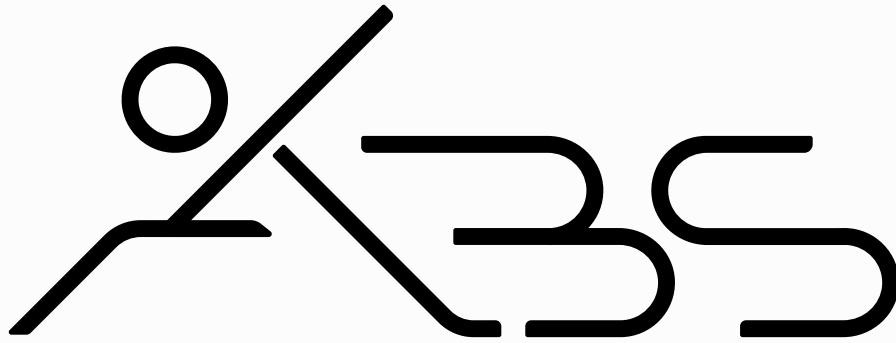




Brücken bauen für
Erfolg in der Doppelkarriere

Ein unfassender Leitfaden zur Methodik der Kompetenzkartierung für Sportler



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

1. Über das Projekt

Das ABS-Projekt (Athletes Beyond Sports) ist eine von Erasmus+ kofinanzierte europäische Initiative, die Sportler bei ihrem Übergang vom Leistungssport zu einer nachhaltigen Karriere unterstützen soll. In der Erkenntnis, dass sportliche Karrieren oft nur von kurzer Dauer sind und mit Unsicherheiten verbunden sind, reagiert das Projekt auf einen dringenden Bedarf: Es hilft Sportlern, sich auf ihr Berufsleben außerhalb der Sportarena vorzubereiten.

Durch die Entwicklung von Instrumenten, digitalen Plattformen und innovativen Methoden zielt das ABS-Projekt darauf ab, sicherzustellen, dass Sportler aller Leistungsklassen – Amateure, Halbprofis und Spitzensportler – Zugang zu maßgeschneiderter Beratung und strukturierten Ressourcen erhalten. Diese Ressourcen helfen ihnen dabei, die wertvollen Kompetenzen, die sie durch jahrelange sportliche Erfahrung erworben haben, zu erkennen und zu formulieren und sie für eine künftige Beschäftigung in verschiedenen Branchen zu nutzen.

Das Projekt vereint internationale Best-Practice-Beispiele, KI-gestützte Tools und die gebündelten Erkenntnisse von Trainern, Vereinen und Karriereexperten. Das Ergebnis ist ein ganzheitlicherer und menschlicherer Ansatz für die Karriereplanung, der sowohl die Erfolge als auch die Schwachstellen von Sportlern berücksichtigt, die sich in dieser entscheidenden Übergangsphase befinden.

2. Zweck des Projekts

Die Kernaufgabe des ABS-Projekts besteht darin, die Lücke zwischen den durch Sport und die beruflichen Anforderungen des Arbeitsmarktes. Zwar verfügen Sportler oft über Eigenschaften wie Disziplin, Belastbarkeit, Führungsqualitäten, Teamfähigkeit und strategisches Denken, doch fehlen ihnen möglicherweise die Mittel oder das Vokabular, um diese Stärken so zu vermitteln, dass sie bei Arbeitgebern Anklang finden.

ABS möchte Sportler stärken, indem es ihnen hilft, eine klare Vision für ihre Zukunft zu entwickeln. Das Projekt fördert die frühzeitige Karriereplanung durch strukturierte Bewertungen, personalisierte Lernpfade und individuelle Entwicklungspläne (IDP). Zudem stellt sie sicher, dass Trainer und Vereine in diesen Unterstützungsprozess eingebunden werden, wodurch ein starkes Ökosystem für das Übergangsmanagement entsteht.

Ein weiteres wichtiges Ziel der ABS-Initiative ist die Förderung des gleichberechtigten Zugangs und des langfristigen Wohlbefindens. Sie fördert die doppelte Karriereentwicklung und ermöglicht es Sportlern, Sport und Ausbildung oder berufliche Verpflichtungen in Einklang bringen können, ohne Abstriche bei einem der beiden Bereiche machen zu müssen.

3. Mehrwert für Sportler

Die Teilnahme am ABS-Projekt bietet Sportlern aus einem breiten Spektrum an Disziplinen und Leistungsstufen einen konkreten und nachhaltigen Mehrwert. **Zu den wichtigsten Vorteilen zählen:**

- **Klarheit und Selbstvertrauen:** Sportler erhalten Einblicke in die Kompetenzen, die sie durch Training, Wettkämpfe und Teamarbeit entwickelt haben – viele davon sind auf dem Arbeitsmarkt sehr gefragt. Strukturierte Unterstützungsinstrumente: Das Projekt bietet personalisierte Feedback-Mechanismen wie Fragebögen zur Selbsteinschätzung, Vorlagen zur Kompetenzkartierung und digitale Instrumente zur Karriereplanung.
- **Einbindung der Trainer:** Trainer erhalten Instrumente, um strukturiertes, motivierendes Feedback zu geben und an der Entwicklung der Sportler über den Sport hinaus mitzuwirken.
- **Digitale Innovation:** Mit KI-gestützten Plattformen wie AthletesAI Compass können Sportler über dynamische digitale Schnittstellen Karrieren erkunden, die ihren Stärken und Zielen entsprechen.
- **Erweiterte Möglichkeiten:** Sportler lernen verschiedene Branchen kennen – von Wirtschaft und Bildung bis hin zu Gesundheitswesen und digitalen Dienstleistungen –, in denen ihre Fähigkeiten wertvoll und übertragbar sind.

Letztendlich unterstützt das ABS-Projekt Sportler dabei, Erfolg neu zu definieren, und befähigt sie, ihre zukünftige Karriere nicht als Ausweidlösung, sondern als neuen Bereich für Wachstum und Selbstverwirklichung zu betrachten.

4. Zweck der Methodik zur Kompetenzkartierung

Die Skills-Mapping-Methodik ist das im Rahmen des ABS-Projekts entwickelte Grundmodell, um im Sport erworbene Fähigkeiten systematisch zu identifizieren, zu dokumentieren und in für die Berufswelt relevante Kompetenzen zu übersetzen.

Das Hauptziel besteht darin, Sportlern zu ermöglichen, die Sprache der Arbeitgeber zu sprechen – und damit die oft unsichtbare Verbindung zwischen Verhaltensweisen im Spitzensport und der tatsächlichen Arbeitsleistung herzustellen. So werden beispielsweise Eigenschaften wie strategisches Denken, Umgang mit Druck und Teamarbeit als Kompetenzen neu definiert, die für Führungsaufgaben, Betriebsabläufe, Krisenmanagement und Personalwesen geeignet sind.

Die Methodik kommt nicht nur den Sportlern zugute, sondern bietet auch Trainern, Vereinen und Sportinstitutionen einen einheitlichen Rahmen zur Bewertung und Förderung des Potenzials von Sportlern. Sie fördert eine Kultur, in der die Übergangsplanung als natürlicher und proaktiver Teil der Sportlerentwicklung und nicht als Reaktion auf eine Krise angesehen wird.

5. Anwendung der Skills-Mapping-Methodik

Die Methode kann von Sportlern individuell oder gemeinsam mit Trainern, Mentoren oder Karriereberatern angewendet werden. **Sie gliedert sich in mehrere Schritte:**

1. **Selbsteinschätzung:** Die Sportler beginnen damit, über ihre sportlichen Erfahrungen, Verhaltensweisen und Gewohnheiten nachzudenken. Sie füllen strukturierte Fragebögen und Arbeitsblätter aus, die ihnen helfen, zugrunde liegende Kompetenzen in Bereichen wie Kommunikation, Disziplin, Emotionsregulation und Führung aufzudecken.
2. **Feedback des Trainers:** Mithilfe von Bewertungsbögen und Beobachtungschecklisten liefern Trainer eine externe Bestätigung und helfen dabei, Entwicklungsbereiche oder Stärken zu identifizieren, die der Sportler möglicherweise übersieht.
3. **KI-basierte Tools:** Plattformen wie AthletesAI Compass können das Profil des Sportlers analysieren und personalisierte Karriereempfehlungen aussprechen. Diese Tools unterstützen auch die Lückenanalyse und zeigen auf, welche zusätzlichen Schulungen oder Weiterbildungen für bestimmte berufliche Rollen erforderlich sein könnten.
4. **Individueller Entwicklungsplan (IDP):** Die Sportler erstellen dann einen maßgeschneiderten Fahrplan. Der IDP umreißt Ziele, Meilensteine, Lernziele und praktische Schritte auf dem Weg zu einer zweiten Karriere.
5. **Berufsvermittlung und Branchenerkundung:** Im letzten Schritt werden die Kompetenzen der Sportler anhand von Leitfäden zur Berufsvermittlung und Vergleichen bewährter Verfahren aus der EU sowie aus dem weltweiten Sportkarrierewechsel auf verschiedene Berufsfelder abgestimmt.

Durch die Anwendung dieser Methodik gewinnen Sportler Autonomie bei der Gestaltung ihrer Zukunft und bewahren gleichzeitig das Selbstvertrauen und die Selbstdisziplin, die ihre sportliche Karriere geprägt haben.

Einleitung: Sportliche Fähigkeiten in berufliche Stärken umwandeln

Der sportliche Werdegang jedes Athleten ist eine Fundgrube an Fähigkeiten und Erfahrungen. Doch wenn der Schlusspfiff einer sportlichen Karriere ertönt, fühlen sich viele Athleten auf das „Leben nach dem Sport“ nicht vorbereitet. Kurze Sportkarrieren – oft weniger als zehn Jahre auf Eliteebene – bedeuten, dass Athleten sich frühzeitig auf den Übergang in neue Berufe einstellen müssen. Leider führt der Mangel an strukturierter Unterstützung während dieser Übergangsphase zu Unsicherheit, Identitätskrisen und sogar zu finanziellen Schwierigkeiten. Studien zeigen, dass weniger als 2 % der Hochschulsportler den Sprung in den Profisport schaffen, sodass die große Mehrheit sich nach alternativen Karrieren umsehen muss. Die gute Nachricht ist, dass genau die durch den Sport entwickelten Eigenschaften – Disziplin, Teamwork, Belastbarkeit, Führungsqualitäten – auf dem Arbeitsmarkt Gold wert sind. Dieser Leitfaden hilft dir dabei, diese im Sport erworbenen Fähigkeiten zu erkennen, zu erfassen und als berufsrelevante Kompetenzen zu vermarkten, damit du in deiner Karriere nach dem Sport einen neuen Erfolg erzielen kannst.

Warum Skills Mapping? Beim Skills Mapping geht es darum, herauszufinden, worin du gut bist (dank des Sports), und dies mit den Anforderungen von Arbeitgebern in verschiedenen Branchen zu verknüpfen. Es ist ein Prozess der Selbstfindung und Übersetzung: Man nimmt die Sprache des Sports und wandelt sie in die Sprache der Arbeitswelt um. Indem du deine Fähigkeiten kartografierst, gewinnst du das Selbstvertrauen, dass du auch außerhalb des Spielfelds einen Wert hast. Außerdem vermitteln Sie Personalvermittlern und Personalverantwortlichen ein klares Bild davon, wie Ihr einzigartiger Hintergrund Sie zu einer Bereicherung für ihr Unternehmen macht.

Dieser Leitfaden richtet sich an Sportler aller Leistungsklassen – egal, ob Sie Olympionike, College-Spieler, Semi-Profi oder begeisterter Amateur sind –, denn die Herausforderungen beim Karrierewechsel und die Bedeutung sportlicher Fähigkeiten gelten für alle. Wir verbinden einen motivierenden Ton (um dich für das zu begeistern, was möglich ist) mit einem lehrreichen Ton (um dir konkrete Schritte und Werkzeuge an die Hand zu geben). Dabei findest du visuelle Hilfsmittel wie Diagramme, Tabellen, Arbeitsblätter und Vorlagen, mit denen du arbeiten kannst. Am Ende solltest du dich bereit fühlen, deinen Wettbewerbsvorteil in einen beruflichen Vorteil umzuwandeln.

Lassen Sie uns einen Blick auf den Karrierewechsel von Sportlern werfen und darauf, wie Sie Ihren Weg zum Erfolg jenseits des Sports planen können.

Die Denkweise von Sportlern in der Umorientierungsphase verstehen

Der Abschied vom Sport kann emotional eine Herausforderung sein. Möglicherweise war Ihre Identität jahrelang eng mit Ihrem Dasein als Sportler verbunden. Es ist ganz normal, dass man ein Gefühl des Verlusts verspürt oder sich fragt, wer man ohne den Sport eigentlich ist. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass rund 70 % der Sportler nach dem Karriereende eine gewisse Identitätskrise durchleben[4]. Sie sind nicht allein, wenn Sie sich so fühlen. Diese Gefühlslage zu verstehen, ist der erste Schritt, um sie zu überwinden.

