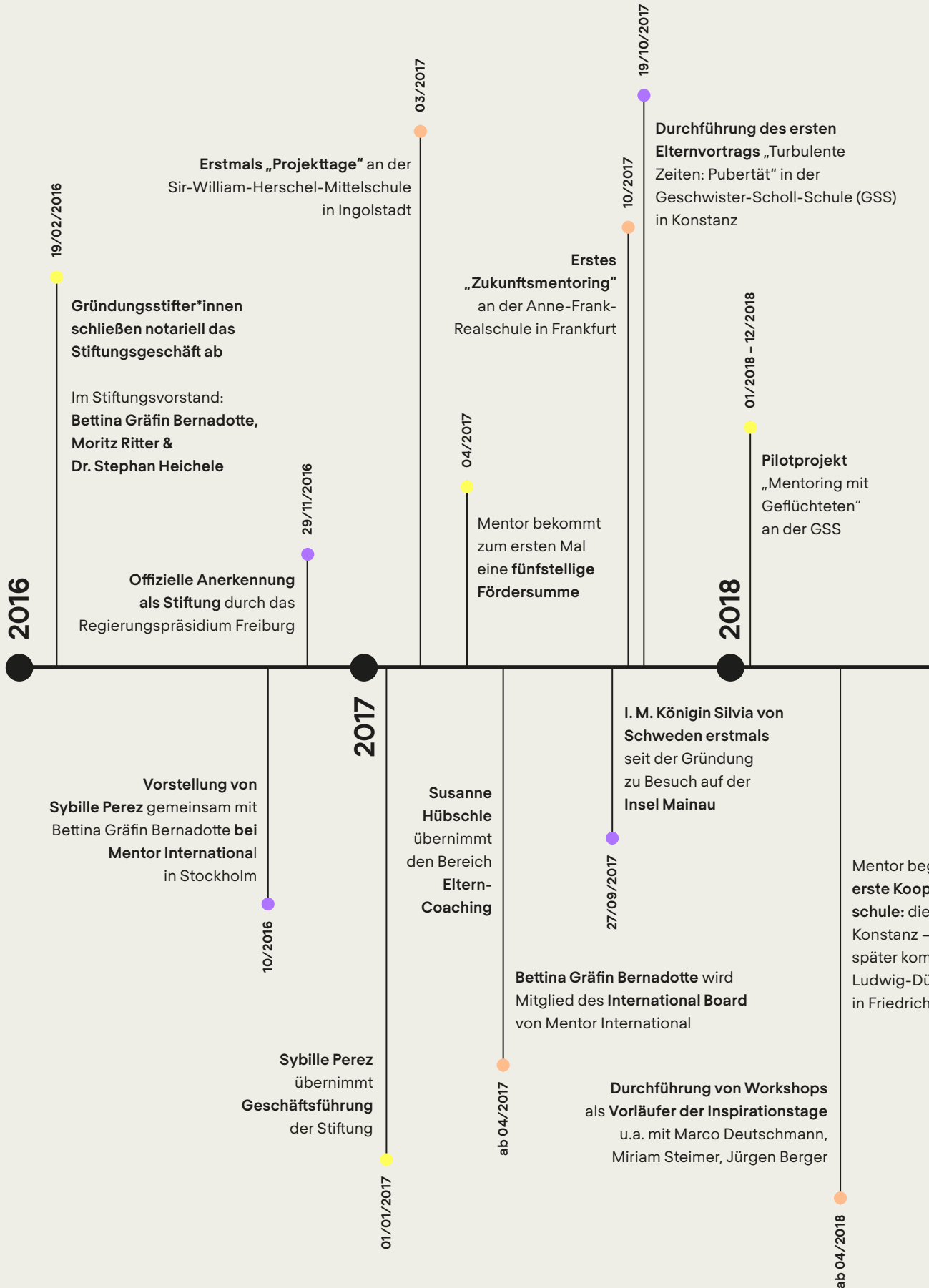
Coaching auf. Im Oktober hielt sie den ersten Vortrag zum Thema Pubertät – ebenfalls an der GSS. Mentor begann also schon im ersten Jahr, sich breiter aufzustellen: nicht nur mit Angeboten für Jugendliche, sondern auch für deren Umfeld.

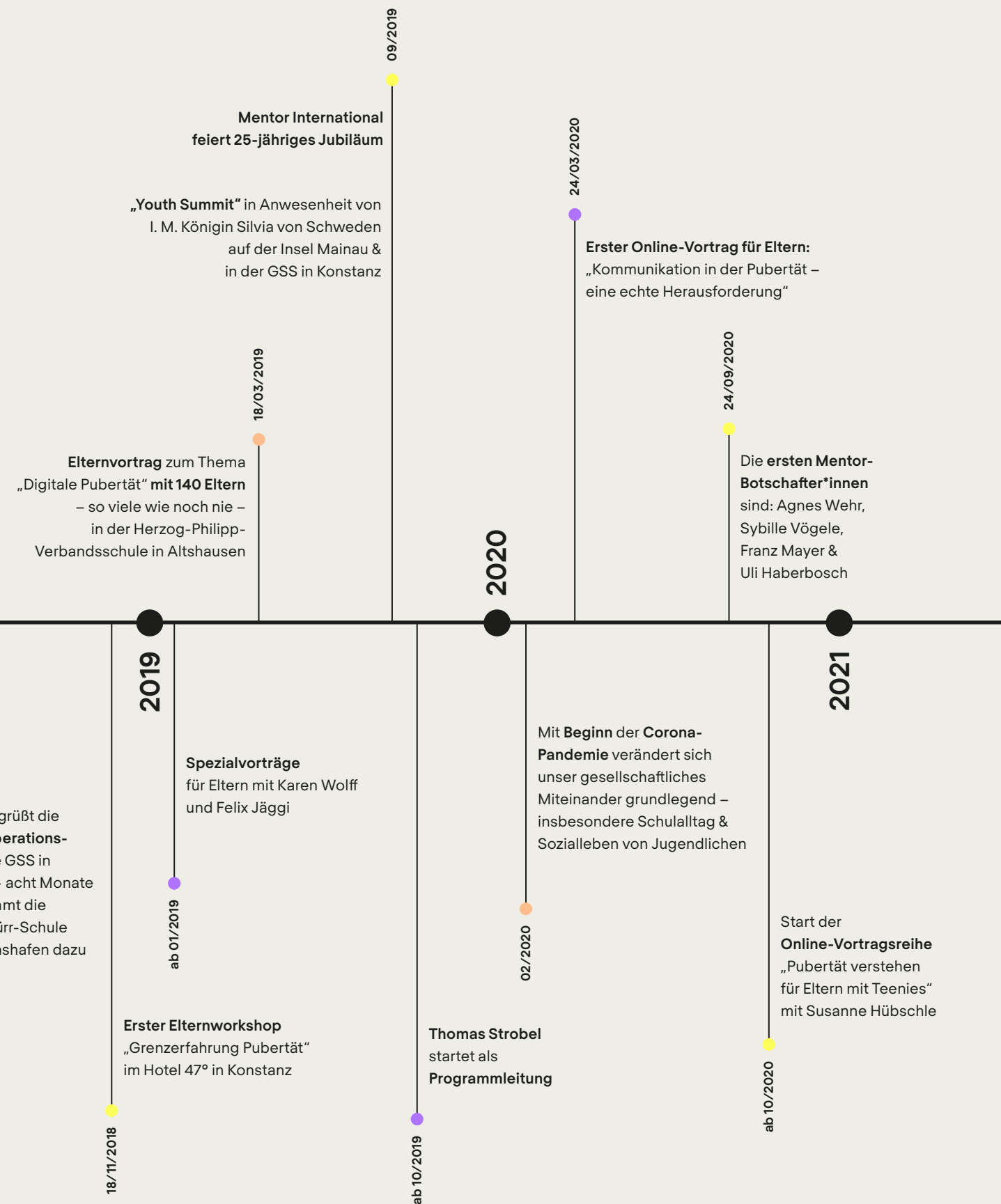
Den krönenden Abschluss dieses intensiven Anfangsjahres war der Besuch von Königin Silvia auf der Insel Mainau im Oktober 2017. Er war sichtbarer Ausdruck internationaler Verbundenheit, Wertschätzung für das Engagement aller Beteiligten

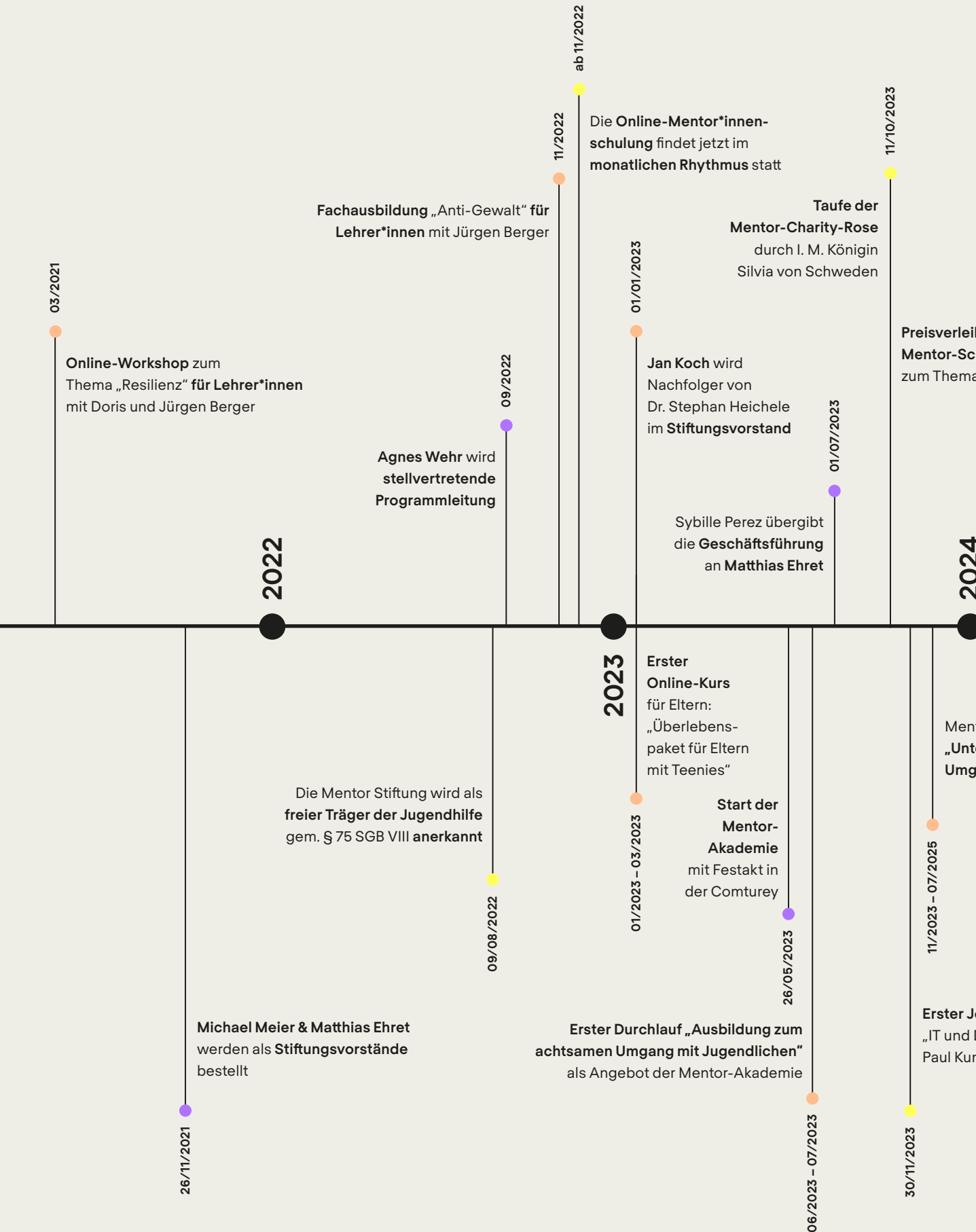
und eine Bestärkung, den eingeschlagenen Weg konsequent weiterzugehen. Getragen von einer gemeinsamen Überzeugung: Wer junge Menschen stärkt, stärkt die Zukunft der Gesellschaft.

