



## 5 JAHRE MENTORINNEN-PROGRAMM FÜR FRAUEN MIT MIGRATIONSGESCHICHTE

MIT MUT, LEIDENSCHAFT UND INSPIRATION POTENZIALE  
UND BERUFLICHE WEGE ERSCHLIESSEN

frau und beruf

Kontaktstellen  
Baden-Württemberg



m/pm

Mentorinnen-Programm  
für Migrantinnen



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND TOURISMUS

---

## IMPRESSUM

---

### Herausgegeben von:

Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg  
Neues Schloss, Schlossplatz 4  
70173 Stuttgart  
Tel.: 0711 123-0  
Fax: 0711 123-2121  
poststelle@wm.bwl.de  
www.wm.baden-wuerttemberg.de

### Redaktion:

Dr. Kerstin Weißenstein  
Leiterin Service- und Koordinierungsstelle  
Dr. Birgit Buschmann  
Leiterin Referat Wirtschaft und Gleichstellung,  
Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg  
Christine Finger  
Freiberufliche Texterin

### Service- und Koordinierungsstelle

Landesprogramm Kontaktstellen Frau und Beruf Baden-Württemberg  
Haus der Wirtschaft  
Willi-Bleicher-Straße 19  
70174 Stuttgart  
Tel.: 0711 123 3010  
Fax: 0711 123 3011  
info@frauundberuf-bw.de  
www.frauundberuf-bw.de

Layout und Satz: [www.lichtweisz.de](http://www.lichtweisz.de)

### Fotos:

Eleonore Diarra, Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart - Region Stuttgart,  
Voahirana Klein und Ute Wichmann, Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-  
Franken, Oana Anton und Claudia Koch, Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg -  
Südlicher Oberrhein, Oliwia Gust, Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb, Emily  
Rall, Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg - Ostalbkreis, Irene Caldarello  
und Johanna Isabella Kirsch, Kontaktstelle Frau und Beruf Nordschwarzwald,  
Susanne Roth, Foto Ministerin: Martin Stollberg, Dean Mitchell, fizkes, Ridofranz

Stand: März, 2022

Druck: Günter Druck GmbH

Auflage: 1000 Stück



### *Liebe Leserinnen und Leser,*

seit fünf Jahren unterstützen wir im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf\* Frauen mit Migrationsgeschichte bei ihrer persönlichen und beruflichen Orientierung und Entwicklung.

Mit unserem zertifizierten Mentorinnen-Programm für Migrantinnen wollen wir Potenziale erschließen, die Integration in den Arbeitsmarkt befördern und neue berufliche Wege aufzeigen.

Der Mentoringprozess bietet den Mentees die Chance, aus den persönlichen und beruflichen Erfahrungen ihrer Mentorinnen zu lernen. Die Mentorinnen fungieren als Vorbilder und bieten Identifikationspotenzial. Gemeinsam können Mentorin und Mentee Ziele klären und gezielte Schritte angehen. Mentorinnen und Mentees werden professionell auf ihre Rolle im Mentoringprozess vorbereitet und dafür qualifiziert. Begleitend bieten die Kontaktstellen Frau und Beruf Informationen, Beratung und Vernetzungsangebote. Zudem werden Online-Seminare angeboten.

Und jedes Jahr zeigt sich aufs Neue: Das Programm wirkt, die Erfolgsquote kann sich mehr als sehen lassen! Viele Mentees haben eine qualifizierte Arbeitsstelle oder eine Weiterbildung gefunden und neue Netzwerke aufgebaut. Einige unserer Mentorinnen sind zum wiederholten Male dabei und fast alle wollen erneut mitwirken.

In diesem Booklet erzählen Frauen aus verschiedenen Perspektiven von ihren persönlichen Erfahrungen im Programm. Es soll Frauen mit Migrationsgeschichte Mut machen, ihre Potenziale zu entwickeln und ihre Wege in den Arbeitsmarkt zu finden.



Ihnen allen danke ich für Ihr Engagement und ermutige Sie, diesen erfolgreichen Weg weiterzugehen!

***Dr. Nicole Hoffmeister-Kraut MdL***

*Ministerin für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus  
des Landes Baden-Württemberg*



*Überhaupt ist das Thema Selbstwertgefühl eines, mit dem wir in allen Beratungen zu tun haben. Wenn das Thema Migration hinzukommt, geben wir zusätzliche Impulse, um die Frauen zu stärken.*

Eleonore Diarra  
Beraterin der Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart – Region Stuttgart

---

*„Hoch qualifizierte, im Beruf sehr erfolgreiche, teilweise promovierte Frauen kommen aus anderen Ländern zu uns und haben den Plan, hier genauso weiterzumachen wie in ihrer Heimat“, erzählt Beraterin Eléonore Diarra. „Und dann treffen sie auf eine Arbeitskultur, in der Frauen und vor allem Migrantinnen sehr kämpfen müssen, um sich zu behaupten. Sie kommen nicht weiter und fühlen sich völlig ‚lost‘, verloren.“*

---

---

## UNTERSTÜTZUNG IST WICHTIG

---

„Zu Beginn eines jeweiligen Programmjahres definieren wir die Programmbausteine und überlegen, wie wir die Teilnehmerinnen akquirieren. Dann sprechen wir potenzielle Mentees und Mentorinnen an.“

Anschließend folgt das sogenannte Matching – die Beraterinnen der Kontaktstellen überlegen, welche Mentee mit welcher Mentorin harmonieren könnte, und stellen Tandems zusammen. „Hier in Stuttgart machen wir danach eine Veranstaltung mit allen Beteiligten, bei der sie schon ein erstes Gespräch im Tandem führen, sich einander annähern können“, erklärt Eléonore Diarra. Außerdem gestaltet die Kontaktstelle immer wieder Abende, bei denen Fachimpulse gegeben werden, beispielsweise zu Kompetenzprofilen, Bewerbungen, dem Arbeitsmarkt u. v. m.

„Einzelne Tandems unterstützen wir eher selten. Meist sind Mentees und Mentorinnen hoch motiviert und legen direkt los. Aber die Mentorinnen sind keine ausgebildeten Coaches oder Beraterinnen. Deshalb begleiten wir sie bei allen Fragen zum Mentoringprozess, wenn sie das möchten. Falls die Mentee beispielsweise aufgrund zahlreicher Misserfolge demotiviert ist, die Mentorin sich aber mehr Engagement wünscht und der Prozess deshalb stagniert, lenken wir das Mentoring wieder in konstruktive Bahnen. Wir zeigen, dass es gut ist, dabei auch mal um die Ecke zu denken“, erläutert Eléonore Diarra.