Identität und Sinnhaftigkeit:

Während deiner sportlichen Karriere wurden dein Tagesablauf, dein soziales Umfeld und deine Ziele weitgehend von deinem Sport bestimmt. Der Übergang bedeutet, dass diese Struktur von einem Tag auf den anderen verschwindet, was eine Leere hinterlassen kann. Sportler fragen oft: „Was ist jetzt mein Sinn?“ Der Schlüssel liegt darin, zu erkennen, dass sich zwar deine Rolle (als Sportler) ändert, deine Werte und Stärken jedoch bestehen bleiben. Die Disziplin, die du im Training gezeigt hast, die Leidenschaft, mit der du an Wettkämpfen teilgenommen hast, und die Arbeitsmoral, die deinen Erfolg beflügelt hat, sind nach wie vor Teil deiner Persönlichkeit. Diese Eigenschaften werden dich bei allem, was du als Nächstes tun wirst, antreiben.

Psychologische Herausforderungen:

Es ist wichtig, sich der typischen emotionalen Herausforderungen bewusst zu sein: Möglicherweise empfindest du Trauer darüber, den Sport aufzugeben, den du liebst, hast Angst vor dem Start in eine neue Karriere oder leidest unter einem Rückgang deines Selbstwertgefühls. Bis zu jeder fünfte Sportler kann nach dem Karriereende unter psychischen Problemen wie Depressionen oder Angstzuständen leiden[5]. Deshalb ist die Planung deines Übergangs nicht nur „nice to have“ – sie ist entscheidend für dein Wohlbefinden. Eine frühzeitige Vorbereitung und die Suche nach Unterstützung (durch Sportpsychologen, Berater oder Gleichgesinnte) können diese Herausforderungen erheblich mildern.

Eine Wachstumsmentalität:

Genau wie im Sport kommt es auch beim Karrierewechsel auf die richtige Einstellung an. Betrachten Sie das Ende Ihrer Sportkarriere nicht als „Rücktritt“, sondern als Neuanfang. Sie begeben sich auf ein neues Terrain, auf dem Sie wieder ein Neuling sein werden – und das ist in Ordnung. Nimm die Einstellung eines Lernenden an, so wie du es getan hast, als du als junger Sportler deine Fähigkeiten entwickelt hast. Sei offen dafür, ganz von vorne anzufangen, dich weiterzubilden und zu trainieren, und akzeptiere, dass Erfolg in einem neuen Bereich Zeit braucht. Viele Sportler stellen fest, dass sie, sobald sie die anfängliche Unsicherheit überwunden haben, beginnen, die neuen Herausforderungen und Erfolge in ihrer zweiten Karriere zu genießen.

Motivation und Selbstvertrauen:

Es ist ganz normal, dass das Selbstvertrauen während der Umstellung schwankt. Denk daran: Die gleiche Entschlossenheit, die dich durch harte Trainingseinheiten und Wettkämpfe unter hohem Druck gebracht hat, steckt in dir. Eine Möglichkeit, dein Selbstvertrauen zu stärken, besteht darin, deine Erfolge Revue passieren zu lassen – nicht die Trophäen oder Medaillen, sondern das, was nötig war, um sie zu erringen. Hast du eine Verletzung überwunden, um zurückzukommen und Leistung zu bringen? Das zeugt von Durchhaltevermögen. Hast du als Kapitän ein Team angeführt? Das zeugt von Führungsqualitäten und Kommunikationsfähigkeit. Indem du diese Eigenschaften auflistest (was wir bald im Detail tun werden), wirst du erkennen, dass du über ein starkes Fundament verfügst, auf dem du aufbauen kannst.

Denken Sie schließlich daran, dass der Ausstieg aus dem Sport ein Weg ist, den viele bereits erfolgreich beschritten haben. Im nächsten Abschnitt betrachten wir das Gesamtbild der beruflichen Neuorientierung von Sportlern – was die Forschung weltweit dazu sagt und warum sich die Kompetenzanalyse zunehmend als bewährte Methode für einen reibungslosen Übergang in neue Berufe etabliert.

Die globale Landschaft der beruflichen Neuorientierung von Sportlern

Der berufliche Übergang von Sportlern ist weltweit eine anerkannte Herausforderung. Über Länder und Sportarten hinweg sind die Themen ähnlich: Sportler sehen sich mit Unsicherheit konfrontiert, verfügen oft über keine Berufserfahrung außerhalb des Sports und erkennen möglicherweise nicht den Wert ihrer im Sport erworbenen Fähigkeiten. Betrachten wir einige globale Erkenntnisse und bewährte Verfahren, die verdeutlichen, warum das Kompetenz-Mapping so wichtig ist.

Herausforderungen in Zahlen:

Daten aus verschiedenen Studien verdeutlichen die Hürden, denen Sportler gegenüberstehen: - Kurze Karriere: Viele Sportkarrieren erreichen ihren Höhepunkt im Alter zwischen 20 und Anfang 30. Spitzensportler treten früh zurück – so beendet beispielsweise die Mehrheit der Olympioniken ihre Karriere vor dem 30. Lebensjahr[1]. Das bedeutet, dass das Leben nach dem Sport langfristig geplant werden muss. - Bildungslücken: Manche Sportler verzichten auf eine Hochschulausbildung oder eine Berufsausbildung, um sich in ihren besten Jahren ganz auf den Sport zu konzentrieren. Dies kann dazu führen, dass sie sich später bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz auf dem Papier unqualifiziert fühlen. - Beschäftigungsstatistiken: Wie bereits erwähnt, werden weniger als 2 % der College-Sportler Profis[3], und selbst diejenigen, die dies tun, benötigen irgendwann eine neue Karriere. Laut einer Studie der NCAA werden fast alle studentischen Sportler in einem anderen Bereich als dem Sport „Profi“. Dennoch beschäftigen sich viele während ihrer aktiven Zeit nicht mit Karriereplanung. - Finanzielle Belastungen: Entgegen dem Klischee des hochverdienenden Starathleten haben viele Sportler nach dem Sport mit finanziellen Schwierigkeiten zu kämpfen. Eine EU-Umfrage ergab, dass etwa 26,5 % der Olympia-Anwärter in der EU von weniger als 15.000 € jährlich lebten (selbst während ihrer aktiven Zeit) und oft mehrere Nebenjobs annahmen, um ihr Training zu finanzieren[6]. Ohne Finanzwissen und -planung kann ein plötzlicher Rücktritt zu wirtschaftlicher Belastung führen. - Psychischer Stress: Abgesehen vom Identitätsverlust können zurückgetretene Sportler mit Isolation oder einem Mangel an Routine konfrontiert sein. Bis zu 45 % berichten von psychischen Problemen während der Umstellung[7]. Dies unterstreicht die Notwendigkeit von Unterstützungssystemen und proaktiven Übergangsprogrammen.

Frühzeitige Planung zahlt sich aus:

Erfreulicherweise gewinnt ein ganzheitlicher Ansatz bei der Planung des Lebens nach dem Sport zunehmend an Bedeutung. Eine Studie von Dr. David Lavalley mit 632 Rugbyspielern in Australien und Neuseeland ergab, dass diejenigen, die sich aktiv mit der Karriereplanung vor dem Rücktritt befassten, im Vergleich zu denjenigen, die nicht planten, tatsächlich eine verbesserte sportliche Leistung und eine längere Karriere verzeichneten[8]. Der Grund? Die Planung für die Zukunft reduzierte Stress und ermöglichte es den Sportlern, sich besser auf ihre aktuellen Ziele zu konzentrieren, da sie wussten, dass sie sich auf die Zeit danach vorbereiteten. Die Erkenntnis: Mit der Planung des Karrierewechsels bereits während der aktiven Zeit zu beginnen (auch wenn es nur schrittweise geschieht), kann eine Win-Win-Situation sein. Es bereitet den Weg für einen reibungsloseren Ausstieg und kann sogar die sportliche Leistung verbessern.

Weltweite Best Practices:

Verschiedene Länder und Sportorganisationen haben Programme ins Leben gerufen, um Sportlern beim Übergang zu helfen: - Doppelkarriereprogramme (Europa): Die Europäische Union hat Leitlinien zur Doppelkarriere von Sportlern (2012) herausgegeben, und viele Mitgliedsländer haben Maßnahmen ergriffen, um Sportler bei ihrer Ausbildung und beruflichen Laufbahn neben dem Sport zu unterstützen. So gibt es beispielsweise in den Niederlanden das Programm „TeamNL@work“, und das italienische Olympische Komitee bietet Vermittlungsdienste für ehemalige Sportler an. Diese Programme bieten Mentoring, berufliche Weiterbildung und akademische Möglichkeiten, die speziell auf Sportler zugeschnitten sind. - Athleten-Karriereprogramm (IOC): Das „Athlete365 Career+“-Programm des Internationalen Olympischen Komitees (früher in Zusammenarbeit mit Adecco durchgeführt) bietet Workshops, Karriereberatung und Schulungen für Sportler weltweit an. Es konzentriert sich auf persönliche Entwicklung und Networking und hilft Sportlern dabei, sich auf Karrieren innerhalb und außerhalb des Sports vorzubereiten. - Berufsverbände: In den USA verfügen Ligen wie die NFL und die NBA über Programme zur Spielerbindung, die Praktika, Bildungsstipendien und Workshops zum Thema Unternehmertum für aktive und ehemalige Spieler umfassen. Das „Player Engagement“-Programm der NFL und das „Transition Program“ der NBA sind Beispiele, die auf finanzielle Bildung, den Abschluss eines Studiums und die Vermittlung von Praktika abzielen. - Spezielle Organisationen: Gemeinnützige Organisationen wie die Professional Athletes Foundation (für NFL-Spieler) oder die Women's Sports Foundation bieten Stipendien, Karrierecoaching und Networking für ehemalige Sportler an[9]. Das Professional Athlete Transition Institute ist ein weiteres Beispiel für eine Einrichtung, die Unterstützung und Beratung speziell auf Profis im Karrierewechsel zuschneidet. Dies unterstreicht, dass die Inanspruchnahme externer Hilfe und Ressourcen Ihren Weg erheblich erleichtern kann.

Die Kraft der Netzwerke:

Weltweit gibt es einen Faktor, der für erfolgreiche Karriereschritte entscheidend ist – das Networking. Studien (und Erfahrungsberichte) zeigen, dass 70 % aller Stellen über Netzwerke oder persönliche Kontakte vermittelt werden. Sportler verfügen oft über umfangreiche Netzwerke (Teamkollegen, Trainer, Sponsoren, Fans, Sportfunktionäre). Diese Kontakte zu nutzen, kann neue Türen öffnen. Viele Sportler haben dank einer Vorstellung oder Empfehlung durch jemanden, den sie während ihrer sportlichen Laufbahn kennengelernt haben, eine neue Rolle nach dem Sport gefunden. In den folgenden Abschnitten werden wir besprechen, wie man Netzwerke gewinnbringend nutzen kann.

Erfolgsgeschichten:

Es ist inspirierend, Sportler zu betrachten, die sich neu erfunden haben. Zum Beispiel: - Magic Johnson (USA) – entwickelte sich vom NBA-Superstar zum Wirtschaftsmagnaten und baute ein Imperium aus Unternehmen und Investitionen auf. - Serena Williams (USA) – während sie noch als Tennisspielerin aktiv war, gründete sie eine Risikokapitalgesellschaft und eine Modelinie und schaffte so einen reibungslosen Übergang ins Unternehmertum. - David Beckham (Großbritannien) – nach einer glanzvollen Fußballkarriere wurde er erfolgreicher Clubbesitzer und globaler Markenbotschafter. - Mia Hamm (USA) – nach ihrer Fußballkarriere gründete sie eine gemeinnützige Stiftung und blieb der Sportförderung verbunden. - Viele Olympioniken haben eine Ausbildung absolviert und neue Berufe ergriffen (Ärzte, Ingenieure, Trainer, Unternehmer).

Diese Beispiele zeigen, dass Sportler in den unterschiedlichsten Bereichen erfolgreich sein können – und dass ihre sportlichen Fähigkeiten oft die Grundlage für diesen Erfolg bilden. Behalte diese Geschichten im Hinterkopf, wenn du deinen Weg gehst. Du wirst vielleicht kein milliardenschwerer Unternehmer wie Magic Johnson, aber du kannst deine eigene Erfolgsgeschichte schreiben, indem du deine sportlichen Stärken auf deine nächste Leidenschaft anwendest.

Als Nächstes kommen wir zum Kern der Sache: Wir werden herausfinden, welche Fähigkeiten du durch den Sport erworben hast und wie du diese auf berufliche Kompetenzen übertragen kannst. Mach dich bereit für Selbstreflexion und praktische Übungen!