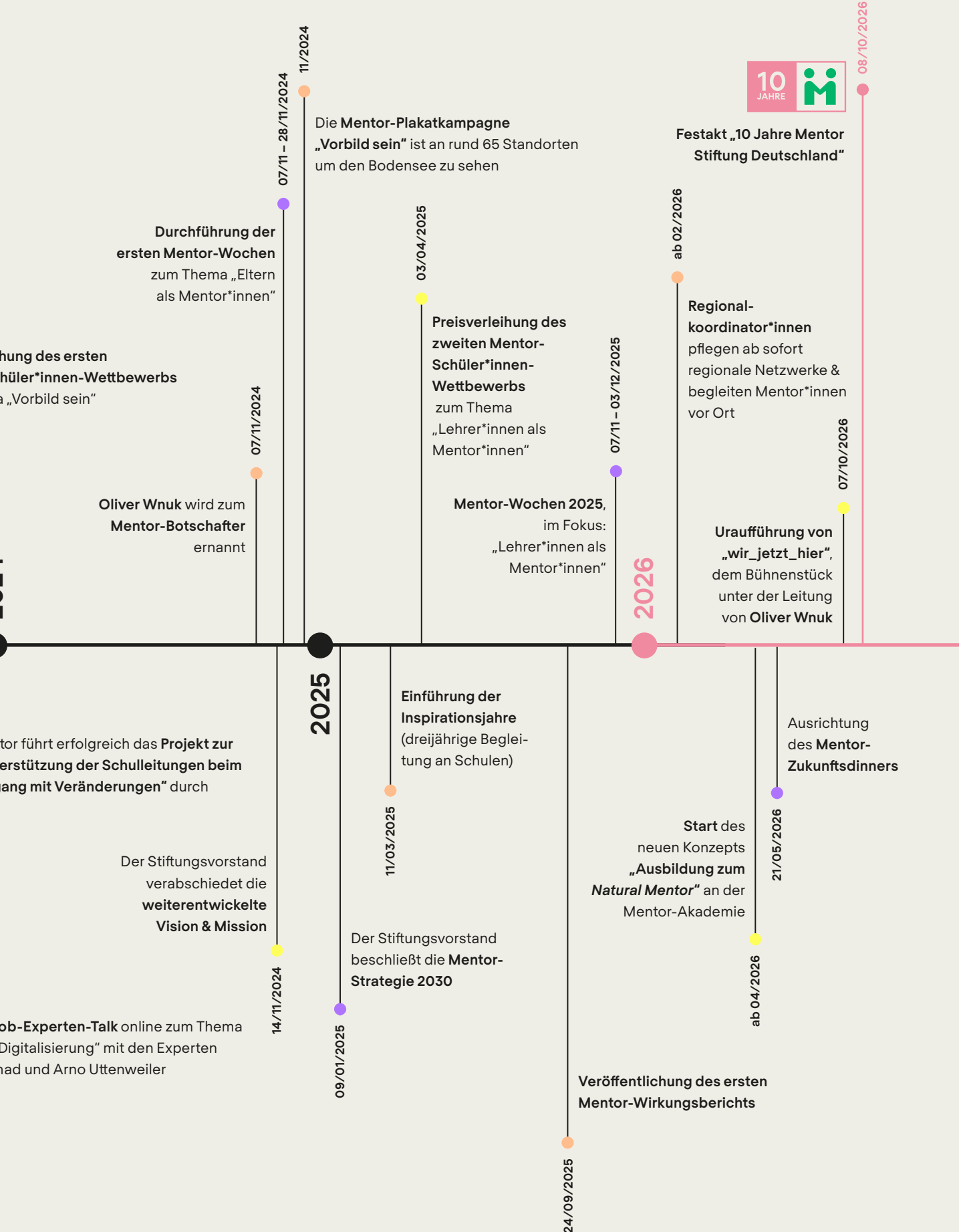












Die Gesichter der Stiftung

Hinter Mentor steht ein fachlich breit aufgestelltes Team. Es organisiert den Stiftungsalltag, entwickelt Programme weiter und verantwortet die verschiedenen Bereiche.



Das Team der Mentor Stiftung Deutschland: Matthias Ehret, Bettina Gräfin Bernadotte, Thomas Strobel, Sybille Perez, Agnes Wehr, Susanne Hübschle-Spaett und Solveig Wappler-Niemeyer.

Was 2016 im kleinsten Kreis begann, ist heute auf mehrere Schultern verteilt. Bei Mentor arbeiten Menschen mit pädagogischem, organisatorischem und strategischem Blick zusammen. Sie qualifizieren Mentor*innen, begleiten Schulen, stärken Eltern und sorgen dafür, dass aus guten Ideen verlässliche Angebote werden. Ihr gemeinsames Ziel: Jugendliche stärken – nachhaltig.

Mit Sybille Perez begann der Aufbau, seit 2023 führt Matthias Ehret die Stiftung als Geschäftsführer weiter. Thomas Strobel und Agnes Wehr verantworten Programme und Projekte sowie den Mentor*innenpool und den Kontakt zu den Kooperationsschulen. Susanne Hübschle leitet das Eltern-Coaching, Sybille Perez in ihrer neuen Rolle die Mentor-Akademie und das Fundraising – die Administration, die den Alltag der Stiftung trägt, übernimmt seit 2024 Solveig Wappler-Niemeyer.

**„Echte Wirkung
für junge Menschen.“**

Moritz Ritter

**„Einen
lebensverändernden
Unterschied machen.“**

Jan Koch

**„Noch mehr junge
Menschen stärken.“**

Michael Meier

Unsere Wünsche für die nächsten 10 Jahre

**„Dass die Mentor-
Familie weiter wächst.“**

Matthias Ehret

**„Vertiefung und Ausbau der
bestehenden Beziehungen.“**

Thomas Strobel

**„Jugendlichen
Hoffnung geben.“**

Susanne Hübschle

**„Weitere, verlässliche
Partner und neue Befürworter,
die unsere Vision einer starken
Jugend in die Welt tragen.“**

Sybille Perez

**„Räume zu schaffen, um Träume
zu verwirklichen.“**

Solveig Wappler-Niemeyer



Der Stiftungsvorstand der Mentor Stiftung Deutschland: Moritz Ritter, Matthias Ehret, Bettina Gräfin Bernadotte, Jan Koch und Michael Meier.

Seit der Gründung begleitet der Stiftungsvorstand die Entwicklung von Mentor und setzt wichtige Impulse für die weitere Ausrichtung der Stiftung.

An der Spitze steht Bettina Gräfin Bernadotte, die die Mentor Stiftung Deutschland 2016 mit auf den Weg brachte. Gemeinsam mit Moritz Ritter, Matthias Ehret, Michael Meier und Jan Koch bildet sie einen Vorstand, der unterschiedliche Erfahrungen zusammenführt: Unternehmertum, Recht, Kommunikation, Pädagogik und Stiftungsarbeit.

Mit diesen verschiedenen Perspektiven blickt der Vorstand nicht nur auf Strukturen und Wachstum, sondern immer auch auf die Frage, was junge Menschen heute brauchen, um gestärkt in ihre Zukunft zu gehen. So bleibt Mentor in Bewegung.



SCHINDLER PARENT



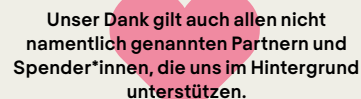
MONIKA
BRANDT



Hans und Gretel
**BURKHARDT
STIFTUNG**

Getragen durch ein Jahrzehnt

Seit ihrer Gründung wurde die Stiftung von vielen Seiten unterstützt. Manche Verbindungen bestehen bis heute, andere haben uns über eine gewisse Zeit begleitet. Zusammen haben sie dazu beigetragen, dass Mentor Schritt für Schritt wachsen konnte.



Was in zehn Jahren entstanden ist, beruht auf vielen Formen der Unterstützung: auf finanziellen Beiträgen, geteiltem Wissen, gemeinsamen Ideen und verlässlicher Zusammenarbeit. Partnerschaften haben unsere Stiftungsarbeit in unterschiedlichen Phasen mitgetragen, erst ermöglicht und weiterentwickelt. Diese Seite würdigt alle, die ihren Anteil daran hatten – damals, über viele Jahre oder bis heute.

Wir freuen uns über alle, die Mentor auch in Zukunft fördern möchten.

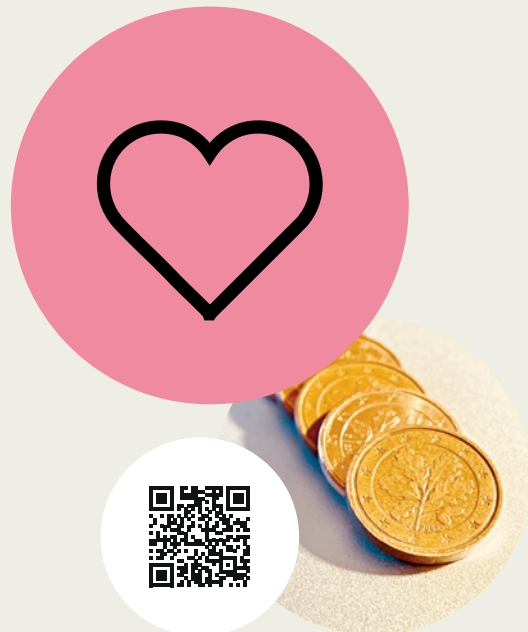
Herzlichen Dank!



Weitere
Informationen:
[mentorstiftung.de/
foerderer-werden](http://mentorstiftung.de/foerderer-werden)

Jede Spende bringt uns weiter

Mit Ihrer Spende helfen Sie, sowohl aktuelle als auch zukünftige Projekte der Mentor Stiftung Deutschland zu unterstützen, die junge Menschen inspirieren, motivieren und stärken sollen.



Per Banküberweisung

DE38 6519 1500 0521 2940 02
BIC GENODES1TET
Volksbank Bodensee-Oberschwaben



Per PayPal

QR-Code scannen oder auf der Website der Mentor Stiftung Deutschland den Link klicken:
mentorstiftung.de/spenden

Oder Mentor-Charity-Rose kaufen

Die Mentor-Rose wurde eigens für Mentor gezüchtet und von **I. M. Königin Silvia von Schweden** feierlich auf der Mainau getauft.

rosen.de





Eine außergewöhnliche Gründungstifterin

Monika Brandt begleitet die Stiftung seit nun zehn Jahren als verlässliche Unterstützerin und enge Partnerin. Sie macht Mentor-Projekte möglich, bringt sich ein, fragt nach – auch kritisch. Ihre Beziehung zu Mentor beschreibt sie als „vertrauensvoll“.

