



Karrierenende – und jetzt?

Impressum

Herausgeberin: Swiss Olympic, Ittigen bei Bern, 2014

Inhaltliche Mitarbeit: Daniel Birrer, German Clénin, Barbara Fryer, Claudia Kaufmann, Luzia Kunz, Philipp Röthlin, Christoph Schmid

Redaktion: Swiss Olympic

Gestaltung und Druck: Kromer Print AG

Fotos: Keystone, Swiss Olympic

Druck: Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, klimaneutral

Zugunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.





Vorwort

Als Spitzensportler hast du dich für einen attraktiven, aber auch anspruchsvollen Weg entschieden. Du investierst viel Energie in den Sport. Gleichzeitig sammelst du dabei wertvolle Erfahrungen, von denen du später profitieren kannst.

Irgendwann ist die Spitzensportkarriere zu Ende und es stellt sich die Frage: «Was jetzt?» Es wartet eine Lebensphase voller Umstellungen, in der sich neben der Gestaltung des Alltags oft auch das Umfeld und die Selbstwahrnehmung verändern. Einigen gelingt dieser Umstieg in kurzer Zeit, für andere hingegen ist es ein Prozess, der mehrere Jahre dauert.

In dieser Broschüre findest du Informationen und wichtige Kontakte, die dich in der Übergangsphase unterstützen. Auf unserer Webseite stehen dir weitere Arbeits- und Merkblätter zu den einzelnen Themen zur Verfügung. Wir empfehlen dir ausserdem, dich mit Fachpersonen in Verbindung zu setzen, um offene Fragen zu klären. Wir wünschen dir spannende Herausforderungen und viel Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Ralph Stöckli, Leiter Abteilung Leistungssport, Swiss Olympic

Standortbestimmung

Was sind meine Interessen? Was mache ich gerne?
Was ist wichtig für mich? Welche Fähigkeiten sind bei mir ausgeprägt? Wie lauten meine persönlichen Werte und Prioritäten?

«Auf der Spur bleiben und die richtige Balance finden sind wesentliche Bestandteile des Erfolgs. Nicht nur im Sport, sondern auch im Aufbau einer erfolgreichen beruflichen Karriere.»

Alex Baumann, aktiver Bobfahrer und Medaillengewinner an den Olympischen Spielen in Sotschi 2014

Athlete Career Programme (ACP)

Athleten mit einer Swiss Olympic Card können im Rahmen des ACP während und bis ein Jahr nach Beendigung der Sportkarriere vom Beratungsangebot von Swiss Olympic profitieren. Dazu gehört die Unterstützung in der Planung der Nachsportkarriere, Hilfestellung bei der Stellenvermittlung und Beratung in allen Bereichen des Umfeldmanagements.

Weitere Infos: www.swissolympic.ch/acp



Neuer Lebensabschnitt

Jede Sportkarriere verläuft anders. Etwas haben sie jedoch alle gemeinsam: Sie gehen irgendwann einmal zu Ende. Das Karrierenende ist deshalb ein notwendiger Schritt, der als Bestandteil der Sportkarriere betrachtet werden muss. Wie Karrieren zu Ende gehen, ist sehr unterschiedlich. Ob ein Spitzensportler verletzungsbedingt oder aufgrund anderer Umstände gezwungen ist, seine Karriere zu beenden, ob er mit dem Sport aufhört, bevor er seinen potenziellen Leistungszenit erreicht hat, oder ob er sich nach dem sportlichen Höhepunkt zum Rückzug entscheidet, beeinflusst die Selbstwahrnehmung und die persönliche Verfassung beim Übergang in den neuen Lebensabschnitt.

Antidoping

Ein Athlet, der dem registrierten Kontrollpool (RTP) seines internationalen Verbands, demjenigen von Antidoping Schweiz oder dem nationalen Kontrollpool (NTP) angehört, muss Antidoping Schweiz schriftlich über die Beendigung seiner aktiven Laufbahn in Kenntnis setzen, um aus dem entsprechenden Kontrollpool auszuscheiden. Solange Antidoping Schweiz keine derartige Meldung erhält, gelten die für den jeweiligen Pool festgelegten Regeln weiterhin. Das Rücktrittsformular kann auf www.antidoping.ch heruntergeladen werden.



Neuorientierung

Das Karrierenende ist für viele ein einschneidendes Lebensereignis. Der Leistungsdruck fällt weg und man hat auf einmal viel mehr Zeit. Das gibt ein neues Freiheitsgefühl. Doch jede Medaille hat auch eine Kehrseite: Es kann das Wohlbefinden negativ beeinflussen, wenn man allmählich seine Fitness und seine Identität als Spitzensportler verliert und auf wichtige Beziehungen aus dem Sportalltag verzichten muss. Oftmals findet man auf die Frage «Wer bin ich?» keine konkrete Antwort. Die Frage «Wohin will ich?» zu beantworten, wird damit fast unmöglich.