Übertragbare Fähigkeiten von Sportlern: Ihr Wettbewerbsvorteil

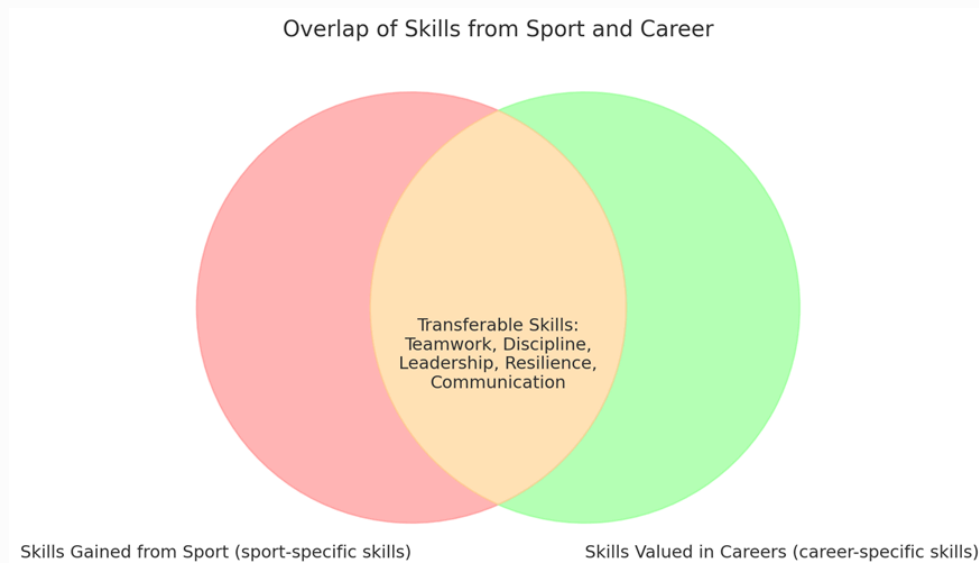
Einer der ersten Schritte bei der Erfassung deiner Kompetenzen besteht darin, zu verstehen, über welche übertragbaren Kompetenzen du verfügst. Übertragbare Kompetenzen (im Sportkontext manchmal auch als „Lebenskompetenzen“ bezeichnet^[16]) sind Fähigkeiten und Eigenschaften, die du von einem Kontext (z. B. dem Sportplatz) auf einen anderen (z. B. ein Büro oder einen beliebigen Arbeitsplatz) übertragen kannst. Als Sportler hast du jede Menge davon! Dieser Abschnitt hilft dir dabei, diese Fähigkeiten zu identifizieren und zu erkennen, inwiefern sie den Anforderungen von Arbeitgebern entsprechen.

Was macht eine Fähigkeit übertragbar? Es handelt sich um eine Fähigkeit, die nicht an eine bestimmte Sporttechnik gebunden ist, sondern vielmehr daran, wie man Aufgaben angeht, mit anderen interagiert oder Herausforderungen meistert. Zu wissen, wie man einen perfekten Hochsprung ausführt, ist beispielsweise sportspezifisch – das hilft einem in einem Bürojob nicht direkt weiter. Aber die Eigenschaften, die es einem ermöglicht haben, diesen Sprung zu meistern – wie Ausdauer, Zielsetzung und die Anpassung der Technik auf Grundlage von Feedback des Trainers – sind übertragbar.

Schauen wir uns einmal an, welche übertragbaren Fähigkeiten Sportler typischerweise besitzen, und sehen wir uns dazu einige Beispiele an:

- **Disziplin und Arbeitsmoral:** Sportler sind strenge Trainingspläne, frühes Aufstehen und das Überwinden von Unannehmlichkeiten gewohnt. Im Berufsleben zeigt sich dies in einer starken Arbeitsmoral, Fleiß und Zuverlässigkeit. (Beispiel: Du kannst deine Gewohnheit, täglich zu trainieren, als Beweis für deine Selbstdisziplin und dein Engagement für kontinuierliche Verbesserung hervorheben.)
- **Teamarbeit und Zusammenarbeit:** Wenn du schon einmal in einem Team warst, weißt du, wie man gemeinsam mit anderen auf ein gemeinsames Ziel hinarbeitet. Selbst Einzelsportler trainieren oft in Gruppen oder sind auf Trainer angewiesen. Diese Fähigkeit lässt sich direkt auf die Zusammenarbeit mit Kollegen, das Verhalten als gutes Teammitglied und sogar auf die Leitung von Teams in Projekten übertragen.
- **Führungsqualitäten:** Die Rolle als Mannschaftskapitän oder als Mentor für jüngere Sportler vermittelt Führungsqualitäten, sei es formell oder durch Vorbildfunktion. Sportler entwickeln oft die Fähigkeit, Gleichaltrige zu motivieren, eine Strategie zu vermitteln und Verantwortung zu übernehmen – allesamt wichtige Führungskompetenzen im Geschäftsleben.
- **Kommunikation:** Ob sie den Anweisungen der Trainer zuhören, Feedback an Teamkollegen geben oder mit Medien und Fans sprechen – Sportler üben sich regelmäßig in der Kommunikation. Man lernt, unter Druck und vor unterschiedlichem Publikum zu kommunizieren. Arbeitgeber schätzen klare Kommunikation und zwischenmenschliche Fähigkeiten sehr.
- **Zeitmanagement:** Das Vereinbaren von Studium oder Beruf mit intensivem Training erfordert Zeitmanagement und Organisationstalent. Wahrscheinlich musstest du Unterricht, Training, Erholung und vielleicht auch einen Nebenjob unter einen Hut bringen. Das zeigt, dass du Aufgaben priorisieren und einen vollen Terminkalender bewältigen kannst – genau das, was man braucht, um berufliche Fristen und Arbeitsbelastung zu meistern.

- **Zielsetzung und Motivation:** Sportler setzen sich regelmäßig Ziele (die Meisterschaft gewinnen, den persönlichen Rekord brechen) und setzen diese dann mit Aktionsplänen um. Du bist auch mit Rückschlägen konfrontiert und lernst, trotz dieser motiviert zu bleiben. Diese Fähigkeit, Ziele zu setzen, zu verfolgen und zu erreichen (und sich in schwierigen Zeiten selbst zu motivieren), ist ein Grundpfeiler für beruflichen Erfolg in jedem Bereich.
- **Belastbarkeit und Umgang mit Druck:** Im Sport gibt es Momente mit hohem Druck und manchmal auch vernichtende Niederlagen. Wenn du dich schon einmal von einer Niederlage, einer Verletzung oder einer schlechten Leistung erholt hast, hast du Belastbarkeit bewiesen. Am Arbeitsplatz läuft nicht immer alles perfekt – Resilienz bedeutet, dass du mit Kritik umgehen, trotz Misserfolgen durchhalten und unter Stress einen kühlen Kopf bewahren kannst. Leistung unter Druck (wie zum Beispiel bei einem entscheidenden Elfmeter) kann damit gleichgesetzt werden, bei einer wichtigen Geschäftspräsentation oder einer knappen Frist gelassen zu bleiben.
- **Strategisches Denken und Analyse:** In vielen Sportarten spielt Strategie eine wichtige Rolle – die Analyse der Gegner, die Anpassung der Taktik während des Spiels, das Studium von Spielzügen oder Leistungsdaten. Sportler lernen, schnelle Entscheidungen zu treffen und strategisch zu denken. Dies lässt sich auf analytisches Denken und Problemlösung im Beruf übertragen (zum Beispiel die Entwicklung einer Strategie, um Wettbewerber im Geschäftsleben zu schlagen, oder die Analyse von Daten zur Verbesserung eines Prozesses).
- **Anpassungsfähigkeit:** Verletzungen, Trainerwechsel, Änderungen der Spielstrategie – Sportler lernen, sich spontan anzupassen. Man entwickelt mentale Flexibilität und die Fähigkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen (eine neue Position im Team, eine neue Technik). Arbeitgeber schätzen Menschen, die sich an Veränderungen anpassen, neue Technologien oder Methoden erlernen und in dynamischen Umgebungen flexibel bleiben können.
- **Gesundheits- und Wellness-Gewohnheiten:** Körperliche Fitness und Ernährungswissen gehören vielleicht nicht zu den typischen Anforderungen eines Jobs, zeugen jedoch von Energie und Ausdauer. Außerdem wird dieses Wissen in Berufen im Fitnessbereich, im Coaching oder im Gesundheitswesen sehr geschätzt. Selbst in einem Bürojob kann deine Disziplin in Sachen Wellness ein positives Beispiel sein (auch wenn es hier eher eine persönliche Stärke als ein Einstellungsargument ist, es sei denn, es ist für die Stelle relevant).
- **Kreativität und Innovation:** Das ist vielleicht weniger offensichtlich, aber denken Sie an Momente, in denen Sie kreativ werden mussten – ein improvisierter Spielzug, das Finden einer einzigartigen Trainingstechnik bei begrenzten Ressourcen usw. Sportler können Kreativität bei der Problemlösung entwickeln. Manche Sportarten (wie Turnen oder Skateboarden) fördern sogar den kreativen Ausdruck. Am Arbeitsplatz kann Kreativität innovatives Denken oder das Finden unkonventioneller Lösungen bedeuten.



Überschneidungen von Fähigkeiten aus Sport und Beruf. Das obige Venn-Diagramm veranschaulicht, dass zwar einige Fähigkeiten spezifisch für den Sport sind (z. B. eine bestimmte sportliche Technik) und andere spezifisch für bestimmte Berufe (z. B. die Beherrschung einer Programmiersprache für einen Job in der Tech-Branche), die Überschneidungen jedoch reich an übertragbaren Fähigkeiten sind, die in beiden Bereichen zum Tragen kommen. Diese sich überschneidenden Fähigkeiten – wie Teamarbeit, Disziplin, Belastbarkeit, Führungsqualitäten und Kommunikation – sind deine Brücke vom Sport zum Beruf.

Wie sich eine sportliche Kompetenz übertragen lässt:

Sportbeispiel / Rolle	Erworbene Fähigkeit/Kompetenz	Anwendung am Arbeitsplatz
Mannschaftskapitän (z. B. Fußballmannschaft)	Führungsqualitäten, Teamkoordination, Fähigkeit, andere zu motivieren	Ein Projektteam leiten, Aufgaben und Zuständigkeiten koordinieren, die Arbeitsmoral im Team stärken
Regelmäßige Schulungen und Übungen	Disziplin, Beständigkeit, Zeitmanagement	Konsequente Einhaltung von Projektfristen, Aufrechterhaltung von Professionalität und gleichbleibender Leistung im Alltag
Analyse des Spielplans des Trainers	Strategisches Denken, taktische Analyse, schnelle Entscheidungsfindung	Entwicklung von Geschäftsstrategien, Analyse von Markttrends, Entscheidungsfindung unter hohem Zeitdruck
Analyse des Spielplans des Trainers	Strategisches Denken, taktische Analyse, schnelle Entscheidungsfindung	Entwicklung von Geschäftsstrategien, Analyse von Markttrends, Entscheidungsfindung unter hohem Zeitdruck
Wettkampf (Momente unter hohem Druck)	Strategisches Denken, taktische Analyse, schnelle Entscheidungsfindung	Entwicklung von Geschäftsstrategien, Analyse von Markttrends, Entscheidungsfindung unter hohem Zeitdruck
Wettkampf (Momente unter hohem Druck)	Leistung unter Druck, Konzentration, Belastbarkeit nach Rückschlägen	Erfolg bei wichtigen Präsentationen oder Verkaufsgesprächen, Gelassenheit in Krisen, Erholung nach Projektfehlschlägen oder Kritik
Cross-Training in der Nebensaison	Anpassungsfähigkeit, Erlernen neuer Fähigkeiten, Selbstmotivation	Weiterbildung in neuen Technologien oder Methoden am Arbeitsplatz, Akzeptanz von Veränderungen in der beruflichen Rolle oder Branche, Eigeninitiative

Diese Tabelle dient nur als Beispiel – du solltest über deine eigenen Erfahrungen nachdenken und ähnliche Zeilen ausfüllen. Was hast du im Sport gemacht, welche Fähigkeit hast du dadurch erworben und wie könnte diese Fähigkeit für einen Arbeitgeber von Nutzen sein? Wir werden uns im Rahmen der Schritte zur Mapping-Methodik noch näher damit befassen.

Bevor wir fortfahren, nimm dir einen Moment Zeit, um mindestens 5 übertragbare Fähigkeiten aufzuschreiben, die du deiner Meinung nach dank des Sports erworben hast. Nutze die obige Liste als Inspiration. Überlege dir für jede davon konkrete Beispiele (eine Situation im Sport, in der du diese Fähigkeit eingesetzt hast). Das bereitet dich auf die bevorstehende Selbsteinschätzung vor.

Wenn Sie sich dieser Fähigkeiten bewusst sind, haben Sie bereits die Hälfte der Arbeit geleistet, um einen Arbeitgeber von Ihrer Eignung zu überzeugen – denn Sie können klar formulieren, was Sie mitbringen. Als Nächstes werden wir diesen Prozess mit einer schrittweisen Methode systematisieren, um diese Fähigkeiten konkreten Karrieremöglichkeiten zuzuordnen und Ihren Plan zu erstellen.

Die Methodik der Kompetenzzuordnung: Vom Sportler zum Profi

Nun kommen wir zum Kern dieses Leitfadens – einer Methode, mit der Sie Ihre im Sport erworbenen Fähigkeiten mit beruflichen Kompetenzen und Karrierewegen in Verbindung bringen können. Diese Methode wird in klare Schritte unterteilt, wobei jede Phase mit Anleitungen, Beispielen und Hilfsmitteln versehen ist. Sie können sich das als eine Art Leitfaden für Ihren beruflichen Wandel vorstellen.