„Überhaupt ist das Thema Selbstwertgefühl eines, mit dem wir in allen Beratungen zu tun haben. Wenn das Thema Migration hinzukommt, geben wir zusätzliche Impulse, um die Frauen zu stärken. Denn ein Migrationshintergrund ist ein starkes und meist offensichtliches Diversity-Merkmal. Wir vermitteln den Frauen, wie sie es als Stärke, als Mehrwert kommunizieren und beispielsweise in Vorstellungsgesprächen für sich nutzen können. Wir besprechen Fragen wie: Wie reagiere ich im Bewerbungsgespräch, wenn meine sprachlichen Kompetenzen angesprochen werden oder ich nach einem islamischen Hintergrund befragt werde?“

Ich mache diese Arbeit nun schon einige Jahre“, resümiert Eléonore Diarra, „bin aber immer wieder aufs Neue begeistert, welche Entwicklungsschritte die Frauen während des Beratungsprozesses durchleben, wie sie sich mit viel Energie und Engagement auf ihren speziellen beruflichen Weg machen. Das beeindruckt mich jedes Mal!“

” *Meine Mentorin hat mir tolle Tipps gegeben, von ihren eigenen Erfahrungen erzählt und meine Bewerbungsmappe korrigiert. Dafür bin ich wirklich dankbar. Mit dem Mentorinnen-Programm fühle ich, dass ich nicht hilflos bin und nicht alleine stehe. Es hat mich beflügelt, immer am Ball zu bleiben und nicht aufzugeben.* “

---

## DAS IST EINE RUNDE SACHE

---

### Tandem der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken

Als Voahirana Klein und Ute Wichmann sich zum ersten Mal begegneten, hatten beide schnell das Gefühl: „Bei uns stimmt die Chemie.“

Voahirana Klein war als Au-pair aus Madagaskar nach Deutschland gekommen. Hier lernte sie zunächst die Sprache, betreute die Kinder ihrer Gastfamilie und studierte schließlich Kulturwirtschaft an der Uni Passau. Beim Studium traf die 32-Jährige auch ihren jetzigen Mann. Sie arbeitete ein paar Jahre als Kundenberaterin in internationalen Unternehmen, suchte dann aber nach neuen beruflichen Perspektiven.

### Die Zusammenarbeit

Für die Mentorin Ute Wichmann startete das Programm mit einem Kompetenztraining, das sie gemeinsam mit allen Mentorinnen des Programms absolvierte. „Das Training war ganz wichtig“, erzählt sie, „denn dort habe ich zum Beispiel den Unterschied zwischen Mentoring und Coaching gelernt. Ich erfuhr, dass das Wesen des Mentorings Beratung und Begleitung ist. Das bedeutet: Die Mentee gibt Themen und Fragestellungen vor, die wir dann gemeinsam bearbeiten. Man kann sagen: Sie führt, ich folge begleitend.“



Voahirana Klein (Mentee) und Ute Wichman (Mentorin)

Das erste Treffen zwischen Ute Wichmann und ihrer Mentee Voahirana Klein fand ganz zwanglos in einem Café statt. Danach trafen sich die beiden immer in einem Raum des Welcome Centers Heilbronn. „Ein ungestörter Ort ist ganz wichtig“, erklärt Ute Wichmann, „denn beim Mentoring kommt ja Persönliches zur Sprache. **Wir haben immer wieder mit einer Wandfolie gearbeitet, die wir aufgespannt und dann mit thematischen Inhalten zu Voahiranas Fragestellungen gestaltet haben. Wir erstellten beispielsweise einen Zeitstrahl, ein Persönlichkeitsprofil, eine Stärken-Schwächen-Analyse und Ähnliches – das gehört nicht an einen öffentlichen Ort!**“

„Frau Wichmann hat zum Beispiel einen Beamer mitgebracht, mit dem wir an einer Präsentation gearbeitet haben. Das hat mich wirklich begeistert!“, erzählt Voahirana Klein zurückblickend. „Unsere Treffen haben wir schon sehr professionell gestaltet.“

Bei den persönlichen Begegnungen konzentrierten sich die Frauen auf ein Thema. „Ich habe immer ein paar Tage vor dem Termin nachgefragt, was diesmal Thema sein soll, und das dann vorbereitet“, erzählt die Mentorin. „Aber Voahirana hat auch oft Methoden aus dem Projektmanagement zur Bearbeitung eines Themas vorgeschlagen und auf sich selbst angewendet. Sie hatte dazu eine siebenmonatige Weiterbildung gemacht und hat das ganz strukturiert auf unsere Arbeit übertragen. Davon bin ich wirklich beeindruckt!“

### **Große Wirkung**

Voahirana Klein fühlte sich vom Mentorinnen-Programm „gleich angezogen“ und erkannte dessen Chancen. Sie wurde nicht enttäuscht: Gemeinsam mit ihrer Mentorin erstellte sie Bewerbungsunterlagen und entwickelte eine Bewerbungsstrategie.

„Das System in Madagaskar ist ja total anders. Ich habe sehr viel gelernt, zum Beispiel, wie ich mich am besten ausdrücke, welche Formulierungen ich nicht benutzen sollte usw. Diese zwei Stunden Treffen waren immer sehr intensiv. Am meisten hat mich die Potenzialanalyse

beeindruckt, die wir gemacht haben. Ich konnte dabei meine Stärken und Schwächen ermitteln, auch, wie mich andere wahrnehmen, und habe gelernt, wie ich das alles für mich nutzen kann.“

Voahirana Klein absolvierte außerdem ein dreimonatiges Praktikum in der Firma ihrer Mentorin. „Frau Wichmann ist eine starke Frau, die sich in einer Männerwelt behauptet, und auch ihre Karrierelaufbahn fand ich sehr spannend. Deshalb und weil sie selbst länger im Ausland gelebt und gearbeitet hat, versteht sie sehr gut, wie ich mich fühle – das hat mir sehr geholfen!“

Ute Wichmann bestätigt: „Ich habe in Spanien gelebt und weiß, wie schwierig es ist, sich etwas aufzubauen. Ich habe großen Respekt vor Voahirana Klein, was sie hier schon alles erreicht hat! Und ich bin stolz auf sie, dass sie aus eigener Kraft eine Stelle bekommen hat.“

Nach dem Abschluss ihrer Weiterbildung und einer Reise in die Heimat dauerte es nur drei Wochen und Voahirana Klein bekam einen Job.