Wenn über Mentor in Deutschland die Rede ist, kommt man an einer Frau nicht vorbei: Monika Brandt. Im Jahr 2016 lebte ihr Mann Carl-Jürgen Brandt († 9. Dezember 2017) noch. Sie beide sind urkundlich Mitbegründer der Stiftung und brachten private Mittel ein. Das Ehepaar einte der unbedingte Wunsch, dass Kinder und Jugendliche in diesem Land – unabhängig von ihrer sozialen Herkunft – faire Chancen und die Möglichkeit auf ein gutes Leben bekommen.

Bei Monika Brandt kam dieser Antrieb aus der eigenen Vergangenheit. In Ostdeutschland geboren, floh sie später mit den Eltern in den Westen. Sie musste sich vieles im Leben hart erarbeiten. Fleiß, Ausdauer, Beharrlichkeit und ihr guter Humor machen sie bis heute aus. Ihr Ehemann Carl-Jürgen Brandt führte ein Traditionsunternehmen in dritter Generation und war ein charismatischer, lebensbejahender Mensch. Der adoptierte Sohn des Firmengründers Carl Brandt war sich zeit seines Lebens darüber bewusst, dass sein Leben auch eine andere Richtung hätte nehmen können. Dankbarkeit und dieses Bewusstsein prägten sein

Engagement für mehr soziale Gerechtigkeit – besonders für junge Menschen.

Nach seinem unerwarteten Tod im Jahr 2017 rückten Monika Brandt und die Mentor Stiftung noch enger zusammen. Aus der tiefen Trauer über diesen Verlust wuchs mit den Jahren die Kraft, sich dem gemeinsamen Anliegen umso entschlossener zu widmen. Bis heute sind wir unserer außergewöhnlichen Stifterin in großer Dankbarkeit und tiefem Respekt verbunden – für ihre Treue, ihre Hilfsbereitschaft, ihr offenes Ohr und ihr ehrliches, bisweilen auch kritisches Mitdenken.

Für ein so bemerkenswertes Engagement haben wir Monika Brandt im Jahr 2024 auch mit einem persönlichen Treffen in Stockholm mit I. M. Königin Silvia von Schweden gedankt – eine Begegnung, die ihr sicher in Erinnerung bleiben wird.

Menschen wie Monika Brandt schenken Mentor Vertrauen, Kraft und Möglichkeiten. Wir sind von Herzen dankbar, dass sie an unserer Seite steht und Teil der Mentor-Familie ist – für immer.

Die Mission bleibt, die Wirkung wächst

Mentor denkt Jugendförderung schon seit Langem vom sozialen Umfeld junger Menschen her. Die Stiftung stärkt sowohl junge Menschen als auch die Erwachsenen an ihrer Seite: Eltern, Lehrkräfte, Ehrenamtliche. Was mit direktem Mentoring für Schüler*innen begann, ist über die Jahre zu einem breiteren Unterstützungsangebot gewachsen. Zudem gibt der Wirkungsbericht neuerdings Aufschluss darüber, wie die Programme bei den jeweiligen Zielgruppen ankommen.

Im Zentrum der Stiftungsarbeit stehen Jugendliche – immer schon. Sie zu stärken, ist das erklärte Ziel. Sowohl durch Mentoring-Angebote an Schulen als auch mittelbar durch Formate, die Erwachsene in ihrer Rolle als Vorbilder und Mentor*innen unterstützen. Dahinter steht die klare Überzeugung: Jugendliche brauchen Menschen um sich, die ihnen zuhören, Mut machen, Orientierung geben und vermitteln, dass auch Zweifel und Rückschläge zum Leben dazugehören.

Diese Haltung prägt heute alle drei Handlungsfelder der Stiftung. Im Jugend-Mentoring begegnen Schüler*innen ehrenamtlichen Mentor*innen, die Einblicke in ihr Leben, ihre Berufe und auch kleinere oder größere Krisen geben. Im Eltern-Coaching erhalten Familien Unterstützung, um während der Pubertät in einer guten Verbindung zu bleiben. Die Mentor-Akademie richtet sich an Erwachsene, die darüber hinaus regelmäßig mit Jugendlichen in Kontakt stehen – etwa Mentor*innen, Lehrkräfte, Trainer*innen oder Ausbilder*innen.

Dass dieser Ansatz sinnvoll ineinandergreift, zeigen die Auswertungen im Wirkungsbericht,

der im Schuljahr 2024/25 erstmals veröffentlicht wurde. Er erfasst pro Schuljahr unter anderem, wie viele Mentor*innen sich engagieren, wie viele Jugendliche erreicht werden, an wie vielen Schulen Programme durchgeführt und welche Formate in welchem Umfang umgesetzt werden. Je nach Jahr und Format erreicht Mentor heute durchschnittlich 1.000 bis 2.000 Jugendliche sowie mehrere Hundert Eltern. Zugleich geht es darum, genauer hinzuschauen: Was nehmen die Teilnehmenden aus den Angeboten mit?

Besonders eindrücklich sind die Ergebnisse bei den Inspirationstagen: Ein Jahr später sagen 73 Prozent der befragten Schüler*innen, dass der Tag ihr Leben nachhaltig verändert habe. 100 Prozent geben an, etwas Neues mitgenommen zu haben, und 98 Prozent würden das Format Freund*innen weiterempfehlen. Hinzu kommt, dass sich alle Befragten auch nach einem Jahr noch an einen konkreten Rat, Satz oder Moment erinnern konnten, der ihnen im Gedächtnis geblieben ist. Solche Rückmeldungen machen greifbar, was Mentoring leisten kann: Schon eine einzelne Begegnung kann etwas in Bewegung setzen – im Denken, im Selbstbild oder in der Vorstellung von Zukunft.

Hier geht's zum Mentor-
Jahresbericht 2024:

0 %
der Schüler*innen
geben nach einem Jahr
an, dass sie etwas Neues
in diesem Tag mit-
genommen zu haben.

73 %
der Schüler*innen
geben nach einem Jahr
an, dass dieser Tag
ihr Leben nachhaltig
verändert hat.

98 %

der Schüler*innen
würden den Tag
ihren Freund*innen
weiterempfehlen.

100 %

der Schüler*innen
geben nach einem Jahr an,
etwas Neues von diesem
Tag mitgenommen zu
haben.

Dabei ist die Stiftung in den vergangenen Jahren beweglicher und differenzierter geworden. Die Inspirationstage bleiben ein zentraler Baustein. Seit 2025 kommen mit den Inspirationsjahren erstmals Angebote hinzu, bei denen ehrenamtliche Mentor*innen die Jugendlichen über drei Schuljahre hinweg begleiten. Das macht die kommenden Wirkungsberichte besonders aufschlussreich, weil sich dann genauer nachvollziehen lässt, welche Rolle eine längere Begleitung für die Entwicklung der Schüler*innen spielt.

Die Mission ist also dieselbe wie vor zehn Jahren: junge Menschen starkmachen. Hinzugekommen sind ein breiteres Verständnis von Unterstützung, mehr Angebote für das Umfeld und ein genauerer Blick auf das, was tatsächlich hängen bleibt. Oder anders gesagt: Aus einer wichtigen Initiative ist eine lernende Organisation geworden.



Zum Wirkungsbericht 2024/25:
mentorstiftung.de/blog

Jugend-Mentoring – von Pilotprojekten zu starken Schulpartnerschaften

Was bleibt jungen Menschen von einem Vormittag mit fremden Erwachsenen? Oft mehr, als man denkt. Ein Satz. Ein neuer Gedanke. Ein bisschen Mut. Was mit einzelnen Gesprächsrunden begann, ist heute ein umfassendes Schulprogramm, das weit über die ersten Ansätze hinausgeht.

Die Arbeit von Mentor an Schulen lief 2016 und 2017 mit Pilotprojekten in Frankfurt, Ingolstadt und Konstanz an. In Frankfurt am Main entstand gemeinsam mit der Zurich Gruppe das mehrtägige Projekt „my values“, in Ingolstadt folgte dann das weiterentwickelte „Zukunftsmentoring“ in Kooperation mit Audi, in Konstanz ein Mentoring-Pilot für geflüchtete Jugendliche an der Geschwister-Scholl-Schule. Schon damals zeigte sich, worum es im Kern geht: Jugendliche brauchen Orientierung und Erwachsene, die zuhören, stärken und nicht urteilen. Wie Mentor daraus ein tragfähiges Schulmodell machen würde, war zu diesem Zeitpunkt jedoch noch offen.

Gerade in den ersten Jahren hieß es also: ausprobieren, lernen, anpassen. Nicht jedes frühe Projekt mündete in eine dauerhafte Partnerschaft – doch gerade die Erfahrungen aus Frankfurt und Ingolstadt halfen dabei, die schulischen Formate weiterzuentwickeln. Die bis heute sichtbare Linie der Kooperationsschulen beginnt 2018 mit der Geschwister-Scholl-Schule in Konstanz. Es folgten Friedrichshafen, Altshausen, Meersburg, Lindau, Ulm und weitere Standorte. 2024 kamen Pfullendorf, Konstanz-Gebhard