Überblick über den Prozess: Wir folgen einem logischen Ablauf, ähnlich wie bei der Vorbereitung auf einen Wettkampf – Einschätzen, Planen, Umsetzen und Auswerten. Hier ein kurzer Überblick: 1. Selbsteinschätzung von Fähigkeiten und Interessen – Finden Sie heraus, welche Fähigkeiten Sie haben und was Ihnen Spaß macht. 2. Übersetzung in die Sprache der Arbeitswelt – Formulieren Sie diese Fähigkeiten so, dass Arbeitgeber sie verstehen; ordnen Sie jede Fähigkeit den Kompetenzen am Arbeitsplatz zu. 3. Erkunden Sie Karrieremöglichkeiten und passende Stellen – Recherchieren Sie nach Positionen oder Branchen, in denen Ihre Fähigkeiten von Vorteil wären; identifizieren Sie Lücken, die Sie möglicherweise schließen müssen. 4. Individueller Entwicklungsplan (IDP) – Erstellen Sie einen konkreten Plan mit Zielen, Bildungs-/Ausbildungsbedarf und Schritten für den Übergang (Ihr persönlicher Leitfaden für den beruflichen Erfolg). 5. Umsetzung und Anpassung – Ergreifen Sie Maßnahmen (Kurse, Networking, Bewerbungen) und seien Sie bereit, den Plan bei Bedarf anzupassen, mit kontinuierlicher Unterstützung und Betreuung.

Wir werden jeden Punkt ausführlich durchgehen. Hol dir ein Notizbuch oder öffne ein Dokument – du wirst im Laufe der Übung einige interaktive Aufgaben bearbeiten wollen. Beginnen wir mit Schritt 1.

1. Selbsteinschätzung von Fähigkeiten und Interessen

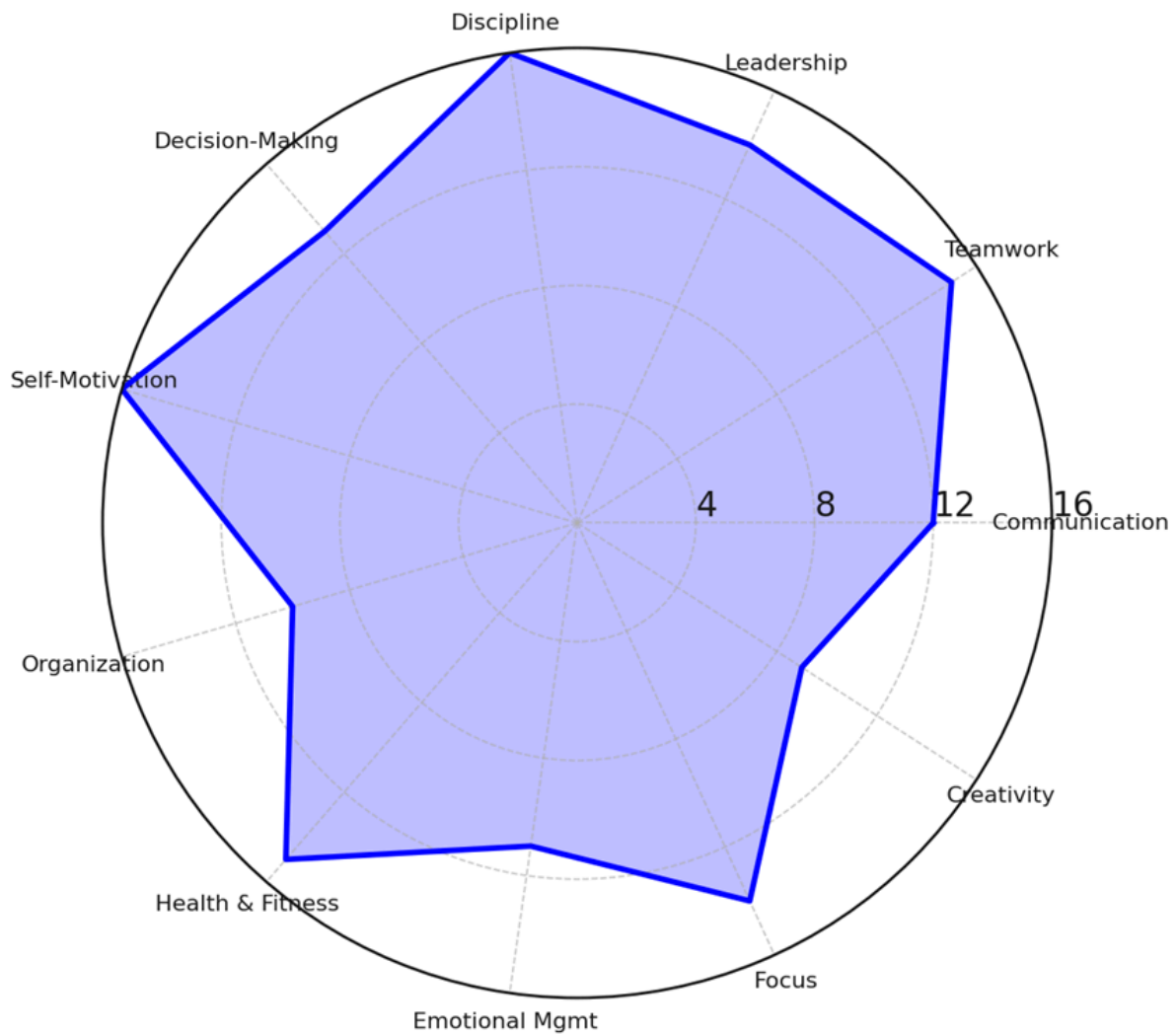
Ziel: Verschaffen Sie sich ein klares Bild von sich selbst – welche Fähigkeiten Sie erworben haben, wo Ihre Stärken liegen und welche Interessen Sie neben dem Sport haben. Das ist so, als würden Sie sich selbst scouten: Sie müssen Ihre eigenen Stärken kennen, bevor Sie sie vermarkten können.

A. Erstellen Sie eine Liste Ihrer übertragbaren Fähigkeiten: Beginnen Sie damit, Ihre übertragbaren Fähigkeiten aufzulisten, wie wir es im vorherigen Abschnitt getan haben, aber gestalten Sie die Liste persönlich. Schreiben Sie nicht einfach „Teamarbeit“ – geben Sie einen Kontext an: z. B. „Hervorragende Teamfähigkeit, die ich als Leistungsträger in einer Basketballmannschaft bei regionalen Meisterschaften entwickelt habe; Erfahrung in der Abstimmung von Spielzügen und Rollen mit meinen Teamkollegen.“ Versuche, 8–12 Fähigkeiten aufzuschreiben, jeweils mit kurzen Anmerkungen oder Beispielen. Wenn dir das schwerfällt: - Erwähne dich an einen erfolgreichen Moment in deinem Sport. Was hast du getan, um das zu erreichen? Dabei kamen wahrscheinlich bestimmte Fähigkeiten zum Tragen (Führungsqualitäten, Vorbereitung usw.). - Erwähne dich an einen schwierigen Moment (Verletzung, Niederlage). Wie hast du ihn gemeistert? Das offenbart Fähigkeiten (Geduld, Belastbarkeit, strategische Anpassung). - Bitten Sie Teamkollegen oder Trainer um Input: Sie könnten sagen: „Du warst immer so gut organisiert“ oder „Du hast uns motiviert“, was Stärken hervorhebt, die Sie vielleicht übersehen.

B. Ermittle deine persönlichen Interessen und Werte: Fähigkeiten sind die eine Seite der Medaille; was dir Spaß macht und was dir wichtig ist, ist die andere. Erstelle eine Liste mit Interessen, die du außerhalb des Sports hast. Das können Schulfächer sein, die dir gefallen haben, Hobbys, Themen, die dir am Herzen liegen, oder einfach Aktivitäten, die dich begeistern. Vielleicht hast du zum Beispiel Mathematik geliebt, oder du sprichst gerne vor Publikum, oder du interessierst dich leidenschaftlich für Fitness und Ernährungsberatung. Denke auch über deine Werte nach – suchst du eine Karriere, in der du anderen helfen kannst (Dienstleistung), oder eine, in der du viel verdienst (finanzielles Wachstum), oder etwas mit einer guten Work-Life-Balance? Diese Präferenzen werden dich zu Branchen führen, die zu deiner Persönlichkeit passen.

C. Nutzen Sie formelle Instrumente zur Selbsteinschätzung (sofern verfügbar): Sie können auch formelle Instrumente nutzen oder anpassen. Ein Beispiel hierfür ist das „Transferable Skills Inventory“ (TSI), das speziell für Sportler entwickelt wurde^[17]. Es handelt sich um einen Fragebogen, der Sie in 11 Kompetenzkategorien bewertet, darunter: - Kommunikation (Zuhören, Zusammenarbeit mit anderen) - Teamarbeit (Arbeiten in einer Gruppe) - Führung (Andere ermutigen und leiten) - Disziplin (Befolgen von Regeln und Anweisungen)

Example Transferable Skills Profile (TSI)



Ein Beispiel für ein Kompetenzprofil aus einer Selbsteinschätzung (Radardiagramm). In diesem Beispiel erzielte der Sportler in Fähigkeiten wie Disziplin, Eigenmotivation, Teamarbeit sowie Gesundheit und Fitness. Solche visuellen Profile helfen dabei, Ihre größten Stärken zu identifizieren.

(Hinweis: Die obige Grafik dient nur als Beispiel. Dein Profil ist einzigartig. Wenn du feststellst, dass du in einigen Bereichen niedrigere Werte in einigen Bereichen haben, ist das in Ordnung – dies könnte auf Bereiche hinweisen, in denen Sie sich verbessern können oder auf die Sie sich bei Ihrer Karriereplanung nicht konzentrieren sollten.)

D. Leidenschaften und potenzielle berufliche Interessen erkennen: Überlege dir anhand deiner Interessen und Fähigkeiten einige Bereiche oder Berufe, die dich reizen. Schränke dich in dieser Phase noch nicht ein – liste einfach Ideen auf. Zum Beispiel: - Wenn du Fitness liebst und Kenntnisse im Bereich Training hast, könntest du Sportcoaching, Personal Training oder Physiotherapie in Betracht ziehen. - Wenn du dich schon immer für Wirtschaft und Führung interessiert hast, sprechen dich vielleicht Management, Vertrieb oder Unternehmertum an. - Hat dir der Umgang mit den Medien als Sportler Spaß gemacht? Dann ziehe Sportjournalismus, Journalismus oder PR/Kommunikation in Betracht. - Wenn du neben dem Sport ein Studium absolviert hast und ein Fachgebiet (z. B. Informatik oder Biologie) besonders mochtest, erkunde vielleicht Karrieren in diesen Bereichen (Tech-Branche, Forschung usw.). - Begeisterst du dich für die Sportbranche selbst? Dann könnten Aufgaben in der Sportverwaltung, im Eventmanagement oder in der Athletenförderung zu dir passen. - Lieben Sie den Teamaspekt und die Betreuung? Dann könnten Sie im Personalwesen, in der Talentförderung oder im Bildungsbereich erfolgreich sein.

Das ist nur eine Denkübung – kommen Sie nach dem nächsten Schritt darauf zurück, wenn wir die Fähigkeiten auf diese Ideen abstimmen.

Arbeitsblatt zur Selbsteinschätzung:

SELF-ASSESSMENT WORKSHEET

Reflect honestly and write detailed answers

1. My top 5 sports achievements or memorable moments:

2. Skills or qualities that enabled those achievements:

3. Three things I loved doing in my sport:

4. Non-sport interests or hobbies I have:

5. Values and motivators:

Wenn du über diese Antworten nachdenkst, erhältst du Hinweise auf mögliche berufliche Richtungen. Wenn du zum Beispiel gerne es Ihnen Spaß gemacht hat, andere zu betreuen und ihnen zu helfen, könnte eine Rolle als Coach oder Trainer (entweder im Sport oder in der betrieblichen Weiterbildung) erfüllend sein. Wenn Sie der Wettbewerb antreibt, würden Ihnen vielleicht der Vertrieb oder der Handel (Bereiche mit einem Wettbewerb) gefallen. Wenn Sie gerne mit Menschen arbeiten, könnten Sie in einem persönlichen „Scouting-Bericht“. Jetzt ist es Zeit für Schritt 2: diesen Bericht in die Sprache der Arbeitgeber zu übersetzen und ihn mit potenziellen Karrierewegen abzugleichen.

2. Sportliche Fähigkeiten in die Sprache der Arbeitswelt übersetzen

Ziel: Nehmen Sie die von Ihnen identifizierten Fähigkeiten und Erfahrungen und stellen Sie sie so dar, dass sie den beruflichen Anforderungen entsprechen. Bei diesem Schritt geht es um Kommunikation – darum, wie Sie Ihre sportlichen Fähigkeiten anderen gegenüber (in Lebensläufen, Vorstellungsgesprächen und beim Networking) erklären, damit diese den Zusammenhang und den Wert erkennen.