„Für mich war das ebenfalls eine lehrreiche Zeit“, erklärt Ute Wichmann. „Als Mentorin muss man sich auch ständig selbst reflektieren, denn ich kann nur das weitergeben, wo ich auch hinterstehe.“

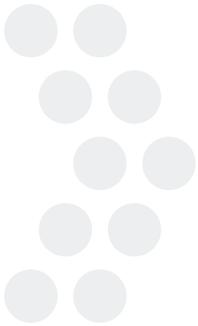


*Fünf Jahre dabei:  
Jedes Mentoring  
ist anders*

Ute Wichmann,  
Mentorin der Kontaktstelle Frau und Beruf Heilbronn-Franken

*Inzwischen betreut Ute Wichmann ihre fünfte Mentee. „Das ist mein wichtigstes Ehrenamt, ich brenne dafür!“, sagt die erfahrene Managerin. „Jedes Mentoring ist anders verlaufen.“*

*Mit Voahirana Klein habe ich vor allem ihre Bewerbung bearbeitet und ihren Einstieg in den Arbeitsmarkt, bei meinen weiteren Mentees ging es beispielsweise um eine berufliche Neuausrichtung oder darum, sich in Unternehmensprozessen zurechtzufinden: Was ist ein Feedback-Gespräch? Wie läuft eine Probezeit ab? Mit meiner aktuellen Mentee arbeite ich viel zur Stärkung ihres Selbstbewusstseins.“*



Ute Wichmann ist seit 15 Jahren in einem international agierenden Unternehmen der Lebensmittelbranche tätig, in der Abteilung Geschäftsprozessmanagement. Jüngere Frauen beruflich zu unterstützen, ist der Betriebswirtin schon lange ein Anliegen, und so war sie vor fünf Jahren sofort begeistert, als sie vom Mentorinnen-Programm erfuhr.

### **Ich nehme selbst viel mit**

„Durch den Austausch lerne ich viel. Da ich mich immer wieder auf ganz neue Frauen und ihre berufliche Lage einstellen muss, öffne ich mich auch selbst ein Stück und das tut mir gut. Und: Das Vertrauen der Mentees ist ein besonderes Geschenk für mich. Ich bin jedes Mal berührt darüber, was sie mir alles anvertrauen. Und begeistert, wie viel Klarheit sie während des Mentorings gewinnen. Ich erfreue mich außerdem am interkulturellen Austausch. Und ich helfe gerne!“

### **Teamwork gestalten**

Die Tandems treffen sich nach Bedarf. Zwischendurch bleiben sie telefonisch, per Skype, WhatsApp oder E-Mail in Kontakt. „Während der Corona-Zeit haben wir alles online gemacht. Zwei Tage vor dem nächsten Termin frage ich meine Mentee immer, über welches Thema sie sprechen möchte. Wir greifen dann das auf, was für sie gerade aktuell ist.“

### **Wir Mentorinnen werden gut unterstützt**

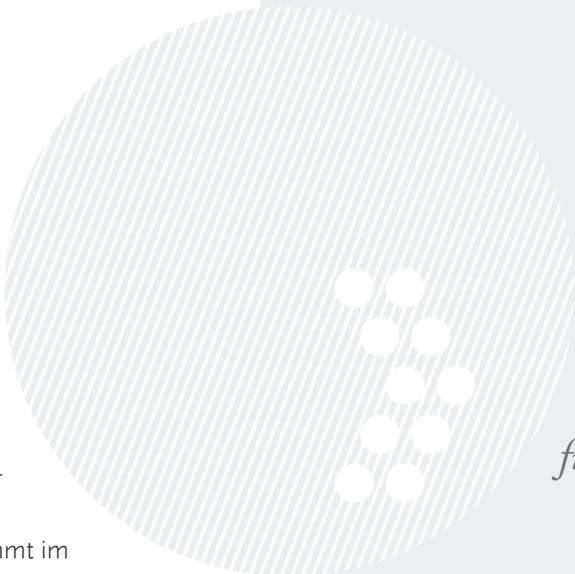
„Wir Mentorinnen wollen begleiten und Lösungen anbieten. Viele von uns sind gestandene Frauen. Oft sind es einfache Mechanismen und Fragestellungen, die bei unseren Mentees zu Richtungsänderungen führen. Die Kontaktstelle Heilbronn-Franken macht das Matching, das heißt, sie ordnet einer Mentorin die passende Mentee zu. Die Leiterin dort hat ein Händchen dafür. Ich kann nur sagen: Manche Tandems passen und andere Tandems passen noch besser! Es war nie so, dass es gar nicht funktioniert hat!“

Überhaupt fühlt sich die 59-Jährige von der Kontaktstelle Heilbronn-Franken super unterstützt. Die gibt immer wieder Seminare für ihre Mentorinnen. Dann geht es beispielsweise um Themen wie Resilienz, berufliche Veränderungen begleiten, Selbstmarketing oder Probleme im Tandem. Aber auch darum, wie die Mentorinnen ein Online-Mentoring aufbauen können.

„Auch die Service- und Koordinierungsstelle des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf arbeitet uns Mentorinnen wunderbar zu“, betont Ute Wichmann. „Sie gibt viele Schulungen und hat das Angebot in den vergangenen Jahren stark erweitert. Ich habe Workshops besucht wie: Was tun, wenn es zu Spannungen kommt im Mentorinnen-Mentee-Verhältnis? Wir haben auch über Selbstmarketing gesprochen: Wie verkaufe ich mich mit Migrationshintergrund selbstbewusst?“

Zu solchen Weiterbildungen kommen dann auch Mentorinnen aus Heilbronn-Franken, die uns aus ihrer Praxis berichten. Das hat schon eine Art Supervisionscharakter und ist wirklich sehr hilfreich! Für mich sind all diese Angebote sehr wichtig.