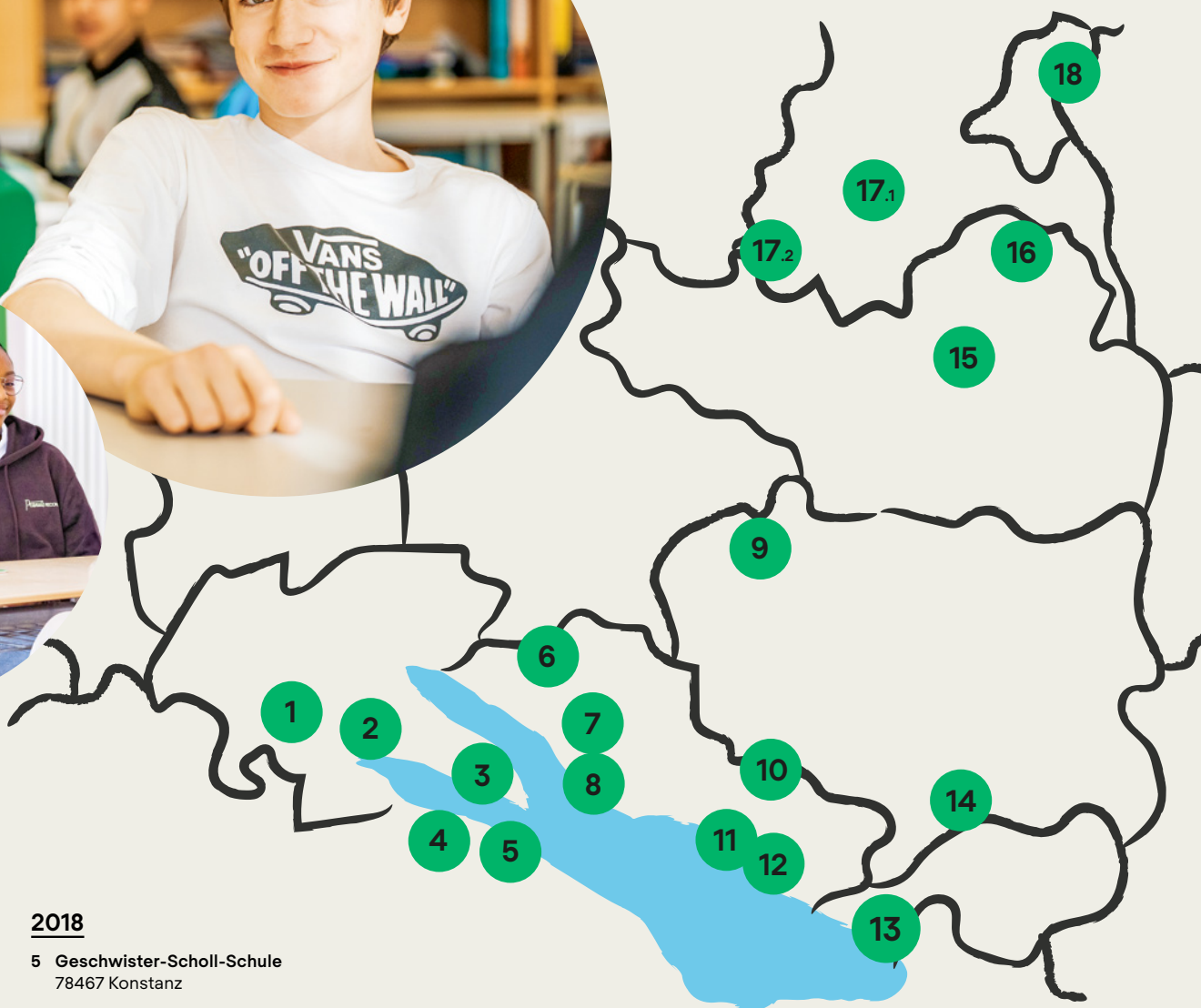
und Ravensburg hinzu. Der Aufbau verlief nicht sprunghaft, sondern Schritt für Schritt – und mit jeder neuen Schule vertiefte sich das Verständnis, wie Mentor Jugendliche sinnvoll erreichen und Schulen wirksam unterstützen kann.

Wie sich das Programm über die Jahre veränderte, schildert die Rektorin der Mittelschule Lindau, Marion Zobel. Zu Beginn sei Mentor „eher klein aufgestellt“ gewesen. In den letzten Jahren habe sich das Angebot „deutlich weiterentwickelt“, vor allem durch die stärkere Ausrichtung auf Berufsorientierung in den 8. Klassen. Ein Höhepunkt seien dabei die Inspirationstage geworden. Mehrmals im Jahr nehmen sich die Mentor*innen Zeit und erzählen offen von ihren Lebens- und Berufswegen und auch von den Umwegen, die es dabei gab. Heute, sagt Zobel, sei die Zusammenarbeit „strukturierter und inhaltlich breiter aufgestellt“; Mentor werde als „sehr engagierter und verlässlicher Partner“ wahrgenommen.

In diesen Sätzen steckt viel von dem, was das vergangene Jahrzehnt ausmacht. Aus punktuellen Projekten wurde ein festes ...

Fortsetzung auf S. 23 →





2018

- 5 Geschwister-Scholl-Schule
78467 Konstanz
- 12 Ludwig-Dürr-Schule
88045 Friedrichshafen

2019

- 9 Herzog-Philipp-Verbandsschule
88361 Altshausen
- 8 Sommertalschule
88709 Meersburg
- 13 Mittelschule Lindau
88131 Lindau
- 18 Adalbert Stifter Gemeinschaftsschule
89075 Ulm
- 11 Gemeinschaftsschule Graf Soden
88045 Friedrichshafen

2021

- 7 Gemeinschaftsschule Salem
88682 Salem

2022

- 1 Hohentwiel-Gewerbeschule
78224 Singen
- 2 Ratoldusschule
78315 Radolfzell
- 14 Gemeinschaftsschule Wangen
88239 Wangen

2024

- 6 Realschule am Eichberg
88630 Pfullendorf
- 4 Gemeinschaftsschule Gebhard
78467 Konstanz
- 10 Gemeinschaftsschule Ravensburg
88212 Ravensburg

2025

- 3 Berchenschule Konstanz
Grund- und Werkrealschule
78467 Konstanz
- 17₂ Franz-von-Sales-Schule
Mädchenrealschule
89611 Obermarchtal

2026

- 17₁ Franz-von-Sales-Schule
Jungenrealschule
89584 Ehingen
- 16 Friedrich-Adler-Realschule
88471 Laupheim
- 15 Mali-Gemeinschaftsschule
88400 Biberach an der Riß



„Hier geht
es um echte
Lebensperspektiven
und Orientierung
für unsere
Schülerinnen
und Schüler“

Marion Zobel
Rektorin Mittelschule Lindau



„Es sind
großartige
Beziehungen
und Vertrauens-
verhältnisse
entstanden.“

Thomas Strobel
Mentor-Stiftung Deutschland



„Wir wünschen uns,
dass wir noch über
viele Jahre eine Mentor-
Schule bleiben dürfen
und hoffen, dass wir
weiterhin an vielen
Projekten der Stiftung
teilhaben können.“

Paul Baudler
Rektor Ludwig-Dürr-Schule Friedrichshafen

Fortsetzung von S. 20

... Rahmenprogramm, aus einzelnen Besuchen wiederkehrende Formate. Und aus der Idee, Jugendliche bei der Berufswahl zu unterstützen, eine wesentlich umfassendere Begleitung. Programmleiter Thomas Strobel, der die Schulformate mitprägt, beschreibt diese Veränderung so: Früher seien die Gespräche stärker auf berufliche Themen fokussiert gewesen. Heute brächten Jugendliche viel mehr von dem ein, was sie gerade wirklich beschäftigt – von Zukunftsfragen über Partnerwahl bis zu ganz persönlichen Erfahrungen. Gleichzeitig, sagt er, habe sich auch der Schulalltag verändert: Social Media, Smartphone-Nutzung oder Schulabsentismus spielten eine immer größere Rolle. Umso wichtiger sei ein enger Austausch mit den Schulen, den er als „vertrauensvoll, offen, konstruktiv und auf Augenhöhe“ erlebt.

Parallel dazu gewann die Arbeit auch organisatorisch an Klarheit und Struktur. Strobel nennt die „permanente Optimierung“ rückblickend den wichtigsten Entwicklungsschritt. Abläufe wurden vereinheitlicht, die Kommunikation verbessert, Moderator*innen und Regionalkoordinator*innen entlasten seither die tägliche Arbeit.

Dass Mentor an Schulen wirkt, zeigen nicht nur Rückmeldungen aus Schulleitung und Kollegium, sondern auch das direkte Feedback aus den Klassen. Eine Schülerin antwortete nach einem Inspirationstag auf die Frage, was sie mitnehme: „Dass man nicht aufgeben soll und immer etwas Neues anfangen und machen kann.“ Eine andere: „Dass man so viel wie möglich ausprobieren kann und soll“ oder „dass Geld nicht alles ist und der spätere Beruf auch Freude machen sollte“. In diesen Antworten steckt, worum es Mentor von Anfang an ging: nicht Druck machen, sondern Mut. Nicht die perfekte Laufbahn predigen, sondern zeigen, dass Umwege zum Leben gehören.

Auch die Schulen selbst benennen diese Wir-

kung sehr konkret. An der Graf-Soden-Gemeinschaftsschule heißt es, Schüler*innen profitierten „seit Beginn unserer Kooperation von den Inspirationstagen“. Immer wieder berichten Jugendliche, wie viel es ihnen bedeutet, wenn Erwachsene sich in ihrer Freizeit Zeit für sie nehmen. In Lindau zum Beispiel seien einige Mentor*innen der Schule über Jahre eng verbunden geblieben, teils seien daraus „echte Freundschaften“ entstanden. Manche engagieren sich dort sogar über die eigentlichen Programme hinaus als Lesepaten, im Mathematikunterricht oder bei Bewerbungstrainings.

Zur Weiterentwicklung gehört es natürlich, auch heute noch neue Formate zu erproben: Mit dem Job-Experten-Talk entstand ein digitales Angebot für Berufsorientierung, das nach einer Pilotphase gemeinsam mit den Schulen angepasst und 2024 bereits von über 200 Jugendlichen wahrgenommen wurde. Neu hinzu kamen außerdem die Inspirationsjahre. Seit 2025 begleitet Mentor Jugendliche an Pilotschulen nicht mehr nur in der achten Klasse, sondern über mehrere Schuljahre hinweg. Schul-Mentor*innen-Teams sind mehrmals pro Schuljahr vor Ort und bieten Workshops und Mentor-Inseln als geschützte Räume für Gespräche und Rückzug an.

Vielleicht ist genau das die eigentliche Entwicklung dieser zehn Jahre. Mentor ist an Schulen nicht größer geworden, nur um größer zu sein. Die Stiftung tat gut daran, genauer zuzuhören: bei Jugendlichen, Lehrkräften, Schulleitungen und auch gesellschaftlichen Veränderungen. Geblieben ist am Ende eine Haltung: Was Jugendliche stärkt, sind Erwachsene, die sich nicht in den Vordergrund stellen, aber da sind. Die ehrlich erzählen. Die zuhören und nicht vorgeben, alle Antworten zu kennen.



**Mehr zu unserem Angebot für
Schüler*innen und Schulen:**
mentorstiftung.de/programme



Die Unersetzlichen: unsere Mentor*innen

Am Anfang war vieles neu. Vieles spontan. Und vieles getragen von Menschen, die einfach da waren. Zehn Jahre später ist aus diesem ersten Engagement ein wachsender Mentor*innenpool geworden – mit mehr Struktur, mehr Erfahrung und doch derselben Überzeugung.

„Der Charme der Improvisation ist der Professionalität gewichen.“

Wenn Josef Widmann, seit 2018 für die Stiftung aktiv, auf die letzten Jahre blickt, fällt ihm auf, wie viel sich bei Mentor getan hat. Aus ersten Begegnungen wurde ein Netzwerk, aus engagierten Einzelnen eine immer größer werdende Gruppe von Menschen, die offen ihre Lebens- und Berufserfahrungen teilen. Heute umfasst dieser Pool 220 Mentor*innen. 103 von ihnen waren im vergangenen Schuljahr aktiv, 39 kamen in den vergangenen acht Monaten neu dazu. Gemeinsam leisteten sie allein im letzten Jahr 2.322 ehrenamtliche Stunden.