Stellen Sie sich das wie die Erstellung eines „Kompetenzübersetzers“ oder eines Wörterbuchs vor. Jede Kompetenz soll in geschäftstauglicher Sprache beschrieben und vielleicht mit einem Beispiel ergänzt werden.

A. Sportbegriffe in geschäftliche Begriffe umwandeln:

Manchmal beschreiben Sportler Dinge in einer Fachsprache, die bei einem Personalverantwortlichen möglicherweise keinen Anklang findet. Anstatt beispielsweise zu sagen: „Ich war Mannschaftskapitän“, könnten Sie sagen: - „Ich habe ein vielfältiges Team von 20 Sportlern geleitet, fungierte als Hauptansprechpartner zwischen Trainern und Spielern und habe meine Teamkollegen motiviert, ein gemeinsames Ziel zu erreichen.“

Hier steht zwar immer noch „Kapitän“, doch der Schwerpunkt liegt auf Führungsqualitäten, Teamkoordination und Kommunikation – Begriffe, auf die Arbeitgeber besonders achten. Hier sind einige Übersetzungen: - „Trainierte 20 Stunden pro Woche neben dem Studium“ → unterstreicht Zeitmanagement und Engagement. - „Habe Gegner analysiert, um die Spielstrategie anzupassen“ → zeigt analytische Fähigkeiten und Anpassungsfähigkeit. - „Habe eine schwere Verletzung überwunden, um wieder Höchstleistungen zu erbringen“ → demonstriert Belastbarkeit, Zielsetzung (für Meilensteine in der Reha) und Selbstmotivation. - „Leitete Besprechungen vor dem Spiel oder gab Spielzüge auf dem Feld vor“ → deutet auf Führungsqualitäten und Entscheidungsfähigkeit unter Druck hin. - „Hielt das ganze Jahr über eine Top-körperliche Verfassung aufrecht“ → impliziert Selbstdisziplin, die Fähigkeit, Leistung aufrechtzuerhalten, und Kenntnisse im Bereich des persönlichen Gesundheitsmanagements (könnte im Wellnessbereich oder in jedem anderen Beruf relevant sein, der Ausdauer erfordert).

B. Verwenden Sie arbeitgeberorientierte Formulierungen:

Passen Sie Ihre Beschreibungen an die Bedürfnisse der Arbeitgeber an. Wörter wie „verbessert“, „geleitet“, „entwickelt“, „erreicht“, „zusammengearbeitet“, „organisiert“, „gelöst“ usw. sind wirkungsvoll. Zum Beispiel: - Anstelle von „viele Spiele gewonnen“ könnten Sie sagen: „Erreichte über zwei Spielzeiten eine Gewinnquote von 80 %, indem ich strategische Verbesserungen umsetzte und eine starke Teamarbeit förderte.“ - Anstelle von „sehr wettbewerbsfähig“ versuchen Sie es mit „Motiviert, Ziele zu erreichen und zu übertreffen, wie gezeigt durch ...“ - Anstelle von „leidenschaftlicher Sportler“ formulieren Sie es als „Begeisterter und energiegeladener Teamplayer mit nachgewiesener Fähigkeit, mit Situationen unter hohem Druck umzugehen.“

Es mag sich vielleicht ein bisschen so anfühlen, als würdest du deine eigenen Lobeshymnen singen, aber denk daran: Bei der Jobsuche musst du deine Erfolge und Stärken klar hervorheben. Du prahlst nicht – du übersetzt Fakten aus deinem sportlichen Werdegang in Fakten über dein berufliches Potenzial.

C. STAR-Geschichten erstellen:

Eine gängige Methode, um in Vorstellungsgesprächen über eigene Kompetenzen zu berichten (und eine gute Möglichkeit, Beispiele vorzubereiten), ist das STAR-Format – Situation, Aufgabe, Maßnahme, Ergebnis. Hier ein Beispiel: - Situation: In meinem letzten Jahr im Schwimmteam hatte unsere Staffel Schwierigkeiten mit dem Timing beim Stabwechsel. - Aufgabe: Als Mannschaftskapitän musste ich unsere Leistung verbessern und das Selbstvertrauen stärken. - Aktion: Ich organisierte zusätzliche Trainingseinheiten mit Schwerpunkt auf den Techniken des Staffelstafettenwechsels, trainierte zwei neuere Teamkollegen individuell und analysierte Videos erfolgreicher Staffeln, um bewährte Methoden umzusetzen. - Ergebnis: Unsere Wechselzeiten verbesserten sich um durchschnittlich 0,5 Sekunden, und wir gewannen schließlich die regionale Meisterschaft in der Staffel und unterboten unsere bisherige Bestzeit um 2 Sekunden.

Wenn ich nun die sportlichen Besonderheiten beiseite lasse, wird daraus eine Geschichte über Führungsqualitäten und kontinuierliche Verbesserung. In einem Vorstellungsgespräch könnte ich sagen: „Als ich mein College-Team leitete, hatten wir einen Prozess, der nicht die gewünschte Leistung erbrachte. Deshalb ergriff ich die Initiative, analysierte bewährte Verfahren, bot den Teammitgliedern Einzelcoaching an und verbesserte die Prozesseffizienz um einen messbaren Betrag, was schließlich zu einer Meisterschaftsleistung führte.“ Beachten Sie, wie dies Führungsqualitäten, Eigeninitiative, analytisches Denken, Coaching/Mentoring und das Erreichen von Ergebnissen hervorhebt – allesamt Eigenschaften, die in jedem Beruf hoch geschätzt werden. Versuchen Sie, ein paar STAR-Geschichten aus Ihren Erfahrungen zu schreiben; das verdeutlicht nicht nur, wie sich Ihre Fähigkeiten auf andere Bereiche übertragen lassen, sondern liefert Ihnen auch fertiges Material für Vorstellungsgespräche.

D. Fähigkeiten mit den Stellenanforderungen abgleichen:

Denken Sie nun über konkrete Berufe oder Stellenanzeigen nach, die Sie interessieren (Sie könnten sich dazu einige echte Stellenanzeigen für Positionen ansehen, die Sie ansprechen). Finden Sie heraus, welche Fähigkeiten/Qualifikationen dort verlangt werden, und prüfen Sie, inwieweit Ihr Hintergrund dazu passt oder so dargestellt werden kann, dass er dazu passt. Zum Beispiel: - In einer Stellenanzeige für einen Projektmanager könnten „ausgeprägte Führungsqualitäten, Termintreue, Risikomanagement und Teamkoordination“ aufgeführt sein. Sie können Ihre Erfahrungen als Mannschaftskapitän (Führungsqualitäten, Teamkoordination), das Einhalten von Wettkampfterminen/Zielen (Termintreue) und das Anpassen von Spielstrategien (Risikomanagement) hervorheben. - Eine Stelle im Vertrieb könnte „Belastbarkeit, Eigenmotivation, Zielorientierung, gute Kommunikation“ erfordern. Als Sportler verkörperst du diese Eigenschaften – sprich darüber, wie du Leistungsziele setzt, mit Niederlagen umgehst, indem du gestärkt zurückkommst (Belastbarkeit), und Erfahrung darin hast, Ideen zu „verkaufen“ (vielleicht indem du einen Teamkollegen überzeugst oder sogar eine Veranstaltung für dein Team bewirbst, was Kommunikation/Überzeugungskraft zeigt). - Positionen im operativen Bereich oder in der Logistik erfordern „Organisationsfähigkeit, Detailgenauigkeit und die Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten“. Sporttraining beinhaltet viel Logistik (Zeitpläne, Reisen, Ausrüstungsmanagement) und Detailarbeit (Technik, Analyse kleiner Leistungsverbesserungen). Und Druck? Damit hast du reichlich Erfahrung.

Wenn du eine Anforderung findest, bei der dir etwas fehlt (etwa eine technische Kompetenz wie Kenntnisse in einer bestimmten Software oder eine Zertifizierung, die dir noch fehlt), notiere dir das. Das fließt später in deinen Entwicklungsplan ein. Das Fehlen einer bestimmten Hard Skill ist kein Ausschlusskriterium – es wird lediglich zu einem konkreten Ziel, das du verfolgen kannst (z. B. einen kurzen Kurs belegen, eine Zertifizierung erwerben).

E. Nutzen Sie Analogien (wenn sie hilfreich sind):

Manchmal hilft es, ein Konzept anhand einer Analogie zu erklären, damit jemand Ihre Erfahrungen besser nachvollziehen kann. Wenn Sie beispielsweise mit jemandem sprechen, der sich mit Sport nicht auskennt, könnten Sie sagen: „Als Sportler habe ich im Grunde genommen so trainiert, wie man für eine Prüfung lernt oder an einem großen Projekt arbeitet – mit täglicher, schrittweiser Arbeit, der Verfolgung von Fortschritten und der Anpassung von Strategien, um die Ergebnisse zu verbessern.“ Durch das Ziehen von Parallelen kann bei Ihrem Gegenüber ein Aha-Erlebnis entstehen, wie Ihr Hintergrund mit seiner Welt zusammenhängt.

Am Ende dieses Übersetzungsschritts sollten Sie Folgendes haben: - Eine Liste Ihrer wichtigsten Kompetenzen mit „übersetzten“ Beschreibungen für Lebensläufe oder LinkedIn (z. B. „Teamführung: Leitung eines Teams aus 15 Sportlern, Koordinierung der Strategie und Förderung der Teamarbeit zur Erreichung gemeinsamer Ziele“). - Eine Reihe persönlicher Beispiele oder Geschichten, die jede Kompetenz in der Praxis veranschaulichen. - Eine Vorstellung davon, welche Fähigkeiten zu welchen Arten von Jobs passen (und welche Qualifikationslücken für diese Jobs bestehen).

Diese Vorbereitungsarbeit wird den nächsten Schritt – die Erkundung von Berufsmöglichkeiten – wesentlich zielgerichteter und fruchtbarer machen.

3. Karriereoptionen erkunden und Branchen abgleichen

Ziel: Recherchiere und identifiziere mögliche Karrierewege oder konkrete Berufe, die zu deinen Fähigkeiten, Interessen und Werten passen, und finde heraus, welche zusätzlichen Kompetenzen oder Qualifikationen du für die einzelnen Bereiche benötigst. Hier schlagen wir die Brücke zwischen dir und der Arbeitswelt.

A. Allgemeine Branchen, die in Betracht kommen:

Sportler haben erfolgreich den Übergang in eine Vielzahl von Branchen geschafft. Hier sind einige allgemeine Kategorien und Gründe, warum sie für jemanden mit sportlichem Hintergrund attraktiv sein könnten:

- **Sportbranche (Verwaltung, Training, Management):** Für viele ist es naheliegend, im Sportbereich zu bleiben. Dazu gehören das Training auf verschiedenen Ebenen, Sportmanagement (Team- oder Vereinsmanagement, Sportdirektorenposten, Sportmarketing), Fitnesstraining oder Physiotherapie und Sportmedizin. Deine Erfahrungen aus erster Hand verleihen dir hier Glaubwürdigkeit und Einblicke. Bewährte Praxis: In einigen Ländern gibt es Zertifizierungswege für Sportler, die Trainer oder Sportfunktionäre werden möchten, wobei ihre Erfahrungen anerkannt werden.
- **Positionen in Wirtschaft und Unternehmen:** Von Vertrieb über Management bis hin zum operativen Geschäft – Unternehmen schätzen wettbewerbsorientierte, zielstrebige Persönlichkeiten. Positionen im Vertrieb und Marketing ziehen Sportler oft an, da sie ein wettbewerbsorientiertes Umfeld und klare Ziele bieten (es ist wie ein Wettkampf, nur im Geschäftsleben). Management- und operative Funktionen profitieren von Führungsqualitäten und Effizienz. Es gibt Programme zur Einstellung von Sportlern – beispielsweise rekrutieren einige Unternehmen gezielt ehemalige studentische Sportler für Management-Trainee-Programme, da sie deren Disziplin und Teamfähigkeit schätzen.

- **Unternehmertum:** Ein eigenes Unternehmen oder Projekt gründen. Sportler verfügen oft über die für das Unternehmertum geeignete Belastbarkeit und Arbeitsmoral. Ob es darum geht, ein Fitnessstudio zu eröffnen, eine Produktlinie auf den Markt zu bringen oder ein Start-up zu gründen, das nichts mit Sport zu tun hat – Ihre Ausdauer und Ihr Gespür für kalkulierte Risiken sind große Vorteile. (Es gibt viele von Sportlern gegründete Unternehmen – von Restaurants bis hin zu Tech-Start-ups.)
- **Öffentlicher Dienst und gemeinnützige Arbeit:** Manche Sportler finden ihre Berufung darin, etwas zurückzugeben – indem sie sich für Jugendsportprogramme, Stiftungen oder gemeinnützige Organisationen engagieren. Ihr Status als ehemaliger Sportler kann andere inspirieren und Ihnen Türen für gemeinnütziges Engagement öffnen. Auch bei den Strafverfolgungsbehörden oder beim Militär werden Sportler aufgrund ihrer körperlichen Fitness und ihrer Teamfähigkeit manchmal rekrutiert.
- **Ausbildung und Weiterbildung:** Wenn dir das Unterrichten oder die Betreuung anderer wichtig ist, könntest du in Erwägung ziehen, Lehrer, Dozent oder Trainer zu werden. Ehemalige Sportler können natürlich hervorragende Sportlehrer werden, aber auch Trainer an Bildungseinrichtungen oder sogar Unternehmenscoaches (die Mitarbeitern in Workshops Teamarbeit und Führungsqualitäten vermitteln, manchmal unter Verwendung sportlicher Metaphern!).
- **Branchenwahl nach akademischem Hintergrund:** Wenn du während deiner sportlichen Laufbahn einen Hochschulabschluss oder eine Zertifizierung erworben hast, nutze dies zu deinem Vorteil. Ein ehemaliger olympischer Gewichtheber mit einem Abschluss in Rechnungswesen wurde Finanzfachmann; ein Profifußballer, der Ingenieurwesen studiert hatte, wechselte in diesen Bereich. Wenn du über entsprechende Qualifikationen verfügst, hast du einen doppelten Vorteil: sportliche Soft Skills + akademisches/fachliches Wissen.