In diesem Jahr haben wir von der Kontaktstelle Heilbronn-Franken aus elf Tandems. Der Bedarf steigt. Ich sage jedenfalls allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön! Die Kontaktstelle, die Service- und Koordinierungsstelle, die Mentorinnen untereinander – alle unterstützen sich gegenseitig. Das ist so wertvoll!“



*„Das Vertrauen der Mentees ist ein besonderes Geschenk für mich.“*



Die Kontaktstelle engagiert Christel Joy Kluth jährlich für eine Veranstaltung im Rahmen des Mentorinnen-Programms für Migrantinnen. Dort bietet sie einen Achtsamkeitstag für Mentorinnen und Mentees in der Natur an. Das Training findet im Allgäu statt.

Christel Joy Kluth  
Externe Beraterin, Kontaktstelle Frau und Beruf Ravensburg - Bodensee-Oberschwaben

---

„ Es geht darum, **Wertschätzung für das Programm** der Kontaktstelle Frau und Beruf und **Achtsamkeit für sich selbst** zu entwickeln. Durch Achtsamkeits-, Körper- und Atemübungen lernen die Frauen, ihren Alltagsstress zu vergessen und das ‚Hier und Jetzt‘ zu erleben. Dadurch können sie intensiver wahrnehmen und sind offener für Gespräche und Kommunikation. Die Mentorinnen und Mentees erleben Gemeinschaft und lernen sich noch einmal auf ganz andere Art und Weise kennen. “

---

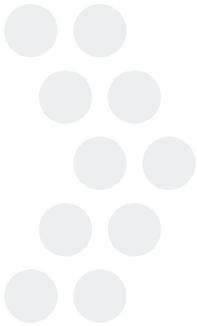
*Der Weg entsteht  
im Gehen*



Oana Anton, Mentee

Oana Anton und Claudia Koch,  
Tandem der Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein

„ Ich bin 2017 mit meinem Mann und meiner kleinen Tochter nach Deutschland gezogen. In Rumänien habe ich als Ingenieurin für Maschinenbau in der Automobilindustrie gearbeitet und viele berufliche Praxiserfahrungen gesammelt. Von 2017 bis 2019 war ich in Elternzeit und habe diese Zeit intensiv für den Spracherwerb genutzt, schließlich konnte ich kaum ein Wort Deutsch. Ich habe dreimal in der Woche einen Sprachkurs besucht, das war mir aber zu wenig. Also belegte ich noch einen Kurs extra für Frauen mit Migrationsgeschichte, um mein Sprachniveau auf B1 bzw. B2 zu verbessern. Ich war voller Engagement bei der Sache. **Ich habe schnell gemerkt, dass die Sprache der Schlüssel ist.** “



### **Tandem der Kontaktstelle Frau und Beruf Freiburg - Südlicher Oberrhein**

Oana Anton erzählt, dass sie voller Optimismus nach Deutschland gekommen ist: „Ich bin davon ausgegangen, dass ich beruflich einfach an meine bisherige Karriere anknüpfen kann. Schließlich bin ich gut qualifiziert und habe in meinem Heimatland viele Erfahrungen gesammelt. Ich war guter Dinge, schnell eine gleichwertige Arbeit zu finden. Die Anerkennung meines Diploms ging zum Glück sehr schnell.

Doch dann schrieb ich viele Bewerbungen und passte laufend meine Bewerbungsunterlagen an, fand aber trotzdem keine Arbeit.

Vor der Teilnahme am Mentorinnen-Programm habe ich verschiedene Messen besucht, um mir einen Überblick über den deutschen Arbeitsmarkt zu verschaffen. Ich wollte erste Kontakte knüpfen und herausfinden, in welchen Bereichen die Unternehmen in Freiburg tätig sind. Als ich von der Kontaktstelle die Einladung erhalten habe, am Mentorinnen-Programm teilzunehmen, war ich sehr erleichtert.

Ohne das Programm hätte ich den deutschen Arbeitsmarkt wohl nicht verstanden.“

### **Beruflicher Erfolg durch Netzwerkarbeit**

Oana Anton erzählt auch, dass die Corona-Pandemie ihre Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz erschwert hat: „Im März 2020 gab es einfach kaum Arbeitsangebote für mich. Obwohl ich in der Breite gesucht und mich auch auf Stellen beworben habe, die nicht ganz meinem beruflichen Profil entsprachen, wurde ich nur zu zwei Vorstellungsgesprächen eingeladen. Häufig kam auch einfach gar keine Rückmeldung. Das war schon sehr frustrierend, auch schmerzhaft. Ich musste mir immer wieder selbst sagen, dass ich eine kompetente Person bin, dass ich auf jeden Fall etwas finden werde.“

Trotz der coronabedingten Einschränkungen war die Zusammenarbeit zwischen der Mentee und ihrer Mentorin mehr als fruchtbar:

„Das Verhältnis zu meiner Mentorin war immer sehr persönlich, wir hatten ganz viel menschlichen Austausch. Durch Claudia habe ich viele Vorschläge und Anregungen erhalten: Was kann ich anders machen? Welchen Weg muss ich gehen, um eine Anstellung zu finden?

Ich habe endlich Antworten auf meine Fragen gefunden.

Dadurch bin ich mental gestärkt aus dem Programm herausgegangen. Ich habe dann eine dreimonatige IT-Fortbildung in Produktdesign belegt. Das hat mir geholfen, meine Softwarekenntnisse zu verbessern. In der Ukraine haben wir mit anderen Design-Programmen für die Produktion gearbeitet“, erklärt Oana Anton.

„Dadurch, dass mich meine Mentorin in ihre Netzwerke integriert hat, habe ich einen Praktikumsplatz beim Verein Deutscher Ingenieure (VDI) sicher – das ist wirklich klasse. **Ohne das Programm und ohne meine Mentorin hätte ich diese Stelle niemals erhalten. Ich bin für die Zukunft sehr optimistisch.** All die Rückschläge und Schwierigkeiten haben mich auf jeden Fall stärker gemacht“, erläutert die zweifache Mutter.



Claudia Koch, Mentorin

„Oana Anton und ich sprechen die gleiche ‚Sprache‘ – das ist ganz wichtig: Wir sind beide Ingenieurinnen und kommen aus einem ähnlichen Fachbereich. Neben der fachlichen Qualifikation hat es aber auch zwischenmenschlich mit uns gepasst. Unsere Zusammenarbeit war immer vertrauensvoll und auf Augenhöhe. Der Fokus der Zusammenarbeit lag auf der Stellensuche. Wir haben uns die Arbeitskultur in Deutschland angeschaut, die Bewerbungsunterlagen optimiert und nach freien Stellen gesucht“, erklärt Claudia Koch.