Doch gewachsen ist nicht nur die Zahl. Gewachsen ist auch das Verständnis davon, was gute Begleitung ausmacht. Mentor*innen kommen nicht, um Vorträge zu halten oder fertige Antworten mitzubringen. Sie kommen, um zuzuhören – offen, zugewandt. Ohne zu werten. So formulierte man damals schon die Idee, inzwischen eine zentrale Haltung der Ehrenamtlichen. „Der Umgang mit Jugendlichen“, betont die ehrenamtliche Mentorin Heidrun Müller, „hat sich spürbar verändert. Nach der Pandemie gibt es viele sensible Themen. Ein achtsamer Umgang ist stärker gefragt.“

Auch die Stiftungsformate sind heute klarer definiert, die Vorbereitung besser. Seit 2022 findet die Online-Schulung für neue Mentor*innen monatlich statt. Hinzu kommen Begleitung und Vernetzung durch das Mentor-Team sowie Weiterbildungsangebote über die Mentor-Akademie. Das stärkt nicht nur die einzelnen Mentor*innen,

sondern auch die Qualität des gesamten Programms. Viele erleben, dass die Begegnungen auch ihren eigenen Blick verändern. „Ich habe jetzt mehr Verständnis für das, was Jugendliche heute eigentlich leisten müssen“, lautet etwa eine Antwort aus dem Wirkungsbericht. Eine andere: „Ich bin selbst offener geworden – der Austausch inspiriert mich.“

Besonders deutlich zeigt sich die Entwicklung dort, wo Mentor heute tiefer in die Schulen hineinwirkt. Mit den Inspirationsjahren begleiten fest zugeordnete Schul-Mentor*innen Jugendliche über mehrere Schuljahre hinweg. 17 Ehrenamtliche haben in diesem Format bereits Verantwortung übernommen. Einer von ihnen ist auch Josef Widmann. Bei der ersten Mentor-Insel in Altshausen, erzählt er, hätten Jugendliche den Mentor*innen „einen extremen Vertrauensvorschuss“ gegeben und Dinge angesprochen, die er selbst in diesem Alter keinem fremden Erwachsenen erzählt hätte.

Diese Eindrücke prägen auch den Blick auf die Zukunft. Für das kommende Jahrzehnt wünscht sich Josef Widmann vor allem eins: „Dass die Jugendlichen im Mittelpunkt unseres Denkens stehen und wir sie annehmen, wie sie sind.“ Heidrun Müller ergänzt: dass bei aller Sichtbarkeit und weiterem Wachstum das erhalten bleibe, was Mentor stark gemacht hat – persönlicher Austausch, Empathie und weiterhin „Begeisterung für die Sache“. Unser Dank gilt allen Mentor*innen, die diesen Weg mitgestalten – für ihr Engagement, ihre Zeit und ihren unschätzbaren Beitrag.

Lust, Mentor*in zu werden?

Schon ein oder zwei Einsätze im Jahr können bei Jugendlichen viel anstoßen. Der Einstieg beginnt mit einem telefonischen Kennenlernen und einer einstündigen Online-Schulung. Danach ist die Teilnahme als Mentor*in bei Inspirationstagen an unseren Kooperationsschulen möglich.

Für mehr Infos hier scannen: mentorstiftung.de/mentorwerden



Engagement mit Strahlkraft: unsere Botschafter*innen

Seit 2020 hat Mentor eine Tradition: Besonders engagierte Menschen ernennt die Stiftung zu Botschafter*innen. Doch was steckt dahinter – und wie kommt man zu dieser Auszeichnung?

Unsere Mentor-Botschafter*innen unterstützen in besonderem Maße, tragen die Idee nach außen – und geben der Stiftung damit mehr Sichtbarkeit. Sie inspirieren nicht nur Jugendliche, sondern auch Erwachsene. Inwiefern? Sie motivieren andere, sich zu engagieren, akquirieren Fördermittel oder nutzen ihre Reichweite, um auf die Vorbildrolle von Erwachsenen aufmerksam zu machen. Zwar sind unter ihnen viele Mentor*innen – jedoch ist das Ehrenamt keine zwingende Voraussetzung, um Mentor-Botschafter*in zu werden.

Bewerben kann man sich nicht. Man wird ernannt. Dabei kommt es nicht darauf an, wer die meisten ehrenamtlichen Einsätze absolviert hat oder die spektakulärste Geschichte aus seiner Jugend erzählen kann. Es geht um die Würdigung eines verlässlichen und kontinuierlichen Engagements.

Im Jubiläumsjahr 2026 hat sich die Stiftung bewusst dazu entschieden, keine ehrenamtlichen Mentor*innen zu Mentor-Botschafter*innen zu ernennen. In diesem Jahr soll es nicht um das Engagement Einzelner gehen, sondern um das gemeinsame Wirken aller Mentor*innen, Förderer, Unterstützer*innen und Partner – ihnen allen gilt unser tiefer Dank.

Es ist uns eine große Ehre, so viele engagierte Menschen an unserer Seite zu wissen. Und eins hat uns die Erfahrung gelehrt: Es lohnt sich immer, Verantwortung für die Zukunft junger Menschen zu übernehmen. Und wer weiß – vielleicht sind Sie im nächsten Jahr ja selbst Mentor-Botschafter*in?



Das sagen unsere Botschafter*innen über die Mentor Stiftung:

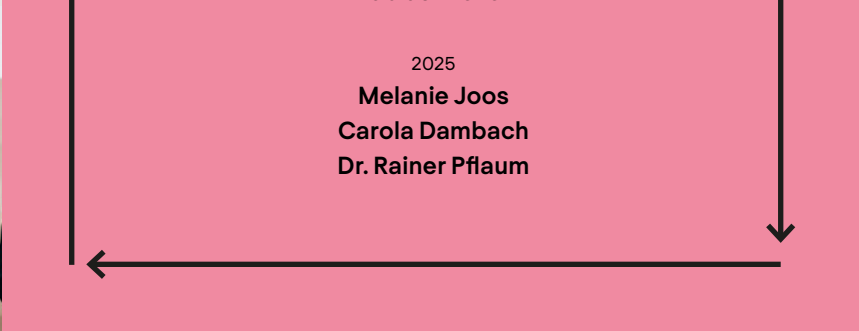
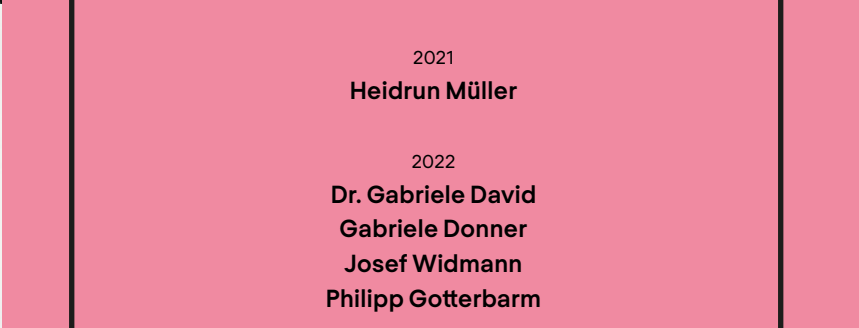
„Eine sinnstiftende und erfüllende Aufgabe.“

„Eine echte Bereicherung.“

„Eine gute Sache, für die ich mich gerne einsetze.“

„Ein Geschenk.“

„Eine Herzensangelegenheit.“



Eltern stärken in turbulenten Zeiten: ein Jahrzehnt Eltern-Coaching

Seit ihren Anfängen unterstützt die Mentor Stiftung Mütter und Väter in der herausfordernden Zeit der Pubertät. Im Gespräch mit Susanne Hübschle geht es um die Entwicklung des Programms und um die Frage, was Eltern heute brauchen, um Jugendliche gut durch diese Lebensphase zu begleiten.

Frau Hübschle, wie hat sich das Eltern-Coaching der Mentor Stiftung in den vergangenen zehn Jahren entwickelt?

„Angefangen hat alles mit dem Elternvortrag ‚Turbulente Zeiten – Pubertät‘. Zuerst waren wir damit eher lose an einzelnen Schulen unterwegs. Daraus sind dann allmählich feste Kooperationen entstanden. Gleichzeitig haben wir das Angebot Schritt für Schritt erweitert, bis daraus eine sechsteilige Vortragsreihe wurde. Und durch die Zusammenarbeit mit dem Hotel 47° in Konstanz kam später noch ein ganztägiger Elternworkshop dazu.

Bis 2020 lief alles in Präsenz. Dann kam Corona, und wir sind komplett ins Digitale gegangen. Das war erst mal eine Notlösung. Aber wir sind dageblieben, weil wir gemerkt haben: So erreichen wir einfach mehr Eltern. Heute bieten wir die sechsteilige Online-Reihe ‚Pubertät verstehen‘ an. Sie findet jeden Herbst statt und wird ab 2026 um weitere Fachvorträge von externen

Referent*innen ergänzt. Unser Ziel ist, Eltern fast das ganze Jahr über Online-Vorträge anzubieten, nur in den Sommermonaten pausieren wir. Dazu kommt ein dreimonatiger Online-Kurs, der den früheren Präsenzworkshop ersetzt. Er verbindet Videoinhalte mit begleitenden Live-Calls.“

Welche Themen oder Herausforderungen von Eltern haben sich in dieser Zeit besonders verändert?

„Die größte Veränderung in den letzten zehn Jahren ist ganz klar die Digitalisierung. Mit dem Smartphone hat sich das Leben von Jugendlichen massiv verändert. Freundschaften, soziale Anerkennung, aber auch Konflikte – vieles spielt sich heute online ab. Für die meisten Eltern ist das schwer greifbar, weil sie selbst nicht mit dieser Welt aufgewachsen sind. Das verunsichert. Da fragt man sich: Wie soll ich damit umgehen? Genau da wollen wir ansetzen und mit konkreten Tipps unterstützen.“

Susanne Hübschle



Warum ist es so wichtig, Familien gezielt in die Arbeit der Stiftung einzubeziehen?

„Wir sehen Jugendliche nie losgelöst von ihrem Umfeld. Sie wachsen in ihrem Familiensystem auf, und gerade die Eltern prägen stark mit, wie ein junger Mensch mit Herausforderungen und Krisen umgeht. Ich erlebe immer wieder, dass Eltern ihre Kinder eigentlich gut begleiten möchten, aber in der Pubertät an ihre Grenzen kommen. Vieles verändert sich, manches Verhalten ist plötzlich schwer zu verstehen, Konflikte nehmen zu. Wenn wir Eltern in dieser Zeit stärken und ihnen helfen, ihr Kind besser zu verstehen, dann helfen wir damit auch den Jugendlichen.“

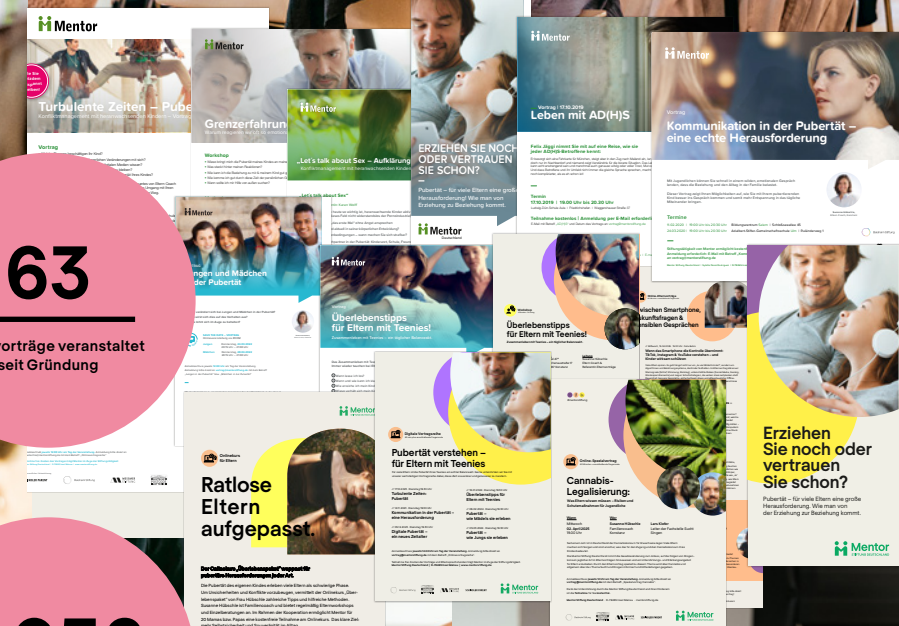
Was sind aus Ihrer Sicht die größten Herausforderungen für Eltern in der Pubertät ihrer Kinder – und wo entsteht dabei die meiste Unsicherheit?