B. Informiere dich über konkrete Stellen und Karrierewege:

Jetzt wird es Zeit, konkret zu werden. Nutze Online-Ressourcen wie Jobbörsen, LinkedIn oder Karriereführer, um dich über Stellen zu informieren, die dich interessieren. Schau dir an, welche Qualifikationen erforderlich sind, wie der Arbeitsalltag aussieht und lies Erfolgsgeschichten von Menschen in diesen Positionen. Achte besonders darauf, wenn du Profile anderer ehemaliger Sportler in diesen Berufen findest – welchen Weg haben sie eingeschlagen? Vielleicht stellst du zum Beispiel fest, dass viele ehemalige College-Sportler in den Vertrieb von Medizinprodukten wechseln (eine Nische, in der Kenntnisse der Sportmedizin und Wettbewerbsgeist von Vorteil sind). Oder dass ehemalige Sportler im Projektmanagement bei Bauunternehmen erfolgreich sind usw.

Informationsgespräche:

Eine sehr effektive Methode der Recherche besteht darin, direkt mit Menschen aus den Bereichen zu sprechen, die dich interessieren. Nutze dein Netzwerk (oder LinkedIn-Alumni-Netzwerke usw.), um jemanden zu finden, der X macht (den Job, der dir gefällt), und frage, ob du ein 20-minütiges Gespräch über seine Karriere führen kannst. Sportler finden auf diese Weise oft Unterstützung, da die Menschen die Disziplin des Sports respektieren und gerne mit Ratschlägen helfen. Bereite dich mit ein paar Fragen darauf vor, wie der Einstieg bei dieser Person verlief, wie der Job wirklich aussieht und was sie jemandem wie dir empfehlen würde.

C. Fähigkeiten abgleichen und Lücken erkennen:

Erstellen Sie während Ihrer Recherche eine einfache Tabelle oder Liste: - Tragen Sie in einer Spalte den Beruf oder das Fachgebiet ein. - Tragen Sie in der nächsten Spalte ein, welche Ihrer Fähigkeiten dazu passen (wenn Sie den vorherigen Schritt gut durchgeführt haben, werden Sie viele Häkchen sehen). - Tragen Sie anschließend alle neuen Fähigkeiten oder Qualifikationen ein, die erforderlich sind.

Berufsoption	Meine relevanten Fähigkeiten	Zu schließende Lücken
Highschool-Trainer / Sportlehrer	Führungsqualitäten (Mannschaftskapitän), Kommunikation, Sportkenntnisse, Motivationsfähigkeiten	Lehrbefähigung oder Abschluss in Pädagogik (muss möglicherweise noch erworben werden); Kenntnisse in der Lehrplanentwicklung
Vertriebsmitarbeiter im Unternehmensbereich	Wettbewerbsorientierung, Belastbarkeit (an Siege/Niederlagen gewöhnt), Kommunikation, Zielorientierung, Teamarbeit	Grundkenntnisse in Verkaufstechniken (können durch einen Kurs erworben werden); produkt- bzw. dienstleistungsspezifische Kenntnisse (werden im Job erlernt); ein Hochschulabschluss wäre von Vorteil (sofern noch nicht vorhanden)
Projektmanager (Tech-Unternehmen)	Organisation, Zeit Management, Teamführung, Umgang mit Druck, strategische Planung	Technisches Wissen im Bereich Projektmanagement (PMP-Zertifizierung oder ähnliches erwerben); Vertrautheit mit Fachbegriffen (kann selbstständig oder Kurs belegen)
Sportmarketing oder Veranstaltungsmanagement	Teamarbeit, Kommunikation, Planung von Reisen/Veranstaltungen im Zusammenhang mit Wettkämpfen, Erfahrung im öffentlichen Sprechen, Networking (aufgebaut durch Sport)	Marketing-Grundlagen (könnte einen Diplomkurs belegen), spezifische Software (z. B. Adobe Creative Suite für Marketing oder Eventmanagement-Tools)
Unternehmer (Fitnessstudio-Besitzer)	Fitnesswissen, Eigenmotivation, Bereitschaft zu harter Arbeit/langen Arbeitszeiten (aus dem Training), Zielsetzung, Anpassungsfähigkeit (Lösung unerwarteter Probleme)	Betriebswirtschaftliche Kenntnisse (Buchhaltung, Budgetierung – eventuell ein Kurs für Kleinunternehmer); Startkapital/Finanzierung (ein Plan zur Kapitalbeschaffung ist erforderlich); Marketing-Know-how, um Kunden zu gewinnen

Auf diese Weise siehst du deutlich, dass die meisten Spalten unter „Meine relevanten Fähigkeiten“ ausgefüllt sind – das stärkt das Selbstvertrauen! Und die Spalte „Lücken“ wird zu deiner To-do-Liste für weitere Fortbildungen oder Erfahrungen.

D. Wenden Sie sich an Karriereberatungsstellen und Coaches:

Nutzen Sie, sofern verfügbar, die Dienste eines Karriereberaters oder eines Umschulungsprogramms (manche Sportverbände oder Spielervereinigungen bieten dies an). Dort erhalten Sie professionelle Bewertungsinstrumente oder Vermittlung von Praktika. Ziehen Sie auch Mentoren in Betracht: Gibt es einen ehemaligen Sportler, den Sie bewundern und der den Übergang gut gemeistert hat? Bitten Sie ihn um Rat. Mentorenprogramme, bei denen ehemalige Sportler aktuelle Sportler beim Karrierewechsel betreuen, können äußerst hilfreich sein[18]. Sie waren selbst einmal in Ihrer Situation und können Ihnen praxisnahe Ratschläge geben.

E. Berücksichtigen Sie branchenspezifische Anpassungen:

Sich an eine Branche anzupassen bedeutet manchmal, den eigenen Ansatz entsprechend zu gestalten. Zum Beispiel: - Wenn Sie in einen stark akademisch geprägten Bereich (wie Jura, Medizin oder Ingenieurwesen) einsteigen, benötigen Sie möglicherweise eine zusätzliche formale Ausbildung. Bei der Planung sollten Sie darauf achten, diese Ausbildung mit einer Teilzeitbeschäftigung in Einklang zu bringen oder gegebenenfalls Stipendienprogramme für Sportler zu nutzen. In vielen Ländern gibt es Fördermittel für Sportler, die nach ihrer Karriere eine Ausbildung absolvieren möchten. - Wenn Sie in handwerkliche Berufe oder eine Ausbildung (wie Tischlerei, Elektriker usw.) einsteigen, sollten Sie sich bewusst sein, dass Ihre körperliche Fitness und Ihre Konzentrationsfähigkeit Vorteile sind. Sie werden wahrscheinlich als Auszubildender beginnen, aber Ihre Lernbereitschaft (Anweisungen anzunehmen) und Ihre Disziplin werden Ihnen helfen, schnell voranzukommen. Planen Sie den Zeitplan für die Ausbildung und nutzen Sie Ihre Geduld und Ihre Ausdauer, um sie zu meistern. - Wenn du eine Laufbahn im öffentlichen Dienst anstrebst (z. B. im öffentlichen Dienst, bei der Polizei oder der Feuerwehr), informiere dich, ob dir deine sportliche Erfahrung einen Vorteil verschafft (manche Polizeiakademien schätzen sportliche Erfahrung, und deine körperliche Fitness ist ein Pluspunkt). Dennoch musst du dich möglicherweise auf die spezifischen Prüfungen oder Kriterien vorbereiten.

Am Ende dieser Phase der Erkundung und Ausrichtung solltest du idealerweise eine Auswahl von einigen (vielleicht 1–3) beruflichen Richtungen getroffen haben, die dich begeistern und realistisch erscheinen. Scheue dich nicht davor, einen „Plan A“ und einen „Plan B“ zu haben. Sportler wissen, wie wichtig Ersatzpläne sind (ein zweiter Spielzug, falls der erste fehlschlägt). Du könntest dich beispielsweise entscheiden: Plan A – in das Sportmarketing einsteigen (weil du Sport und Kreativität liebst); Plan B – meinen Abschluss in Ernährungswissenschaften nutzen, um Wellnessberater zu werden, usw. Beide Pläne setzen deine Kernkompetenzen ein, und du kannst sie parallel verfolgen, bis sich einer davon konkretisiert.

Wir haben ermittelt, wohin Sie wollen und was Sie dafür benötigen. Als Nächstes geht es darum, dies in einem strukturierten Fahrplan festzuhalten – dem individuellen Entwicklungsplan.

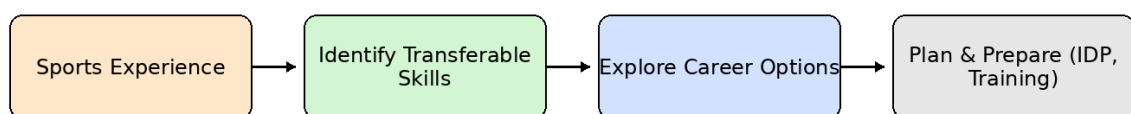
4. Erstellung Ihres individuellen Entwicklungsplans (IDP)

Ziel: Erstellen Sie einen schriftlichen Plan, der Ihre Ziele für den Karrierewechsel, die Schritte zu deren Erreichung, Zeitpläne und die benötigten Ressourcen umreißt. Dies ist Ihr persönlicher Aktionsplan – ähnlich wie ein Trainingsprogramm für eine bevorstehende Saison, in diesem Fall jedoch für Ihre Karriere.

Ein individueller Entwicklungsplan (IDP) umfasst in der Regel: -

Ihr langfristiges Ziel (z. B. „Innerhalb von zwei Jahren eine Vollzeitstelle als X finden“ oder „Bis 2025 mein eigenes Unternehmen gründen“). - Kurzfristige Ziele oder Meilensteine (z. B. „Bis zum nächsten Juni die XYZ-Zertifizierung abschließen“, „In den nächsten 6 Monaten an 3 Networking-Veranstaltungen in meiner Zielbranche teilnehmen“, „Ein 3-monatiges Praktikum/eine Ausbildung in diesem Bereich absolvieren, um Erfahrungen zu sammeln“). - Konkrete Schritte für jedes Ziel (spezifische Aufgaben). - Zeitplan/Fristen für jede Maßnahme. - Benötigte Ressourcen/Unterstützung (Kurse, Finanzierung, Mentoring usw.). - Kennzahlen zur Selbsteinschätzung (woran erkennen Sie, dass Sie Fortschritte machen? z. B. Anzahl der eingereichten Bewerbungen, Feedback zum Lebenslauf, verbesserte Fähigkeiten).

Career Transition Mapping Process



Der Prozess der Karriereplanung, dargestellt als Ablauf. Du beginnst damit, deine sportlichen Erfahrungen und übertragbaren Fähigkeiten zu identifizieren, erkundest dann berufliche Optionen und planst und bereitest dich schließlich mithilfe eines individuellen Entwicklungsplans (IDP) und durch Weiterbildung vor. Dies ist ein zyklischer und iterativer Prozess – du kannst frühere Schritte verfeinern, wenn du mehr lernst.

Befolgen Sie diese Schritte, um Ihren IDP zu erstellen:

A. Definieren Sie Ihr(e) Ziel(e):

Formulieren Sie anhand der in Schritt 3 festgelegten Karriereoptionen ein klares Ziel. Zum Beispiel: - „Innerhalb von 12 Monaten eine Einstiegsposition als Marketingkoordinator in der Sportbranche antreten.“ - „Bis zum nächsten Sommer ein Personal-Training-Unternehmen gründen, das sich an junge Sportler richtet.“ - „Innerhalb von 2 Jahren in eine Position in der Tech-Branche (Projektmanager) wechseln.“

Achte darauf, dass dein Ziel SMART ist – spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und terminiert. Die oben genannten Beispiele sind ziemlich spezifisch und terminiert. Die Erreichbarkeit und Relevanz beurteilst du anhand deiner Recherchen (setze dir kein unrealistisches Ziel wie beispielsweise, innerhalb eines Jahres ohne vorherige Erfahrung CEO zu werden; wähle einen angemessenen Ausgangspunkt).