„Meine Aufgabe bestand aber auch darin, Oana emotional aufzubauen und zu motivieren, da ihre Stellensuche wegen des Lockdowns stagnierte“, erklärt die Mentorin. „Und es war mir wichtig, in die Praxis zu gehen, das heißt: rausgehen, Kontakte knüpfen, neue Impulse erhalten – das schult das freie Sprechen und gibt Selbstsicherheit. Doch leider war das durch die Pandemie nur bedingt möglich.“

### Wie gelingt der Einstieg in den deutschen Arbeitsmarkt?

„Das Wichtigste ist, einen Fuß in die Tür zu kriegen“, rät Claudia Koch. „Machen Sie ein Praktikum, um Praxiserfahrungen zu sammeln und Kontakte zu knüpfen – das ist ein niederschwelliges Angebot, das weitere Türen öffnen und vielleicht sogar in ein langfristiges Arbeitsverhältnis münden kann. Ein weiterer Tipp: Engagieren Sie sich in Vereinen, um rauszukommen. Auch wenn die Bedingungen manchmal nicht so optimal sind, machen Sie einfach mit! Seien Sie mutig und probieren Sie sich aus. Sehr oft trifft man auf nette und hilfsbereite Menschen, die Rat geben und unterstützen.“

Der Weg entsteht im Gehen, das ist eine ganz wichtige Erkenntnis. Dann ist es auch nicht schlimm, wenn man nicht immer alles richtig macht oder mal scheitert.“

” *Meine Mentorin gibt mir neue Ideen und Strategien für meine Arbeitssuche. Das stärkt meine Motivation und mein Selbstvertrauen.*

*Sie inspiriert mich mit ihren Erfahrungen, da sie selbst diesen Migrations- und Integrationsprozess durchlaufen hat.* “

---

## MAN MUSS AN DAS GLAUBEN, WAS MAN ERREICHEN MÖCHTE

---

### **Mentee der Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb**

Minijobs, bürokratische Hürden und viel Eigeninitiative haben Oliwia Gusts beruflichen Start in Deutschland geprägt. Nachdem sie im Dezember 2017 aus Polen nach Baden-Württemberg gezogen war, besuchte die damals 26-Jährige erstmal einen dreimonatigen Deutschkurs. „Ich hatte schon in Polen angefangen, Deutsch zu lernen“, erzählt Oliwia Gust. „Das hat mir den Einstieg hier erleichtert, trotzdem bin ich beruflich nicht so vorangekommen, wie ich wollte, musste mir zunächst mit Minijobs behelfen.“

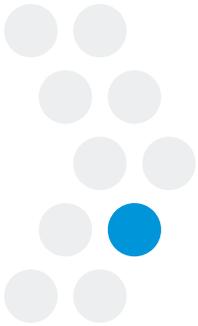
In Polen hatte Oliwia Gust als Eventmanagerin gearbeitet und wollte ihre Erfahrungen in diesem Bereich nun in Deutschland anwenden und vertiefen. Deshalb suchte sie bewusst nach einer Stelle, die Frauen beim Berufseinstieg unterstützt.

Durch einen Zufall fiel Oliwia Gust die Broschüre der Kontaktstelle Frau und Beruf Neckar-Alb in die Hände. Schnell erkannte sie, dass deren Beratungsangebot genau das war, was sie suchte: „Dass hier Frauen Frauen beraten, hat mir gut gefallen. Ich fühlte mich mit meiner individuellen Situation gleich verstanden und konnte direkt die Themen angehen, die mich bewegten. Mich hat auch begeistert, wie motiviert und engagiert meine Beraterin dort war!“



Oliwia Gust, Mentee

Die machte sie auch auf das Mentorinnen-Programm für Migrantinnen der Kontaktstellen Frau und Beruf Baden-Württemberg aufmerksam. „Ich wusste ja schon, in welche Richtung ich wollte, aber nicht, wie ich dorthin komme. Das Mentorinnen-Programm hat mir gezeigt, welche Schritte als Nächstes für mich anstanden.“



### **Das Mentorinnen-Programm als Chance**

Als Mentee konnte Oliwia Gust auf das umfangreiche Netzwerk der Kontaktstelle zugreifen und dadurch ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt erhöhen. Sie hatte die Möglichkeit, an Bewerbungsworkshops teilzunehmen, Netzwerktreffen zu besuchen, Kompetenzanalysen erstellen zu lassen – alles kostenfrei. „Die Workshops waren qualitativ wirklich hochwertig. Ich habe dabei auch meine Sprachbarriere überwunden. Es hat mein Selbstbewusstsein sehr gestärkt, dass ich merkte, ich kann die Inhalte gut verstehen!“

### **Manche Zufälle sind zukunftsweisend**

Dann folgte Oliwia Gust der Empfehlung, eine anstehende Gründermesse in Reutlingen zu besuchen, um dort mit Unternehmen in Kontakt zu kommen. „Ohne die Unterstützung der Kontaktstelle hätte ich nicht den Mut gehabt, meine Komfortzone zu verlassen und mich bei Firmen nach Hospitationsmöglichkeiten zu erkundigen. Durch die

Vorbereitung in der Kontaktstelle konnte ich Fragen an potenzielle Arbeitgeber gut formulieren.“ Sie wollte die Messe nutzen, um zu schauen, welche Branchen interessant für sie sein könnten und welche Möglichkeiten sie hätte. „Der Bewerbungsprozess läuft anders ab als in Polen – ich wollte gerne in Firmen hospitieren, um hier Erfahrungen zu sammeln, denn meine Referenzen sind in Deutschland nicht direkt anerkannt worden.“

So kam sie in Kontakt mit einer Firma, die Co-Workspace anbietet und jemanden fürs Veranstaltungsmanagement suchte. Nach einer dreimonatigen Hospitationsphase startete Oliwia Gust dort ihre berufliche Karriere.