„In der Pubertät brauchen Eltern vor allem Orientierung. Und oft auch die Bestätigung, dass es vollkommen okay ist, wenn gewohnte Erzie-

Susanne Hübschle-Spaett lebt in Konstanz und ist Mutter von zwei erwachsenen Söhnen. Als systemische Familienaufstellerin und NLP-Coachin begleitet sie Eltern seit über 15 Jahren. Nach Jahren in Kindertageseinrichtungen hat sie sich 2016 auf Familien mit Teenagern spezialisiert. Seit 2017 leitet sie den Bereich Eltern-Coaching bei der Mentor Stiftung Deutschland und unterstützt Familien bei den emotionalen Herausforderungen von Pubertät, Ablösung und Zusammenleben.

hungsmethoden plötzlich nicht mehr funktionieren. Es geht auch darum, die Verhaltensweisen der eigenen Kinder richtig einzuordnen: Ist das noch normal oder muss ich jetzt handeln? Wie viel Freiheit gebe ich, wie viele Grenzen ziehe ich? Genau deshalb ist der Austausch so wichtig. Eltern müssen die Möglichkeit haben, auch über ihr eigenes Verhalten und ihre Erwartungen offen zu sprechen und das mal zu hinterfragen.“

Fortsetzung auf S. 31 →



63

Elternvorträge veranstaltet
seit Gründung

2.056

erreichte Eltern
seit 2021

An dieser Stelle auch ganz
herzlichen Dank an unsere
externen Referent*innen im
Bereich Eltern-Coaching:

Felix Behm
Felix Jäggi
Lars Kiefer
Lucie Muller
Karen Wolff



Fortsetzung von S. 29

Welche Rolle spielen Themen wie Social Media heute im Familienalltag?

„Social Media ist aus dem Familienalltag heute nicht mehr wegzudenken. Jugendliche wachsen in einer Welt auf, die sehr schnell, sehr laut und voller Einflüsse ist. Da prasseln ständig Bilder, Vergleiche und Erwartungen auf sie ein. Das macht was mit ihnen. Vor allem entsteht ein großer Druck, mithalten zu müssen, dazuzugehören und ein bestimmtes Bild von sich zu zeigen. Dazu kommt der Leistungsdruck, in der Schule und in Bezug auf ihre Zukunft.“

Für Eltern ist das nicht leicht. Sie merken, dass sich ihr Kind verändert, vielleicht zurückzieht oder gereizter ist, wissen aber oft gar nicht genau, was der eigentliche Grund ist. Sie wollen da sein, müssen aber erst mal selbst verstehen, in welcher Welt ihr Kind da eigentlich aufwächst.“

Was macht die Online-Vortragsreihe und Ihre Coaching-Angebote besonders – und warum funktionieren gerade diese Formate so gut?

„Online-Formate funktionieren vor allem deshalb gut, weil sie so leicht zugänglich sind. Es gibt keinen Weg, keinen großen Organisationsaufwand. Man kann sich einfach von zu Hause aus dazuschalten. Für viele ist das am Ende genau der Punkt, ob sie ein Angebot wahrnehmen oder eben nicht.“

Und die Hemmschwelle ist tatsächlich niedriger. Trotzdem – oder vielleicht gerade deshalb – entsteht oft eine gute Nähe und auch Vertrauen. Für mich ist eigentlich nur wichtig, dass Eltern sich gesehen fühlen und gestärkt da rausgehen.“

Welche Bedeutung hat die Zusammenarbeit mit weiteren Referent*innen für den Erfolg des Eltern-Coachings?

„Über den Familienalltag hinaus gibt es Themen, die besondere Aufmerksamkeit brauchen, zum Beispiel Drogen, Mobbing oder digitale Risiken. Dafür holen wir weitere Referent*innen und Expert*innen dazu, die Eltern genau dafür sensibilisieren.“

In welcher Weise oder in welchen Bereichen wird sich das Eltern-Coaching in den kommenden Jahren (womöglich) weiterentwickeln?

„Ich sehe die Zukunft des Eltern-Coachings ganz klar in einem flexiblen, skalierbaren Begleitangebot für Eltern im digitalen Raum. Der große Vorteil ist, dass es mit neuen Kooperationsschulen mitwachsen kann. Denkbar wäre zum Beispiel eine Online-Plattform mit Vorträgen, Video-Impulsen und einer Themenbibliothek. Wichtig ist, dass das Angebot niedrigschwellig bleibt und jederzeit abrufbar ist. Ergänzend dazu braucht es aber weiter Live-Calls, also Räume für Austausch und Fragen.“

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Mentor Stiftung – und für die Jugendlichen und Familien, die an den Programmen teilnehmen?

„Ich wünsche mir, dass sich die Programme weiter etablieren und noch sichtbarer wird, was sie bewirken. Und ich wünsche mir, dass die Mentor*innen positiv in ihrem Umfeld wirken.“

**Das Gespräch führte Lena Felsen
von Schindler Parent.**



Alle Termine und Informationen zu unseren Workshops, Kursen und Vorträgen finden sich auf mentorstiftung.de/fuereltern



MENTOR AKADEMIE

Die Mentor-Akademie – natürlich gut begleiten

Wer Jugendliche stärken will, braucht starke Erwachsene. Aus dieser Überzeugung heraus entstand 2023 ein Kursangebot, das den Blick auf Haltung, Kommunikation und die Vorbildrolle im Alltag richtet.

„Die Idee, an einer Akademie gezielte Aus- und Weiterbildungen für Erwachsene anzubieten, kam mir schon sehr früh bei meiner Arbeit für Mentor“, erzählt Sybille Perez, die die Mentor-Akademie gegründet hat und bis heute leitet. „Wenn man Jugendliche stärken möchte, muss man die Systeme stärken, in denen diese jungen Menschen leben und heranwachsen. Und damit die Menschen in diesen Systemen.“

Darum baute sie neben dem Bereich des Eltern-Coachings schließlich auch die Mentor-Akademie auf: Jugendliche begegnen prägenden Bezugspersonen längst nicht nur zu Hause. Auch in der Schule, im Verein, im Betrieb, in der Nachbarschaft treffen sie auf Erwachsene, die sie und ihren Blick auf die Welt beeinflussen. Die Akademie möchte genau diese Erwachsenen sensibilisieren. Für ihre Wirkung. Für Sprache. Und auch für Grenzen.

Unter dem Dach der Akademie wurde zunächst eine Ausbildung zum „achtsamen Umgang mit Jugendlichen“ durchgeführt. Den entscheidenden An Schub dafür gab die großzügige Förderung der Postcode Lotterie, die die Idee von Beginn an begeistert unterstützte. Mit ihr konnte man erfahrene, spezialisierte Referent*innen gewinnen: „Wir sind dankbar, dass wir zum Start der Akademie mit Alice Dehner, Ulrich Dehner (dehner academy) und unserer Eltern- und Kommunikationsexpertin Susanne Hübschle arbeiten durften“, betont Perez.

In den ersten Durchgängen richtete sich das Angebot ausschließlich an engagierte ehrenamtliche Mentor*innen der Stiftung. Damit wollte man ihren Einsatz würdigen und ihnen gleichzeitig etwas an die Hand geben, um junge Menschen noch wirksamer begleiten zu können.



Mit der Zeit entwickelte sich das Programm konsequent weiter – und es wurde die „Ausbildung zum Natural Mentor“ konzipiert, heute zentraler Bestandteil der Akademie. „Die effektivste Form von Mentoring ist das Natural Mentoring, wo zwei Menschen ganz natürlich zueinanderfinden“, fasst es auch die weltweit führende Mentoring-Forscherin Jean Rhodes zusammen. Die Rede ist von Begleitung, die ganz selbstverständlich, ohne formellen Auftrag oder zeitliche Begrenzung stattfindet. „Jeder Erwachsene kann Mentor*in für junge Menschen sein.“

Aktuell ist die Weiterbildung zum „Natural Mentor“ für ehrenamtlich Engagierte kostenfrei. Künftig soll sie auch für Unternehmen, Organisationen und Privatpersonen offenstehen. Teile der Inhalte sind inzwischen online verfügbar, was die Teilnahme leichter mit Beruf und Alltag vereinbar macht. Aus drei intensiven ersten

Jahren ist ein skalierbares Format entstanden. Die Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen, wie gut das neue Konzept ankommt: „Ich habe völlig neue Betrachtungswinkel kennengelernt.“ Und: „Die Auseinandersetzung mit der eigenen Wahrnehmung und viele Übungen waren sehr hilfreich für mich.“

Die Vision von Sybille Perez reicht noch weiter: Sie wünscht sich, dass immer mehr Erwachsene erkennen, welche Wirkung sie im Leben junger Menschen entfalten können. Nicht als perfekte Mentor*innen, sondern als verlässliche Gesprächs-partner*innen, die Orientierung geben, ermutigen und eigene Erfahrungen teilen. „*Natural Mentors for Future*“ versteht sie als Beitrag zu einer verantwortungsvolleren und friedlicheren Gesellschaft.



**„Das Ausein-
setzen mit der
eigenen Wahrnehmung
und die Übungen
waren sehr
hilfreich für mich.“**

Ein Teilnehmender
der „Ausbildung zum Natural Mentor“



350

erreichte Eltern
2024

126

erreichte Lehrkräfte &
Bildungsbegleiter*innen
2025

3 Fragen an Matthias Ehret, Geschäftsführer der Mentor Stiftung:

Was ist die größte Erkenntnis seit dem Start 2024?

„Wie wichtig unsere Vorbildfunktion als Erwachsene ist: Sobald wir mit jungen Menschen in Kontakt sind, übernehmen wir – bewusst oder unbewusst – eine Mentor*innenrolle.“

Was können die Mentor-Wochen leisten, was im Alltag oft zu kurz kommt?

„Bei den Veranstaltungen vernetzen sich die verschiedenen Akteure der Mentor-Familie, sodass der ‚Mentor-Spirit‘ besonders spürbar wird: Man erlebt, welche Wirkung entsteht, wenn viele Menschen gemeinsam daran arbeiten, Jugendliche zu stärken.“

Wie sollen sich die Mentor-Wochen weiterentwickeln?