Die Analyse deiner bisherigen Laufbahn hilft dir, deine Kompetenzen, Werte und Interessen zu erkennen. Dies ist für die Neuorientierung besonders wichtig und hilft dir, Klarheit über deine Zukunft zu erlangen. Je besser du dich kennst, desto einfacher fällt es dir, Entscheidungen zu treffen.

Kompetenzen

Durch ein Kompetenzprofil verschaffst du dir einen Überblick über die Fähigkeiten, die du im Verlauf deiner bisherigen schulischen, beruflichen und sportlichen Laufbahn erworben hast. Es zeigt dir auch auf, wie du arbeitest und Probleme löst, was dich motiviert, wie du kommunizierst und wie du dich gegenüber andern verhältst. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, ein Kompetenzprofil zu erstellen, von einfachen Analysen mit kurzen Übungen bis hin zu umfassenden Persönlichkeitsprofilen mit umfangreichen Tests. Entscheide für dich selbst, in welchem Detaillierungsgrad du die Informationen brauchst.

Werte

Deine persönlichen Wertvorstellungen bestimmen, welche Entscheidungen du für dein Leben triffst. Werte verleihen Orientierung. In einer Übergangsphase kann es deshalb hilfreich sein, sich Gedanken über das eigene Wertesystem zu machen. Bist du dir deiner Werte bewusst, fällt es dir einfacher, Entscheidungen für deine Zukunft zu treffen.

«Zuerst atmete mein Körper durch, als die grosse Belastung wegfiel. Chronische Verletzungen waren nach einem halben Jahr weg. Danach kam das Gegenteil: Ich hatte das Bedürfnis, mich zu bewegen, Sport zu treiben.»

Stefan Kobel, ehemaliger Beachvolleyballer und Medaillengewinner an den Olympischen Spielen 2004 in Athen

Kompetenzen

- Fachkompetenz: fachliche Fertigkeit, fachliche Kenntnisse
- Sozialkompetenz: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Fairness
- Methodenkompetenz: problemlösendes Denken, Entscheidungsfähigkeit, Planungsfähigkeit
- Selbstkompetenz: Lernbereitschaft, Kritikfähigkeit, Initiative, Engagement
- Tipps, wie du ein eigenes Kompetenzprofil erstellen kannst, findest du unter www.swissolympic.ch/acp

Veränderungen

Körper

- Kuriere Verletzungen und Überbelastungen aus.
- Passe deine Ernährung der neuen Lebenssituation an.
- Wende dich bei Fragen an einen Sportmediziner oder Ernährungsberater (siehe S. 11).

Psyche

- Traurigkeit, Leere und Stress sind häufige emotionale Reaktionen, die mit dem Karrierenende einhergehen. Nutze dein Durchhaltevermögen aus dem Spitzensport, um mit diesen Emotionen umzugehen.
- Pflege deinen Freundeskreis und gewinne daraus Energie.

- Der Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln kann gerade nach dem Karrierenende ein Problem darstellen. Durch den Wegfall der Trainingsstunden hast du viel Zeit. Ebenso fehlen die Wettkämpfe, die Herausforderungen und die damit verbundenen Hochgefühle. Dies kann zu einer Art Vakuum führen. Ohne sinnvolle Alternative besteht das Risiko, diesen Zustand mit übermässigem Konsum von Genuss- und Suchtmitteln zu kompensieren.
- Hole dir Unterstützung, wenn du merkst, dass sich deine Gedanken im Kreis drehen und du nicht weiterkommst (siehe S. 11).

Berufsleben

Welche Abschlüsse habe ich? In welchen Bereichen kann ich Berufserfahrung vorweisen? Wie passt die Arbeit zu anderen Aspekten meines Lebens? Welches Arbeitsumfeld zieht mich an?

«Ich hatte mich schon vor meinem Unfall mit dem Gedanken auseinandergesetzt, dass meine Zeit als Spitzensportler von heute auf morgen vorbei sein könnte. Deshalb plante ich frühzeitig, wie mein Leben nach dem Karriereende aussehen soll. Mit einem neuen, konkreten Ziel vor Augen ist mir der Rücktritt leichter gefallen.»

Daniel Albrecht, ehemaliger Skirennfahrer und Kombinations-Weltmeister von 2007



Einstieg

Wenn du die Planung deiner beruflichen Laufbahn angehst, so betrachte zuerst deine Ausgangslage. Verfügst du über einen beruflichen Abschluss, hast du die Möglichkeit, zum erlernten Beruf zurückzukehren. Dies kann zum Beispiel über ein Praktikum erfolgen.