### **Mit jedem Tag lernt man mehr**

Als Mentee im Mentorinnen-Programm des Landesprogramms Frau und Beruf hat Oliwia Gust viele positive Erfahrungen gemacht. Ihr Ratschlag für andere Frauen in einer ähnlichen Situation lautet daher:

**„Vergleicht Euch nicht untereinander! Jede beginnt an einem ganz eigenen Startpunkt. Das sollten alle bedenken und sich durch vermeintliche Erfolge anderer nicht verunsichern lassen. Man muss an das glauben, was man erreichen möchte!“**

Oliwia Gust hat ihren Weg gefunden und kann sich nun vorstellen, noch einmal am Programm der Kontaktstellen Frau und Beruf teilzunehmen – diesmal als Mentorin!



” *Unsere Mentoring-Partnerschaft war freundlich, inspirierend, offen, respektvoll, wertschätzend und bereichernd.* “

” *Wir hatten ein hilfreiches und aufbauendes Verhältnis, besonders in Bezug auf die Integration meiner Mentee.* “

---

## JETZT HABE ICH MEINEN TRAUMJOB

---

### Mentee der Kontaktstelle Frau und Beruf Ostwürttemberg-Ostalbkreis



Emily Rall, Mentee

Die Planerin Emily Rall kommt aus den USA und machte sich zunächst Sorgen, ob sie in Baden-Württemberg einen Job finden würde. „Die Systeme der Stadt- und Regionalplanung in Amerika und in Deutschland sind völlig unterschiedlich, sodass ich mir nicht sicher war, ob ich hier den Einstieg finde.“

Als sie mit ihrem Mann 2012 in dessen Heimat gezogen war, hatte sie eine Promotionsstelle an der TU München und die Absicht, danach in der Bundesrepublik zu bleiben. Doch langfristige Perspektiven in der Forschung gibt es wenige, so war Emily Ralls Ziel, in der Praxis zu arbeiten.

2015 kam sie nach der Geburt ihrer Tochter nach Aalen, weil ihr Mann dort eine Arbeit gefunden hatte und seine Familie in der Stadt lebt. „Im ländlichen Raum gibt es aber in meinem Berufsfeld noch weniger Jobs als in einer Großstadt und ich muss meine Arbeitszeiten auch noch mit der Betreuung meiner kleinen Tochter vereinbaren können.“

### Die Beratung

Als sie dann eine Informationsmail der Kontaktstelle Frau und Beruf Ostalbkreis zum Mentorinnen-Programm für Migrantinnen las, fühlte sie sich gleich angesprochen. Sie bewarb sich und wurde als Mentee in das Programm aufgenommen. Im Rahmen eines mehrmonatigen Mentoring wurde Emily Rall dann von einer Mentorin bei ihrer Berufswegplanung unterstützt.

### Der Mentoringprozess

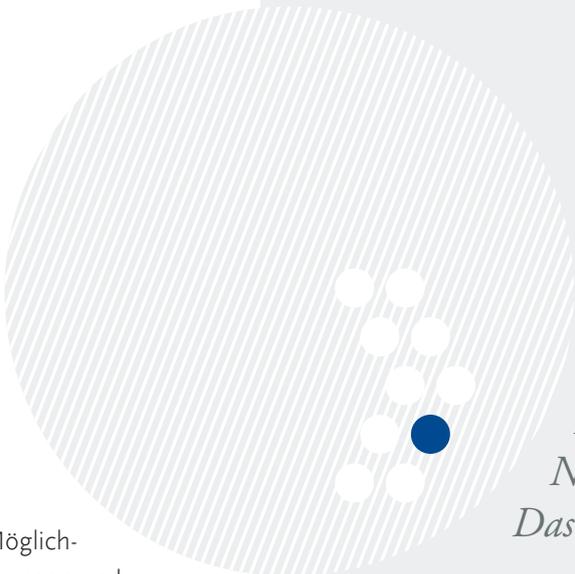
„Es war sehr hilfreich für mich, auszusprechen, was ich vorher nur im Kopf hatte! Auch die neutrale Sicht meiner Mentorin hat mir geholfen. Natürlich hatte ich mit meiner Familie gesprochen, aber das ist etwas anderes!“ So steuerte ihre Mentorin beispielsweise Ideen bei, wie Emily Rall

ihre berufliche Zukunft alternativ zur Stadt- und Regionalplanung gestalten könnte, falls sie in diesem Bereich keine Stelle finden würde. „Alternativen zu haben hat mich gestärkt.“

Doch es kam anders: Emily Rall beobachtete den Stellenmarkt online und in der Zeitung, schaute sich an, welche Möglichkeiten sie hatte. Sie verschickte Bewerbungen und wurde auch zu zwei Vorstellungsgesprächen eingeladen.

„Beide Male hat es nicht hundertprozentig gepasst, ich habe die Bewerbungen und Gespräche aber als Übungen betrachtet und mit meiner Mentorin durchgesprochen. Sie hat mich dann auch grammatikalisch verbessert, das war gut.“

Schließlich fand Emily Rall eine Stellenausschreibung, die sie 100-prozentig ansprach. Sie bewarb sich und bekam den Zuschlag. Heute arbeitet sie als Landschaftsplanerin bei einem Regionalverband.



*„Die Arbeit ist abwechslungsreich und herausfordernd. Es gibt immer was Neues. Das ist mein Traumjob!“*

” *Meine Mentorin hat mich so motiviert!  
Manchmal dachte ich, ich schaffe es nicht –  
wegen der Sprache! Doch sie hat mir immer  
wieder gesagt ‚Alles ist gut! Deine Qualifikation  
und Erfahrung zählt.‘*

*Sie hat mich so toll unterstützt, ich weiß nicht,  
was ich ohne sie gemacht hätte!* “

---

## DAS PROGRAMM IST EIN GLÜCKSFALL

---

### Tandem der Kontaktstelle Frau und Beruf Nordschwarzwald

„Ich bin jedes Mal unheimlich gespannt, welche Frauen dabei sind. Und wenn ich als ‚kleines Rädchen‘ etwas bewegen kann, macht mich das glücklich“, erklärt Johanna Kirsch. Zum dritten Mal engagiert sich die 41-Jährige als Mentorin im Mentorinnen-Programm für Frauen mit Migrationshintergrund. Ein Glücksfall für die Kontaktstelle Frau und Beruf Nordschwarzwald und deren Leiterin Marija Madunic.