„Wir möchten, dass sich die Mentor-Wochen als fester, bewusst eingeplanter Bestandteil des Jahres etablieren – mit öffentlichen Veranstaltungen zu jugend-spezifischen Themen.“



Vorbilder im Mittelpunkt

Seit 2024 bündelt die Stiftung im November eine Reihe von Vorträgen und Workshops zu einem gemeinsamen Format: den Mentor-Wochen. 2024 richtete sich das Programm an Eltern, 2025 an Lehrkräfte und Bildungsbegleiter*innen. Ziel der Aktionswochen ist es, Erwachsene in ihrer Vorbildrolle zu stärken.

Als noch recht junges Format in der Stiftungsgeschichte greifen die Mentor-Wochen Themen auf, die Erwachsene im Alltag mit Jugendlichen beschäftigen. Sie geben Impulse und schaffen Raum für Austausch. Zum Auftakt 2024 richtete sich der Blick auf Eltern. „Die Eltern sind und bleiben die wichtigsten Mentor*innen im Leben eines Kindes“, betonte Geschäftsführer Matthias Ehret bei der Auftaktveranstaltung auf der Insel Mainau. Vom 7. bis 28. November nahmen mehr als 350 Interessierte an den insgesamt sieben Vorträgen und Veranstaltungen zu Themen wie Kommunikation in der Pubertät oder digitale Medien teil. Familiencoach Susanne Hübschle übernahm das gesamte Vortragsprogramm, das an mehreren Orten in der Region sowie online stattfand.

Begleitet wurden die Aktionswochen 2024 von einer Plakatkampagne, die mit der Frage „Was macht dich zum Vorbild?“ auch im öffentlichen Raum zum Nachdenken anregte. Sie war an 65 Standorten in Konstanz, Radolfzell, Singen, Friedrichshafen und Lindau zu sehen. Ihre Botschaft: Vorbild sein beginnt im Kleinen. Nicht spektakuläre Lebensläufe seien entscheidend, sondern Haltung, Werte und der Umgang miteinander. Mit der Aktion reichte die Idee der Mentor-Wochen weit über die Veranstaltungsorte hinaus.

Ende 2025 wandte sich der zweite Durchgang dann vor allem an Lehrkräfte und Bildungsbegleiter*innen. Vom 13. November bis 3. Dezember boten die Mentor-Wochen Vorträge, Workshops und Online-Sessions für Lehrkräfte, Schulleitungen und Schulsozialarbeiter*innen an – etwa zu Resilienz, Zusammenarbeit und Grenzen ziehen. Bei der Eröffnung in Altshausen würdigte Bettina Gräfin Bernadotte ihre Rolle mit klaren Worten: Sie vermittelten heute nicht nur Wissen, sondern gäben jungen Menschen „Orientierung, Stabilität und Halt in unsicheren Zeiten“. Diesmal waren es die beiden Referentinnen Miriam Steimer und Anna-Lena Murzin von der Leuchtturm Akademie, die wertvolle Hilfestellungen für einen anspruchsvollen pädagogischen Alltag gaben.

So ist in nur zwei Jahren ein Format entstanden, das Vorbildsein in unterschiedlichen Lebensbereichen sichtbar macht: in der Familie, in der Schule, im Alltag. Fortsetzung folgt – mit weiteren Angeboten, die auf konkrete Herausforderungen eingehen und Erwachsene in ihrer Rolle an der Seite junger Menschen stärken.



**Mehr über die
„Vorbild sein“-Kampagne:**
mentorstiftung.de/blog

Unvergessliche Momente: ein Auszug

In zehn Jahren Mentor Stiftung Deutschland ist viel passiert. Es gab große und kleine Ereignisse, von denen nicht alle in diesem Bericht Platz finden können. Der folgende Auszug steht deshalb stellvertretend für viele Begegnungen, gemeinsame Erlebnisse und schöne Erinnerungen.



26. April 2023

Eröffnung der Mentor-Akademie

Mit der Eröffnung der Mentor-Akademie auf der Insel Mainau bekam die Stiftungsarbeit 2023 ein neues Handlungsfeld. Ein breites Publikum begleitete den feierlichen Auftakt in der Comturey mit Abendprogramm und der Vorstellung des neuen Akademiekonzepts.

3. April 2025

Preisverleihung des 2. Mentor-Schüler*innen-Wettbewerbs

Im Weißen Saal von Schloss Mainau gaben junge Menschen 2025 eine klare Antwort darauf, was sie sich von Lehrkräften wünschen. Die ausgezeichneten Beiträge des Wettbewerbs machten deutlich: vor allem Interesse, Vertrauen und ehrliche Ermutigung. Den ersten Preis erhielt die Klasse 8b der Ludwig-Dürr-Schule aus Friedrichshafen.





**„So wie
Rosen brauchen
junge Menschen
Aufmerksamkeit und
Fürsorge, um wachsen
und blühen zu können.“**

Bettina Gräfin Bernadotte
Vorstandsvorsitzende
Mentor Stiftung Deutschland



11. Oktober 2023

Feierliche Rosentaufe auf der Insel Mainau

Die Taufe der Mentor-Charity-Rose zählt klar zu den Höhepunkten der vergangenen zehn Jahre: festlich, symbolisch und mit großer öffentlicher Strahlkraft.

Dafür kam I. M. Königin Silvia von Schweden eigens auf die Mainau, um die vom Züchterhaus W. Kordes' Söhne für die Stiftung entwickelte Beetrose zu taufen. Mit ihrem Verkauf wird die Arbeit von Mentor bis heute direkt unterstützt.

Durch das Abendprogramm im Palmenhaus, zu dem zahlreiche Wegbegleiter*innen und Partner der Stiftung geladen waren, führte Schauspieler und Mentor-Botschafter Oliver Wnuk.

„Was für ein starkes Symbol“, betonte Königin Silvia in ihrer Rede. Eine Blume, die blüht, wenn man sie gut pflegt, und zugleich Dornen trägt, trage den Namen „Mentor“ mit gutem Grund.

SAVE THE DATES: 07. & 08. Oktober 2026

„wir_jetzt_hier“

Zum Jubiläum der Mentor Stiftung entsteht mit „wir_jetzt_hier“ ein großes Bühnenprojekt über die Perspektiven, Fragen und Hoffnungen junger Menschen – mit Jugendlichen, der Bodensee Philharmonie und dem Großen Chor der Geschwister-Scholl-Schule.

Mehr Infos unter:
mentorstiftung.de/wir-jetzt-hier



**7. & 8. Oktober 2026,
jeweils 19 Uhr,
Bodenseeforum Konstanz –
Vorverkauf über reservix.de**



**Schulvorstellung: 8. Oktober 2026, 11 Uhr –
Buchung ausschließlich über die Mentor Stiftung**



„Seit zehn Jahren schenkt ihr Jugendlichen eure Zeit, euer Wissen, eure Aufmerksamkeit, gebt ihnen Begleitung und das Gefühl, gesehen und gehört zu werden, schafft sicheren Raum für sie, sich zu öffnen und zu entfalten. **Ihr macht Mut** in dieser Lebensphase, die für viele in vielem so unklar ist. **Herzlichen Glückwunsch** zum Jubiläum und macht bitte weiter so, unterstützt Mentor für viele starke junge Menschen.“

Neo Klingl
The Voice Kids-Gewinner 2025

Grußworte zum Jubiläum

Anlässlich unseres zehnjährigen Bestehens erreichen uns viele persönliche Botschaften, Grüße und Glückwünsche – von Menschen aus unserem Netzwerk und darüber hinaus. Wir freuen uns über jede Nachricht und sind dankbar für so viel Wertschätzung und Verbundenheit.



Weitere Grußbotschaften:
mentorstiftung.de/10-jahre-mentor



Christina Riedl



„Wir gratulieren herzlich zum 10-jährigen Jubiläum! Euer **unermüdliches Engagement** für die Stärkung junger Menschen ist **beeindruckend** und von unschätzbarem Wert. Wir wünschen euch auch für die Zukunft weiterhin viel Erfolg und alles Gute für die weitere Arbeit.“

Christoph Werner
Vorsitzender der Geschäftsführung
dm-drogerie markt



„Ganz **herzlichen Glückwunsch**, liebe Mentor Stiftung Deutschland, zum 10. Geburtstag. Ich freue mich sehr, dass wir euch schon so lange begleiten dürfen, und es ist **ganz fantastisch**, dass ihr so früh ansetzt und jungen Menschen hilft, den richtigen Pfad zu finden.“

Katja Diemer
Head of Charities Postcode Lottery



Der Blick nach vorn

Wohin soll es gehen? Mit der Strategie 2030 hat Mentor einen klaren Kurs gesetzt – maßgeblich mitgestaltet von den Vorständen Bettina Gräfin Bernadotte und Moritz Ritter. Hier ihr Blick auf die Zukunft der Stiftung.

Das Ziel ist klar: Mentor will sich in den nächsten Jahren als qualitativ führender Anbieter für präventives Mentoring von Jugendlichen etablieren. Dafür soll, so Moritz Ritter, „ein wirksames und skalierbares Mentoring-Modell für Jugendliche in der Pubertät“ aufgebaut werden. Entscheidend sei, „dass wir nicht nur wachsen, sondern die Qualität hochhalten und unsere Wirkung auch verstehen und belegen können“. Erst dann lasse sich das Modell Schritt für Schritt über die Region hinaus ausweiten.

Der Grund dafür liegt auf der Hand: „Wir leben in einer Zeit, die geprägt ist von enormer Unsicherheit und gleichzeitig vielen Möglichkeiten“, betont Bettina Gräfin Bernadotte. Für Jugendliche, die ohnehin in einer Phase des Wandels stecken, verschärfe das den Druck. Themen wie mentale Gesundheit, Selbstvertrauen und die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen, gewinnen im Mentoring weiter an Bedeutung. „Genau hier sehen wir unsere Aufgabe“, betont Ritter. Der entscheidende Faktor dabei? „Unsere Mentor*innen. Sie sind es, die den Unterschied im direkten Kontakt ausmachen.“ Bettina Gräfin Bernadotte unterstreicht, man wolle die Programme so gestalten, dass sie nachhaltig wirken – und gleichzeitig an mehr Schulen präsent sein. Neben dem Wachstum will man die Programme demnach auch tiefer im Schulalltag verankern – möglichst über mehrere Jahre. Denn langfristige Begleitung wirke oft stärker. Gleichzeitig möchte die Stiftung ihre digitalen Angebote ausbauen, um neue Impulse zu setzen und mehr junge Menschen zu erreichen. Auch die Arbeit mit

Eltern bleibt wichtig. Nachhaltige Veränderung gelinge oft nur im Zusammenspiel von Jugendlichen und ihrem Umfeld.

Das gelte für die Familie genauso wie fürs Mentor-Netzwerk: Die Stiftung wachse dann am stärksten, wenn Menschen sich wirklich angesprochen fühlen – nicht nur als Unterstützer*innen, sondern als Teil von etwas Gemeinsamem. „Unternehmen können hier viel beitragen, indem sie Mitarbeitende als Mentor*innen einbringen und so ganz konkret Wirkung entfalten“, so Moritz Ritter. Für Bettina Gräfin Bernadotte liegt die besondere Kraft des Mentorings in den individuellen Begegnungen – im Vertrauen, das Menschen füreinander aufbringen, und in den positiven Erfahrungen, die daraus entstehen. Genau diese Erfahrungen sollen künftig noch mehr Menschen machen.





Was bist Du Dir wert?