B. In Meilensteine unterteilen:

Was muss geschehen, um dieses Ziel zu erreichen? So gliedern Sie es auf: -Meilensteine in Bezug auf Fähigkeiten/Ausbildung: z. B. „Zertifizierungskurs im Bereich digitales Marketing bis zum 2. Quartal abschließen“ oder „Mich dieses Jahr für Abendkurse in Betriebswirtschaft einschreiben“.

- Meilensteine in Bezug auf Berufserfahrung: z. B. „Bis zum 3. Quartal ein dreimonatiges Praktikum im Marketing absolvieren“ oder „Bis Juni 5 Freiberufler-Coaching-Kunden gewinnen, um Erfahrung zu sammeln“.

- Meilensteine beim Networking: z. B. „Bis März mindestens 5 Informationsgespräche führen“ oder „In diesem Jahr an zwei Branchenkonferenzen oder Karrieremessen teilnehmen“. - Meilensteine bei Bewerbungen: z. B. „Bis September auf mindestens 20 Stellen bewerben und mindestens 5 Vorstellungsgespräche vereinbaren.“ (Falls die Jobsuche Teil des Plans ist).

C. Ressourcen und Unterstützung identifizieren:

Erstelle eine Liste der Ressourcen, auf die du für jeden Meilenstein zurückgreifen kannst: - Bildung/Ausbildung: Kurse (online oder vor Ort), Zertifizierungsprogramme, eventuell Sportstipendien (manche Sportverbände finanzieren die Ausbildung ehemaliger Sportler – prüfe, ob solche Angebote verfügbar sind). Auch Online-Plattformen (Coursera, LinkedIn Learning usw.) bieten flexible Lernmöglichkeiten. - Menschen: Mentoren, ehemalige Trainer (manchmal haben sie Kontakte oder Ratschläge), Karriereberater oder Alumni-Netzwerke. Überlege dir, ob du einen professionellen Karrierecoach in Anspruch nehmen möchtest – einige sind auf den Übergang von Sportlern spezialisiert. - Finanzen: Wenn du finanzielle Unterstützung benötigst (für einen Kurs oder die Gründung eines Unternehmens), skizziere, wie du diese erhalten kannst. Vielleicht hast du etwas Geld gespart, oder es gibt Fördermittel für Sportler (einige Olympische Komitees oder nationale Sportverbände bieten kleine Zuschüsse für die Ausbildung oder Startkapital für ehemalige Sportler an). Überlege auch, ob du einen Überbrückungsjob annehmen musst, um dein Einkommen zu sichern, während du deinen Traumjob suchst – das ist in Ordnung und kann Teil des Plans sein (z. B. „Teilzeit als Fitnesstrainer arbeiten, um meine Ausbildung zu finanzieren“). - Organisationen: Listen Sie alle zuvor erwähnten Programme auf (wie Athlete365 oder Ressourcen des lokalen Olympischen Komitees usw.), an denen Sie teilnehmen werden.

D. Lege einen Zeitplan fest:

Weise jedem Meilenstein und jeder Maßnahme einen Zieltermin zu. Sei realistisch, aber fordere dich mit den Fristen auch heraus, damit du nichts aufschiebst. Zum Beispiel: -Januar–März: Lebenslauf und LinkedIn-Profil fertigstellen, Feedback vom Mentor einholen; für den XYZ-Kurs anmelden. - April–Juni: Zertifizierung abschließen; Networking-Veranstaltung in der Branche besuchen; mit Bewerbungen auf Stellen/Praktika beginnen. - Juli–September: Praktikum in der Branche (falls gesichert); falls nicht, weiter bewerben; Nachfassaktionen bei Kontakten durchführen. - usw.

Es ist hilfreich, dies grob in einem Kalender einzutragen. Und genau wie bei einem Trainingsprogramm kannst du Phasen festlegen – konzentriere dich zuerst auf die Weiterbildung, dann auf das Networking, dann intensiv auf Bewerbungen usw., je nach Bedarf.

E. Notfallplanung:

Erkenne mögliche Hindernisse und überlege dir, wie du damit umgehen willst. Sportler kennen sich mit Ausweichplänen aus (Plan B, falls die ursprüngliche Strategie mitten im Spiel nicht funktioniert). Was, wenn der erste Karriereweg nicht sofort zum Erfolg führt? Zum Beispiel: „Wenn ich bis zum Monat X keinen Job im Marketing finde, werde ich meine Suche auf allgemeine Einstiegspositionen in der Wirtschaft ausweiten und gleichzeitig meine Marketingfähigkeiten weiter ausbauen.“ Oder: „Wenn sich die Gründung meines Unternehmens verzögert, werde ich meine freiberufliche Tätigkeit ausweiten und die Gründung auf das folgende Quartal verschieben.“ So vermeidest du Entmutigung – du hast eine anpassungsfähige Denkweise.

Veranschaulichen wir dies anhand eines Beispielausschnitts aus dem IDP eines fiktiven Sportlers:

Profil:

Maria, 28, ehemalige Profi-Basketballspielerin, interessiert an einer Karriere im Personalwesen (HR).

- **Langfristiges Ziel:** Innerhalb von 18 Monaten eine Stelle als HR-Koordinatorin in einem mittelständischen Unternehmen sichern.
- **Meilenstein 1:** Innerhalb von 12 Monaten eine professionelle Zertifizierung im Bereich HR (z. B. SHRM-CP) erwerben. Maßnahmen: Bis zum nächsten Monat in einen Online-Vorbereitungskurs für die HR-Zertifizierung einschreiben; 5 Stunden pro Woche lernen; bis zum 10. Monat die Zertifizierungsprüfung ablegen.
- **Unterstützung:** Nutze den Ausbildungsfonds für Sportler des nationalen Sportverbands, um die Kurs- und Prüfungsgebühren zu bezahlen; schließe dich einer Lerngruppe an oder suche dir einen Mentor, der im Personalwesen tätig ist, um dich beraten zu lassen.
- **Meilenstein 2:** Sammeln Sie praktische Erfahrung im Personalwesen.
- **Maßnahmen:** Bewerben Sie sich innerhalb der nächsten 6 Monate für mindestens 2 HR-Praktika oder engagieren Sie sich mindestens 5 Stunden pro Woche ehrenamtlich in einer HR-Funktion (auch wenn diese unbezahlt ist).
- **Unterstützung:** Nutze dein Netzwerk – bitte einen Freund, der in einem Unternehmen arbeitet, ob du in der Personalabteilung hospitieren darfst; nutze LinkedIn, um Praktikumsangebote zu finden. Meilenstein 3: Aufbau eines beruflichen Netzwerks im Personalwesen.
- **Maßnahmen:** Im nächsten Jahr an 3 Treffen oder Webinaren lokaler HR-Verbände teilnehmen; auf LinkedIn mit 10 HR-Fachleuten in Kontakt treten und um Informationsgespräche bitten. Unterstützung: Mein Alumni-Netzwerk nutzen (ihr College hat Absolventen im Bereich Personalmanagement), um Kontakte zu finden; einen ehemaligen Teamkollegen, der in die Wirtschaft gewechselt ist, bitten, mich seinem Kollegen aus der Personalabteilung vorzustellen. Meilenstein 4: Bewerbungen und Vorstellungsgespräche.
- **Maßnahmen:** Ab dem 12. Monat bewirb dich auf mindestens vier Stellen im Personalwesen pro Monat; übe Fragen für Vorstellungsgespräche, insbesondere wie du deinen sportlichen Hintergrund im Personalwesen-Kontext darstellst.
- **Unterstützung:** Einen Lebenslauf-Check in Anspruch nehmen (vielleicht im Rahmen eines Karrierewechselprogramms für Sportler), Probevorstellungsgespräche mit einem Mentor führen. Mögliche Hindernisse: Keine Rückmeldung auf Bewerbungen (Lösung: Lassen Sie den Lebenslauf von einem Mentor überprüfen, erweitern Sie die Suche auf verwandte Positionen wie Verwaltungsassistent, um einen Fuß in die Tür zu bekommen); Zertifizierungsprüfung schwieriger als erwartet (Lösung: Nehmen Sie sich mehr Zeit zum Lernen, verschieben Sie die Prüfung bei Bedarf um 2 Monate und konzentrieren Sie sich zunächst auf das Praktikum).

Dank dieser Detailgenauigkeit weiß Maria nicht nur, was zu tun ist, sondern kann auch den Fortschritt verfolgen. Sie kann erledigte Aufgaben abhaken, was motivierend wirkt.

Du solltest einen ähnlichen, auf dich zugeschnittenen Plan erstellen. Er muss nicht so formell verfasst sein wie ein veröffentlichtes Dokument, aber es ist sehr wirkungsvoll, ihn aufzuschreiben. So werden Hoffnungen zu konkreten Zielen.

F. Überprüfen und aktualisieren Sie den Plan:

Betrachten Sie Ihren IDP als ein lebendiges Dokument. Schauen Sie ihn sich alle ein bis zwei Monate an – prüfen Sie, was bereits erledigt ist und was angepasst werden muss. Vielleicht haben Sie eine neue berufliche Perspektive entdeckt – dann können Sie das Ziel entsprechend anpassen. Oder Sie sind mit dem Abschluss eines Kurses dem Zeitplan voraus – großartig, dann machen Sie früher mit dem nächsten Schritt weiter. Bleiben Sie flexibel. Der IDP ist Ihr Fahrplan, aber Sie können die Route ändern, solange sie zu Ihrem gewünschten Ziel führt.

Zu diesem Zeitpunkt haben Sie eine Richtung, einen festgelegten Weg und einen Plan, dem Sie folgen können. Der nächste Schritt besteht darin, mit der Umsetzung zu beginnen – nutzen Sie dabei aber auch Ihr Unterstützungsnetzwerk. Genau das besprechen wir im nächsten Abschnitt: die Einbindung von Coaches und Mentoren sowie die Nutzung verfügbarer Tools, um Ihre Erfolgchancen zu maximieren.

5. Coaches, Mentoren und Unterstützungsnetzwerke einbinden

Ziel: Gehen Sie den Weg nicht alleine. Finden Sie heraus, wie Ihr unmittelbares Netzwerk (Coaches, ehemalige Teamkollegen, Familie) und weiterreichende Unterstützungssysteme (Mentoren, Karriereprogramme, Online-Communities) Sie bei Ihrem Übergang unterstützen können. Genauso wie Sie im Sport einen Coach und ein Team hatten, sollten Sie auf Ihrem Karriereweg ein „Unterstützungsteam“ aufbauen.

A. Die Rolle von Trainern und ehemaligen Sportmitarbeitern:

Dein Trainer kennt dich wahrscheinlich sehr gut – deine Persönlichkeit, deine Arbeitsmoral und deine Fähigkeiten. Er ist vielleicht kein Karriereexperte, kann dir aber dennoch helfen: - Referenzen für die Karriere: Ein Trainer kann als überzeugende Referenz dienen oder ein Empfehlungsschreiben verfassen, in dem er deinen Charakter und deine Führungsqualitäten bestätigt. Viele Arbeitgeber sind beeindruckt von einem Schreiben, beispielsweise von einem renommierten Trainer, der deine Teamfähigkeit und Ausdauer lobt. - Mentoring und Beratung: Manche Trainer interessieren sich aktiv für das Leben der Sportler abseits des Spielfelds. Sie beraten dich vielleicht bei allgemeinen Lebensentscheidungen oder stellen dir Leute vor. Ein College-Trainer könnte dich beispielsweise mit einem Alumni-Netzwerk für Jobs in Verbindung bringen. Oder ein Nationaltrainer kennt vielleicht Sponsoren oder Funktionäre in Unternehmenskreisen, die dir Ratschläge geben können. - Psychologische Unterstützung: Übergangsphasen können schwierig sein; Trainer (oder Mannschaftspsychologen, falls vorhanden) können dir weiterhin Mut zusprechen oder dir einfach nur zuhören, während du dich in dieser unsicheren Zeit zurechtfindest. Sie haben wahrscheinlich schon viele Sportler in dieser Situation begleitet und können dich an deine Stärken erinnern, wenn du an dir selbst zweifelst.

Wenn ihr ein gutes Verhältnis hattet, halte deinen Coach über deine Pläne auf dem Laufenden. Scheue dich nicht, ihm mitzuteilen, dass du an deinem nächsten Lebensabschnitt arbeitest und dich über seine Unterstützung oder eventuelle Kontakte freuen würdest.

B. Teamkollegen und Sportler-Netzwerk:

Deine Sportkameraden, insbesondere diejenigen, die den Übergang bereits früher vollzogen haben, sind eine wahre Fundgrube: - Mentoren unter Gleichgesinnten: Wenn du ältere Teamkollegen oder Konkurrenten kennst, die ihre Karriere beendet und einen Beruf ergriffen haben, nimm Kontakt zu ihnen auf. Frage sie, wie sie das geschafft haben, welchen Herausforderungen sie begegnet sind und ob sie Ratschläge oder Kontakte haben. Sportler helfen oft gerne anderen Sportlern – da herrscht Kameradschaft und Verständnis. - Kontakte: Ehemalige Teamkollegen, die jetzt in verschiedenen Branchen tätig sind, können dir Türen öffnen. Selbst wenn jemand nicht in deinem Wunschbereich arbeitet, kennt er vielleicht jemanden, der dort tätig ist. Zum Beispiel ist deine ehemalige Mitbewohnerin aus dem Trainingslager vielleicht nicht in der Finanzbranche (wo du hinwillst), aber ihr Bruder vielleicht schon – und schon hast du einen Kontakt. - Moralische Unterstützung: Manchmal hilft es schon, Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen, die sich ebenfalls in einer Übergangsphase befinden, damit man sich normal und unterstützt fühlt. Erwäge, eine kleine Gruppe (auch eine WhatsApp-/Facebook-Gruppe) von ehemaligen Sportlern zu gründen, in der ihr Jobangebote austauscht, über Schwierigkeiten sprecht und die Fortschritte der anderen feiert.