### Ein Jahr und drei Monate in Deutschland

Dieses Mal ist es eine „waschechte“ Sizilianerin, die vor Johanna Kirsch am Vogelbrunnen in Pforzheims Nordstadt steht: Irene Caldarello heißt sie, ist 24 Jahre alt und genau „ein Jahr und drei Monate“ in Deutschland. In ihrer Heimat hat sie ein Studium als Sozialarbeiterin absolviert und arbeitet derzeit als ungelernte Fachkraft bei einem Versandhandel. „Da habe ich mit Menschen aus ganz vielen Ländern zu tun, wir müssen Deutsch sprechen, keiner kann Englisch.“ Es ist eine mühsame Übergangszeit für die junge Frau, die in Sizilien keine Arbeit gefunden hat, aber auf keinen Fall umsonst studiert haben will. Sie will am liebsten „etwas mit Kindern“ machen, weiß aber, dass sie dafür weiter an ihren Deutschkenntnissen feilen muss.



Irene Caldarello (Mentee) und Johanna Isabella Kirsch (Mentorin)

Deshalb bringt Johanna Kirsch zum zweiten Treffen eine Postkarte mit, auf der sie gleich zwei Kontakte für ein Praktikum notiert hat: den Kinderschutzbund und dann die Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche. Irene Caldarello kann ihr Glück kaum fassen – das wäre ein Anfang.

Johanna Kirsch freut sich sichtlich mit. Sie ist zwar schon als Kind mit ihrer Familie aus Polen nach Deutschland gekommen, kann sich aber noch gut daran erinnern, wie es ist, wenn man sich fremd fühlt und „vieles anders ist“.



So hat sie großen Respekt davor, dass ihre Mentee allein nach Deutschland gekommen ist. „Dass sie sich das getraut hat. Ich denke, sie ist eine starke Persönlichkeit, die sich durchkämpfen wird“, ist Johanna Kirsch überzeugt. „In zwei, drei Jahren hat sie es sicher geschafft.“

Noch ist die junge Frau in der Eingewöhnungsphase, fühlt sich aber beim Jugendmigrationsdienst des IB (Internationaler Bund) recht gut aufgehoben, wo sie unter anderem Deutsch lernt. Dort hörte sie auch zum ersten Mal von der Kontaktstelle Frau und Beruf Nordschwarzwald.

Und da hatte Leiterin Marija Madunic ein gutes Händchen bei der Vermittlung des Tandems, sind sich Mentorin und Mentee einig. „Johannas positive Energie ist ansteckend“, unterstreicht Irene Caldarello. Sie hat inzwischen einen wichtigen Schritt geschafft und im Oktober 2021 mit ihrem Anerkennungspraktikum begonnen.

„Das Mentorinnen-Programm ist immer eine Möglichkeit, jemand Besonderen kennenzulernen“, zieht Johanna Kirsch Bilanz. Auch sie hat sich in den vergangenen Jahren durch berufliche Neuorientierungen ihren eigenen Weg gesucht – ebenfalls begleitet von der Kontaktstelle Frau und Beruf Nordschwarzwald.

## Die Unterstützung der Kontaktstelle

„Wenn ich merke, dass mir eine Tür nicht geöffnet wird, versuche ich nicht, sie einzutreten – sondern ich gehe durch eine andere!“, betont sie. „Seit sechs Jahren bin ich mit der Kontaktstellenleiterin Marija Madunic im Austausch. Ich hatte damals in der Zeitung vom Angebot der Kontaktstelle gelesen und habe daraufhin die kostenlose Beratung aufgesucht.“

Die Mutter zweier Söhne arbeitete lange als Fachangestellte für Medien- und Informationsdienste im Öffentlichen Dienst und wechselte dann in die freie Wirtschaft. Ihre vielfältigen beruflichen Einblicke gibt Johanna Kirsch im Mentorinnen-Programm weiter.

„Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie wertvoll ein Mentoringprozess ist! Ich selbst habe in Frau Madunic eine Mentorin gefunden, die mich bei allen beruflichen Fragen berät und beispielsweise vor Vorstellungsgesprächen mitfiebert. Die Beratung in der Kontaktstelle ist viel mehr für mich gewesen als eine berufliche Begleitung, denn sie hat mir geholfen, herauszufinden, wer ich bin und wie ich leben möchte.“

**Die Kontaktstelle hat keinen Job für mich gefunden und mich nicht finanziert, sondern ‚etwas in mir geweckt‘ – und das ist unbezahlbar!“**



**Das Mentorinnen-Programm für Migrantinnen ist von der Deutschen Gesellschaft für Mentoring (DGM) zertifiziert und wird jährlich von einer unabhängigen wissenschaftlichen Institution evaluiert.**

Seit 2017 haben mehr als 350 Frauen an dem Programm teilgenommen – ein großer Teil der Mentees hat durch das Programm eine Arbeit gefunden oder eine Weiterbildung begonnen.

„Die Evaluationsergebnisse zeigen, dass das Programm wirkt und erfolgreich ist. Von Anfang an haben wir auf Qualität gesetzt durch ein möglichst passgenaues Matching, Qualifizierung der Mentees und Mentorinnen und einen professionellen Programmrahmen mit Auftakt, Abschluss und Vernetzungsangeboten.

Und wir haben das Programm stetig weiterentwickelt“, so Dr. Birgit Buschmann, Leiterin Referat Wirtschaft und Gleichstellung, Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus Baden-Württemberg.

Der Umstieg auf digitale Formate ist laut Evaluation sehr gut gelungen und auch die Kontaktfrequenz der Teilnehmerinnen war unerwartet hoch. Trotz der coronabedingten Einschränkungen zeigten die Mentees auch 2021 ein hohes Engagement in Bezug auf Bewerbungen und Arbeitssuche. 77 Prozent haben ihre Bewerbungsunterlagen verbessert, 74 Prozent haben sich über Arbeitsmöglichkeiten informiert und 45 Prozent haben sich auf mehrere Arbeitsstellen oder Praktika beworben. Insgesamt waren die Teilnehmerinnen sehr zufrieden.

„Das Mentoring trägt maßgeblich zur persönlichen Weiterentwicklung und Arbeitsmarktintegration der Teilnehmerinnen bei. 2021 haben ca. 38 Prozent der Teilnehmerinnen eine Stelle gefunden, 22 Prozent eine Weiterbildung aufgenommen. Das ist ein toller Erfolg!“ so Buschmann.