– wie das Projekt „Zukunft“ gestartet werden kann

Ein freier Text von Mentor-Botschafter Oliver Wnuk

Neulich stolperte ich über ein Zitat von Margaret Atwood: „Wenn man die Zukunft nicht im Auge hat, glaube ich auch nicht, dass man sie gestalten kann.“ Ziele zu formulieren und sich nach ihnen auszurichten, ist für einen Erwachsenen schon ein schwieriges Unterfangen. Aber wenn die Zielfindung aus den Kinderschuhen der Naivität herausgewachsen ist – wie anspruchsvoll muss diese Aufgabe erst für einen Jugendlichen in heutigen Zeiten sein?

Um zu wissen, wo ich hinwill, muss ich erst mal wissen, wo ich stehe. Und allein sich zu positionieren, wirkt in den Post-Pandemie-Zeiten der Digitalisierung und der Medienflut wie ein unübersichtliches Unterfangen. Wie hoch muss man steigen – welche Anstrengungen mittlerweile auf sich nehmen, um endlich wieder zur freien Sicht zu gelangen? Wie viel zur Seite räumen, um sich einen Überblick zu verschaffen?

Nie schien es verlockender, nie unaufwendiger, ein reaktives Leben zu führen: Die Zeit verstreicht im Reel-Hagel wie von selbst. Der Algorithmus sorgt kontinuierlich für Ablenkung.

Sitzt man da nicht felsenfest im Sattel der Selbstsicherheit und hat keinen roten Faden zur Verfügung, an dem sich entlanghangeln ließe,

könnte einem spielend leicht die Motivation genommen werden, der eigenen Kreativität noch irgendeinen Deut Bedeutung beizumessen.

Also sucht man weiter und läuft dabei Gefahr, sich auf der Suche nach seiner Identifikation zu verlaufen, gefrustet und orientierungslos am Wegesrand stehenzubleiben.

Jeder Weg scheint schon gegangen und niemand scheint Wert darauf zu legen, uns einen Platz zur Selbstverwirklichung freizuhalten. Beginnt man mit etwas, wird einem binnen Sekunden jemand gezeigt, der es besser und schneller kann. Und wenn es kein Mensch ist, ist es die künstliche Intelligenz. Auch dieser Text wäre KI-generiert bestimmt eingänglicher, glatter und bekömmlicher konsumierbar – warum sich dann noch selbst die Mühe machen?

Laut Bundes-Psychotherapeuten-Kammer zeigt etwa jedes fünfte Kind bzw. jeder fünfte Jugendliche (ca. 18–20 %) in Deutschland psychische Auffälligkeiten. Seit der Pandemie fühlen sich laut Studien bis zu 25 % der Schüler psychisch belastet. Häufige Diagnosen umfassen Angststörungen, ADHS, Depressionen, ...

Fortsetzung auf S. 42 →

Fortsetzung von S. 41

... Lernstörungen sowie Verhaltensstörungen. ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) ist die häufigste psychiatrische Erkrankung des Kindes- und Jugendalters. Aktuelle Prävalenzschätzungen zufolge sind in Deutschland ca. 5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren betroffen. Durch die unumgängliche Befeuerung digitaler Medien sorgt der ständige Dopaminschub dafür, dass die Reizquellen nicht versiegen. Studien deuten darauf hin, dass die Generation Z (Gen Z) möglicherweise einen niedrigeren durchschnittlichen IQ aufweist als vorherige Generationen, wie Millennials oder deren Eltern. Dies wird als ein möglicher historischer Bruch im sogenannten Flynn-Effekt diskutiert, bei dem die Intelligenzwerte über Generationen hinweg stetig anstiegen. Wissenschaftler diskutieren verschiedene Faktoren für diesen Trend. Neben möglichen Defiziten im Bildungssystem, dem Einfluss von Technologie und sozialen Medien werden veränderte Lernmethoden sowie Umweltfaktoren angeführt.

Das alles klingt sehr düster und dystopisch. Und ganz ehrlich, war es nicht immer schon so, dass gesagt wurde: „In diese Welt setze ich keine Kinder“? Rückblickend lässt sich, zumindest für die letzten 80 Jahre in Deutschland, wenig Rechtfertigung für diesen Satz finden. Heutzutage erwarten einen hingegen so viele globale, geopolitische, klimatechnische, wirtschaftliche und soziale Herausforderungen, dass man gar nicht weiß, worauf man zuerst blicken soll.

In solch einer unklaren Welt, in der auf das Außen kaum mehr Verlass ist, muss jeder für sich selbst für Klarheit sorgen. In einer Welt, in der Vertrauen ein spürbares Risiko birgt, wirkt es elementar wichtig, so früh wie möglich, das Vertrauen in sich selbst zu stärken. Alles dafür zu tun, den eigenen Selbstwert zu erkennen und zu wissen, wie man permanent auf diesen einzahlen kann.

Wer soll einem denn sonst die guten Zukunftsaussichten bieten können? Die Familie sollte einen guten Humus zum Wachsen zur Verfügung

stellen. Schule sollte mehr fördern als fordern. Die Gesellschaft sollte wohlwollend und stärkend auf einen einwirken und der Staat Schutz und Sicherheit an Leib und Leben bieten.

Was jedoch, wenn Teile davon – oder gar alles gefühlt – den Bach runtergeht und es wahnsinnig schwerfällt, einzelnen oder allen Teilfaktoren zu vertrauen? Auf wen oder was kann ich denn dann noch setzen?

Sind wir Eltern eine wirklich verlässliche Stütze? Aus einer Mischung aus Sorgsamkeit und Kontrollsucht stehen wir an der Seitenlinie und zwingen uns, nicht einzugreifen. Wir wirken wie ein Coach mit Bluthochdruck, der unseren von Cortisol geplagten und von Dopamin gejagten Kinder über das Spielfeld des Lebens manövrieren möchte. Geprägt durch unsere eigene Kindheit, in der man noch unangeschnallt, ohne Kopfstütze und ohne Sicherheitsgurt aus dem Italienurlaub nach Hause gurkte. Die Eltern rauchten vorn bei geschlossenen Fenstern und die Kinder pellten sich hinten die Haut vom Sonnenbrand.

Was heute die Helikoptereltern sind, waren damals die U-Boot-Eltern. Die haben die Kinder zwischen Mittagessen und Abendbrot ihrem eigenen Schicksal überlassen. Ganz ohne Handy und GPS-Tracking. Dafür gab's „'nen Satz heiße Ohren“, wenn man abends zu spät nach Hause kam.

Genau wie heute, meinten auch unsere Eltern damals, alles gut und richtig zu machen. Wir können unsere Kinder wohlwollend begleiten, aber sollten nicht den Anspruch hegen, auf alles die richtigen Antworten parat zu haben. Jeder muss



selbst die Verantwortung für sich übernehmen. Und Verantwortung übernehmen bedeutet nun mal, sich die richtigen Antworten zu geben. Das geht wiederum nur, wenn ich mir zuvor auch die richtigen Fragen gestellt habe. Und richtig sind die Fragen erst, wenn ich weiß, nach welchen Werten mein Leben ausgerichtet ist.

Was ist mir wichtig? Was vertrete ich? Worin liegen meine Stärken?

Was triggert mich – und warum ist das so? Was passiert, wenn ich binnen Sekunden aus der Balance geführt werde? Was lässt mich innerlich platzen? In welcher Situation möchte ich weinen, stampfen, schreien? Was bringt mich binnen Sekunden von 0 auf 100 – und warum?

Das passiert vorwiegend dann, wenn eine Wertediskrepanz vorliegt. Ist dies der Fall, erwacht mein Ego und kämpft um die Wiederherstellung einer Situation, die mir garantiert, meine Werte wieder gewahrt zu wissen und zu verhindern, dass jemand oder eine bestimmte Situation weiter meine Werte attackiert.

Um meine Werte exakt zu eruieren, hilft es, eine individuelle Werteliste zu erstellen.

Dazu nimmt man zuerst eine Liste mit an die 100 Werten zur Hand, wie sie im Internet leicht zu finden ist, und stellt sich beim Durchgehen der Liste folgende Fragen:

Welche dieser Werte sind mir existenziell wichtig? Bei welchem Wert würde ich mich bedroht fühlen, würde er mir genommen? Welcher Wert macht aber nicht nur mein Sein aus, sondern was wünsche ich auch bei meinem Gegenüber vorzufinden? Die Frage nach den eigenen Werten bezieht sich immer auf mich und meinen Nächsten.

Die Werte, die beim Nachspüren nichts in einem auslösen, kann man getrost durchstreichen. Man sollte sich die Arbeit aber nicht zu leicht machen. Da es darum geht, maximal ehrlich zu sich zu sein, kann das Freipinseln der eigenen Werte-

liste Stunden, die Überlegungen unter Umständen auch mehrere Tage in Anspruch nehmen. Es könnten dabei auch Werte zum Vorschein kommen, die erst mal nicht sonderlich sympathisch wirken. Es geht aber nicht darum, sich für Werte zu entscheiden, die man gerne vertreten würde, sondern genau die zu erkennen, die einen in der Essenz ausmachen.

Konnte man die Liste schließlich auf ca. 10–15 Werte einschränken, stellt man anschließend jeden Wert gegeneinander: 1 gegen 2, 1 gegen 3 usw. Dadurch entsteht eine Rangliste. Die Top 5 sind Ihre Hauptwerte. Nach ihnen richten Sie Ihr Leben aus. Diese berühren Sie am meisten und Ihr ganzes System ist unterbewusst ständig dabei, deren Integrität zu schützen. Gleichzeitig dient Ihnen Ihre Werteliste fortan als Entscheidungshelfer für die Tasche. An dieser Liste können Sie ablesen, warum Sie mit Ihrer Freundin zusammen sind, warum Sie den neuen Job nicht mögen oder sich für diesen und nicht für jenen Studiengang entscheiden sollten usw. Die Werteliste ändert sich im Laufe der Zeit. Ganz besonders nach größeren Ereignissen und Veränderungen im Leben. Somit ist es ratsam, sich diese Arbeit immer mal wieder zu machen.

Eine Werteliste ist zwar kein Patentrezept, aber in meinen Augen ein bewährtes Werkzeug für Jung und Alt, um Ziele besser planen und das Leben unabgelenkter gestalten zu können. Vielleicht bleibt man dadurch handlungsfähig und kann selbstbestimmt verhindern, wie eine Münze in die Jukebox der Zufälligkeiten geworfen zu werden.

Lieber stets der Gestalter des eigenen Lebens bleiben als nur der Manager der eigenen Lebensumstände. Auch wenn das Schicksal einen aus der Bahn wirft, auf schnellstem Wege wieder zu sich und zum Vertrauen zurückfinden. „Lass dich sanft ziehen von dem, was du wirklich liebst – es führt dich nicht in die Irre.“ – Rumi

Viel Glück.
Ihr Oliver Wnuk

#MentorStiftungDeutschland

#ZukunftGestalten



Mentor Stiftung Deutschland

D-78465 Insel Mainau

Tel. +49 (0)7531 / 303-357

info@mentorstiftung.de

mentorstiftung.de

IBAN DE38 6519 1500 0521 2940 02

BIC: GENODES1TET

Volksbank Bodensee-Oberschwaben



Mentor
STIFTUNG DEUTSCHLAND