Deine Interessen können sich aber durch deine Erfahrung als Spitzensportler auch verändert haben. Daraus können sich neue berufliche Ziele ergeben. Bei einer Neuorientierung musst du wahrscheinlich eine Ausbildung ins Auge fassen. Finde heraus, welche Wege dich zum Ziel führen. Dank dem heutigen Bildungssystem gibt es meist verschiedene Möglichkeiten. Es lohnt sich, die Varianten sorgfältig zu prüfen.

Bewerbungsprozess

Nimm dir Zeit, um alle Unterlagen komplett zusammenzustellen, und bereite dich auf Bewerbungsgespräche gut vor. Verfasse einen übersichtlichen Lebenslauf und ein Motivationsschreiben, das umfassend auf die ausgeschriebene Stelle

Bezug nimmt. Präsentiere dich am Bewerbungsgespräch gepflegt und so, wie du bist.

Einstieg ins Berufsleben

- Verschaffe dir einen Überblick über deine Ausgangslage und deine Möglichkeiten.
- Nutze dein Netzwerk aus dem Spitzensport (Sponsoren, Funktionäre, Trainer usw.).
- Informiere dich, welche beruflichen Möglichkeiten es gibt, die viele deiner Kompetenzen, Interessen und Werte zusammenbringen.
- Kläre dein berufliches Ziel und die möglichen Wege, um dahin zu gelangen.
- Unterstützung für den Einstieg in die Berufswelt oder beim Zusammenstellen der Bewerbungsunterlagen erhältst du bei der Karriereberatungsstelle von Swiss Olympic oder beim regionalen Arbeitsvermittlungszentrum RAV (siehe S. 11).



Rechtliches und Finanzielles

Welchen beruflichen Weg du für die Nachsportkarriere wählst, hat einen Einfluss auf rechtliche und finanzielle Aspekte. Achte darauf, dass du Vertragspartner frühzeitig über dein Karrierenende informierst und Verträge rechtzeitig kündigst. Stell dich darauf ein, dass sich deine finanzielle Situation verändern wird, und kläre wichtige Versicherungsfragen, denn diese sind für die Absicherung deiner Zukunft entscheidend.

«Ganz wichtig war auch der Entscheid, ob ich inskünftig ein ruhiges Leben als Privatperson führen will oder weiterhin im medialen Rampenlicht stehen möchte. Ich habe mich nach reiflicher Überlegung für das Letztere entschieden.»

Ariella Käslin,
ehemalige Kunstturnerin und
Europameisterin 2009

Drei-Säulen-Prinzip

Das schweizerische Vorsorgesystem beruht auf dem Drei-Säulen-Prinzip:

1. Säule

Sie deckt mit der AHV und der IV den Existenzbedarf der gesamten Bevölkerung ab.

2. Säule

Sie versichert alle berufstätigen Personen. Sie umfasst die berufliche Vorsorge und die obligatorische Unfallversicherung. Die Leistungen der 2. Säule ergänzen jene der 1. Säule.

3. Säule

Sie bildet die Selbstvorsorge: freiwilliges, privates Sparen und Versichern. Damit sollen allfällige Lücken in der 1. und 2. Säule geschlossen werden. Ohne die 3. Säule kann der Lebensstandard nach der Pensionierung selten aufrechterhalten werden.

Weitere Informationen unter:
www.bsv.admin.ch/themen

Wichtige Adressen

Beratung

Planung der Nachsportkarriere

www.swissolympic.ch/acp

Stellenvermittlung

www.swissolympic.ch/acp

Sportmedizinische Betreuung

www.swissolympic.ch/sportmedizin

Sporternährung

www.swissolympic.ch/sporternaehrung

Sportpsychologie

www.swissolympic.ch/sportpsychologie

www.sportpsychologie.ch

Budgetberatung

www.budgetberatung.ch

Berufsberatung

www.adressen.sdbb.ch

Übungen und Hilfsmittel

Planung der Nachsportkarriere

www.swissolympic.ch/acp

Interessen, Kompetenzen, Werte

www.swissolympic.ch/acp

Kompetenzprofil

www.swissolympic.ch/acp

Lebenslauf und Motivationsschreiben

www.swissolympic.ch/acp

www.treffpunkt-arbeit.ch/publikationen/broschueren

Online-Standortbestimmung

www.treffpunkt-arbeit.ch/jobsuche/Standortbestimmung

Informationen

Kontrollpool Antidoping

www.antidoping.ch/de/kontrollen/kontrollpools

Berufe

www.berufsberatung.ch

Versicherungen

www.bsv.admin.ch/themen

www.swissolympic.ch/acp

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Postfach 606
3000 Bern 22

Tel. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71
acp@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

National Supporter



Leading Partners