“ Das Programm hat an sehr vielen Stellen dazugewonnen, weil die Qualifikation der Mentorinnen erweitert und die Möglichkeiten zum Austausch erhöht wurden: Auf- und Ausbau von interkulturellen und Online-Mentoring-Kompetenzen, die von Jahr zu Jahr erweiterte Arbeitsmappe, ... die Kompetenzkarten ... Nur klasse! Und ein großes Dankeschön an alle Frauen, die sich für die qualitative Verbesserung des Programms engagiert haben! “



### **Eckpunkte und Inhalte des Mentorinnen-Programms für Migrantinnen**

Das Mentorinnen-Programm ist ein Angebot im Rahmen des Landesprogramms Kontaktstellen Frau und Beruf. Das Landesprogramm wurde 1994 vom Land Baden-Württemberg ins Leben gerufen. Es wird vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus gefördert und von Trägerinstitutionen umgesetzt und mitfinanziert.

Zielgruppe sind Frauen mit Migrationshintergrund und geflüchtete Frauen. Im Rahmen des Mentorings unterstützt eine beruflich erfahrene Mentorin ihre Mentee mit ihrem Wissen und ihren Kontakten bei der Berufswegplanung und beim Aufbau eigener Netzwerke. Weitere Themen im Laufe des Mentorings sind Weiterbildung und die Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Die Mentorin gibt wertvolle Tipps und vermittelt Kontakte und Einblicke in die Berufswelt. Mentees und Mentorinnen können zudem auf die regional bestehenden Angebote der Kontaktstellen zurückgreifen.

## Wer kann am Mentorinnen-Programm teilnehmen?

Als Mentee können sich Frauen mit Migrationshintergrund bewerben, die aufgrund ihres Aufenthaltsstatus einen Zugang zum deutschen Arbeitsmarkt haben und über eine berufliche Qualifikation verfügen. Außerdem sollten sie mindestens über Deutschkenntnisse auf dem B1-Sprachniveau verfügen und bereits erste Schritte zur Orientierung am Arbeitsmarkt unternommen haben.

Als Mentorinnen können sich berufstätige Frauen – möglichst mit eigenem Migrationshintergrund – beteiligen, die mindestens zwei Jahre Erfahrung im Job mitbringen. Das Engagement der Mentorinnen ist ehrenamtlich, doch auch sie profitieren vom Programm: Die Mentorinnen bauen ihre sozialen und kommunikativen Kompetenzen und ihr Netzwerk aus und bekommen neue Impulse für ihre eigene berufliche Laufbahn.

Der Mentoringprozess ist auf etwa sechs bis acht Monate angelegt.

Das Programm berücksichtigt sowohl die beruflichen Interessen und Qualifikationen der Teilnehmerinnen als auch die Bedarfe der Wirtschaft, neue Fachkräfte zu gewinnen.

Das Landesprogramm Kontaktstellen Frau und Beruf wurde 1994 vom Land Baden-Württemberg ins Leben gerufen. Es wird vom Ministerium für Wirtschaft, Arbeit und Tourismus gefördert und von Trägerinstitutionen umgesetzt und mitfinanziert. Die Kontaktstellen Frau und Beruf beraten Frauen und Mädchen im persönlichen Gespräch, online oder telefonisch zu allen beruflichen Fragen.

[www.frauundberuf-bw.de](http://www.frauundberuf-bw.de)



[www.frauundberuf-bw.de/  
frau-beruf/mentorinnen-  
programm](http://www.frauundberuf-bw.de/frau-beruf/mentorinnen-programm)



## KONTAKT

SERVICE- UND KOORDINIERUNGSSTELLE  
LANDESPROGRAMM KONTAKTSTELLEN  
FRAU UND BERUF BADEN-WÜRTTEMBERG

[info@frauundberuf-bw.de](mailto:info@frauundberuf-bw.de)

# KONTAKTSTELLEN UND STANDORTE

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
FREIBURG - SÜDLICHER OBERRHEIN

## **Freiburg**

Tel.: 0761 2011731

## **Offenburg**

Tel.: 0781 9203585

frau\_und\_beruf@stadt.freiburg.de  
www.frauundberuf.freiburg.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
HEILBRONN-FRANKEN

## **Heilbronn**

Tel.: 07131 3825333

## **Schwäbisch Hall**

Tel.: 07131 3825340

## **Tauberbischofsheim**

Tel.: 07131 3825350

frauundberuf@heilbronn-franken.com  
www.frauundberuf.hnf.com

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
MANNHEIM - RHEIN-NECKAR-  
ODENWALD

## **Mannheim**

Tel.: 0621 2932590

## **Heidelberg**

Tel.: 0621 2932590

frauundberuf@mannheim.de  
www.frauundberuf-mannheim.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
NECKAR-ALB

## **Reutlingen**

Tel.: 07121 336165

frauundberuf@vhsrt.de  
www.frauundberuf-rt.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
NORDSCHWARZWALD

## **Nagold**

Tel.: 07452 930110

## **Pforzheim**

Tel.: 07231 201171

frauundberuf@pforzheim.ihk.de  
www.frauundberuf-nordschwarzwald.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
OSTWÜRTTEMBERG

## **Ostalbkreis**

Tel.: 0162 2631236

frau-beruf@ostalbkreis.de

## **Heidenheim**

Tel.: 07321 3212558

frau-und-beruf@landkreis-heidenheim.de

www.frau-beruf.info

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
RAVENSBURG - BODENSEE-  
OBERSCHWABEN

## **Ravensburg**

Tel.: 0751 3590663

info@frauundberuf-rv.de  
www.frauundberuf-rv.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
LUDWIGSBURG - REGION STUTT-  
GART

## **Ludwigsburg**

Tel.: 07141 9104422

info@frauundberuf-ludwigsburg.de  
www.frauundberuf-ludwigsburg.de

KONTAKTSTELLE FRAU UND BERUF  
STUTT GART - REGION STUTT GART

## **Stuttgart**

Tel.: 0711 2634570

info@beff-frauundberuf.de  
www.beff-frauundberuf.de

SERVICE- UND KOORDINIERUNGS-  
STELLE LANDESPROGRAMM  
KONTAKTSTELLEN FRAU UND BERUF  
BADEN-WÜRTTEMBERG

## **Stuttgart**

Tel.: 0711 1233010

info@frauundberuf-bw.de  
www.frauundberuf-bw.de



[www.frauundberuf-bw.de](http://www.frauundberuf-bw.de)