C. Professionelle Mentorenprogramme:

Wie bereits erwähnt, gibt es Organisationen, die Sportler beim Karrierewechsel unterstützen. Manche vermitteln dir Mentoren aus verschiedenen Bereichen. Informiere dich, ob dein Sportverband ein Karriere-Mentorenprogramm anbietet. Olympische Komitees haben zum Beispiel manchmal „Athlete Mentor“-Initiativen, bei denen Olympioniken, die mittlerweile in der Wirtschaft tätig sind, aktive oder kurz vor dem Karriereende stehende Sportler betreuen. Das kann unglaublich hilfreich sein – jemand, der in beiden Welten (Sport und Wirtschaft) zu Hause ist, kann Ratschläge besonders gut vermitteln.

D. Familie und Freunde:

Übersehen Sie nicht Ihren persönlichen Kreis. Die Familie kann emotionale Unterstützung und manchmal auch praktische Hilfe bieten (wie eine vorübergehende Unterkunft, wenn Sie für einen Job umziehen, oder Hilfe beim Korrekturlesen Ihres Lebenslaufs). Freunde außerhalb des Sports verfügen möglicherweise über Branchenkenntnisse oder sorgen einfach dafür, dass Sie auf dem Boden bleiben, indem sie Sie in soziale Aktivitäten einbeziehen (sich verbunden zu fühlen ist entscheidend; Isolation kann den Übergang erschweren).

E. Netzwerken über den unmittelbaren Kreis hinaus:

Dazu gehören: - Branchenveranstaltungen und Karrieremessen: Besuche persönlich Veranstaltungen, die mit deinem Interessengebiet zu tun haben. Als Sportler verfügst du oft über eine starke Ausstrahlung und gute zwischenmenschliche Fähigkeiten – nutze das, um einen positiven Eindruck zu hinterlassen. Das Sprichwort „Menschen stellen Menschen ein, nicht nur Lebensläufe“ hat etwas Wahres an sich. Deine persönliche Begegnung kann einen bleibenden Eindruck hinterlassen. - Online-Netzwerke: LinkedIn ist dein Freund. Auf LinkedIn gibt es Gruppen für „ehemalige Sportler in der Wirtschaft“ oder zu bestimmten Interessengebieten. Tritt ihnen bei und beteilige dich an den Gesprächen. Ebenso können Alumni-Vereinigungen für Sportler (einige Universitäten oder Länder haben Vereinigungen speziell für ehemalige studentische Sportler) dein Netzwerk erweitern. - Soziale Medien: Achte auf deine Profile in den sozialen Medien. Viele Sportler sind in den sozialen Medien stark vertreten. Das kannst du nutzen, indem du gelegentlich deine beruflichen Interessen oder neue Qualifikationen erwähnst („Ich freue mich darauf, meine Zertifizierung im Fitness-Training abzuschließen!“). Man weiß nie, wer das sehen könnte (vielleicht ein Fan, der zufällig in dieser Branche tätig ist und dir Hilfe anbietet). Stelle zumindest sicher, dass deine Profile dich gegenüber potenziellen Arbeitgebern, die sie sich ansehen, in einem professionellen, positiven Licht darstellen.

F. Nutzung moderner Tools (einschließlich KI):

Wir leben in einem digitalen Zeitalter, in dem neue Tools zur Unterstützung der Karriereentwicklung zur Verfügung stehen: - Karriereplattformen für Sportler: Es entstehen zunehmend KI-gestützte Plattformen, die speziell auf die Karriereberatung für Sportler ausgerichtet sind (zum Beispiel die in einigen Projekten erwähnte „AthletesAI Compass“-Plattform[19][20]). Diese Tools können dabei helfen, deine Fähigkeiten einzuschätzen, passende Karrieren vorzuschlagen und E-Learning-Ressourcen bereitzustellen. Wenn Ihnen eine solche Plattform zur Verfügung steht (vielleicht über ein Pilotprogramm oder Ihren Sportverband), nutzen Sie sie. Sie umfassen oft Selbstbewertungen, Tools zur Erstellung von Lebensläufen, die die Erfahrungen von Sportlern in berufsrelevante Formulierungen übersetzen, und sogar Algorithmen zur Stellenvermittlung. - Allgemeine Karriere-Apps: Tools wie Berufspersönlichkeitstests, KI zur Lebenslaufoptimierung (die Ihren Lebenslauf scannt und Verbesserungen für ATS-Systeme vorschlägt) oder sogar Bots zum Üben von Vorstellungsgesprächen können eine nützliche Vorbereitung sein. - Online-Kurse und MOOCs: Plattformen wie Coursera, edX, Udemy usw. können Wissenslücken schnell schließen. Möchten Sie die Grundlagen des Programmierens erlernen? Es gibt einen Kurs. Müssen Sie Ihre Excel-Kenntnisse auffrischen oder Ihr Projektmanagement verbessern? Es gibt zahlreiche Optionen. Viele sind selbstbestimmt und kostengünstig (manche sind sogar kostenlos). Widmen Sie diesen Kursen einen Teil Ihrer Woche, wenn sie Teil Ihres Plans sind. - Fortschrittsüberwachung: Führen Sie eine einfache Tabelle oder ein Tagebuch über Ihre Aktivitäten im Rahmen des Karrierewechsels – verschickte Bewerbungen, kontaktierte Personen, abgeschlossene Kurse. Diese Aufzeichnung sorgt nicht nur für Ordnung, sondern vermittelt auch ein Erfolgserlebnis, wenn Sie Punkte abhaken. Es ist wie ein Trainingstagebuch für Ihre Karriere.

G. Emotionales und psychisches Wohlbefinden:

Ein Unterstützungsnetzwerk dient nicht nur der Jobsuche, sondern dir als Mensch. Vernachlässige deine psychische Gesundheit nicht. Wenn du stark unter dem „Transition Blues“ leidest, suche Hilfe bei einem Berater oder Psychologen. Es gibt Berater, die sich auf den Übergang von Sportlern spezialisiert haben. Sie können bei Identitätsfragen und Bewältigungsstrategien helfen. Schon die Teilnahme an Selbsthilfegruppen für Sportler (formell oder informell) kann das Gefühl lindern, dass „niemand versteht, was ich durchmache“. Viele verstehen es sehr wohl und sind bereit zu helfen.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Dein Weg ist dein eigener, aber du musst ihn nicht alleine gehen. Baue dir ein Team auf: Mentoren, Gleichgesinnte, Familie, Trainer und Hilfsmittel. So wie du deine sportlichen Erfolge mit Trainern und Teamkollegen geteilt hast, kann auch die Vorbereitung auf deinen beruflichen Erfolg eine Teamleistung sein.

Als Nächstes schauen wir uns einige weitere bewährte Methoden für dich als Sportler an, der in die Arbeitswelt einsteigt – Dinge wie Personal Branding, kontinuierliches Lernen und die Aufrechterhaltung der Work-Life-Balance. Wir werden uns auch ein paar Erfolgsgeschichten von Sportlern als Inspiration ansehen und mit abschließenden Ratschlägen zum Schluss kommen.

Bewährte Methoden für Sportler beim Übergang in eine neue Karriere

Neben der oben beschriebenen strukturierten Vorgehensweise gibt es einige allgemeine bewährte Methoden und Tipps, die den Erfolg Ihrer Umstellung erheblich steigern können. Betrachten Sie diese als „Trainingsgewohnheiten“, die den großen Gesamtplan ergänzen.

1. Bauen Sie Ihre persönliche Marke auf:

Als Sportler haben Sie vielleicht bereits ein öffentliches Image. Jetzt ist es an der Zeit, Ihre berufliche Marke zu formen. Dazu gehören:

- Lebenslauf & Anschreiben: Erstellen Sie einen aussagekräftigen Lebenslauf, der Ihre Fähigkeiten hervorhebt und die besprochenen Formulierungen verwendet. Passen Sie ihn nach Möglichkeit für jede Bewerbung individuell an. Verfassen Sie Anschreiben, die Ihre einzigartige Geschichte erzählen – Ihre sportliche Laufbahn kann tatsächlich zu einem einprägsamen Anschreiben führen, wenn Sie sie damit verknüpfen, warum Sie der richtige Kandidat sind.
- LinkedIn-Profil: Erstelle oder aktualisiere dein LinkedIn-Profil. Verwende ein professionelles Foto (das könnte dich in Business-Kleidung zeigen oder zumindest nicht in Sportkleidung, es sei denn, du bleibst in der Sportbranche). In deiner Überschrift könntest du „Ehemaliger Nationalspieler & angehender [deine Zielposition]“ oder etwas Ähnliches schreiben, das deine sportliche Reputation mit deinem Karriereziel verbindet. Verfasse eine Zusammenfassung, die deine übertragbaren Fähigkeiten und deine Leidenschaft für das neue Fachgebiet hervorhebt. Vernetze dich mit Menschen, sobald du sie triffst. Personalvermittler nutzen oft LinkedIn, um Talente zu finden – lass dich von ihnen finden.
- Soziale Medien: Wenn du öffentliche Social-Media-Profile hast, achte auf die Inhalte. Hebe positive Aspekte hervor: Teamarbeit, Führungsqualitäten, gemeinnütziges Engagement, das du als Sportler geleistet hast. Teile vielleicht Artikel oder Einblicke zu deinem Interessengebiet, um dein Engagement zu zeigen. Lösche alles, was von Arbeitgebern negativ aufgefasst werden könnte (dies ist ein allgemeiner Ratschlag für jeden, nicht nur für Sportler).
- Elevator Pitch: Bereite eine kurze Vorstellung deiner Person für Networking-Situationen vor. Zum Beispiel: „Hallo, ich bin Jane Doe. Ich habe kürzlich meine Karriere als Profi-Volleyballerin beendet, wo ich viel über Teamführung und Disziplin gelernt habe. Diese Fähigkeiten setze ich nun in der Geschäftswelt ein – ich habe eine Zertifizierung im Projektmanagement erworben und suche nach Möglichkeiten im Eventmanagement, für das ich mich wirklich begeistere.“ Damit vermitteln Sie in etwa 20 bis 30 Sekunden, wer Sie sind, was Sie zu bieten haben und wonach Sie suchen. Üben Sie den Vortrag, damit er sich natürlich anhört.

2. Weiterbildung und Kompetenzaufbau:

Die Welt verändert sich rasant, und eine der Befürchtungen, die Arbeitgeber möglicherweise haben, ist, ob jemand, der jahrelang im Sportbereich tätig war, mit den aktuellen Technologien und Erkenntnissen auf dem Laufenden ist. Das kannst du ausräumen, indem du zeigst, dass du dich aktiv weiterbildest.

- Verpflichte dich dazu, ein Leben lang zu lernen. Auch nachdem du eine Stelle gefunden hast, solltest du dich durch Kurse oder Workshops weiterbilden. Das macht dich nur noch wertvoller.
- Nimm, wenn möglich, an Seminaren oder Webinaren teil, die für dein Fachgebiet relevant sind. Diese liefern dir oft Gesprächsstoff für Vorstellungsgespräche und erweitern deinen Horizont.
- Lies Bücher oder höre Podcasts über Karriereentwicklung, Wirtschaft oder deine Zielbranche. So lernst du die Fachsprache und Denkweise dieser Branche kennen.

3. Netzwerken, netzwerken, netzwerken:

Wir haben es schon gesagt, aber es lohnt sich, dies als Gewohnheit zu bekräftigen. Versuche, regelmäßig Kontakte zu knüpfen, auch wenn du einen Job hast. Für Sportler ist Networking beim Sport eine Selbstverständlichkeit (man baut durch Wettkämpfe ständig Kontakte auf). Setze dieselbe Energie bewusst auch in deinem neuen Umfeld ein. - Setze dir ein kleines Ziel, zum Beispiel eine Networking-Kontaktaufnahme pro Woche (ein Anruf, ein Kaffee, eine Veranstaltung). - Scheue dich nicht, deine Sportlerkarriere als Gesprächsaufhänger zu nutzen – viele Menschen finden das faszinierend und es hebt dich von anderen ab. Lenke das Gespräch aber auch auf gemeinsame berufliche Interessen.

4. Verwalten Sie Ihre Finanzen:

Ein praktischer Aspekt – manche Sportler beenden ihre Karriere mit finanziellen Schwierigkeiten, andere verfügen vielleicht über Ersparnisse. So oder so bedeutet der Übergang oft zunächst eine Gehaltskürzung (Einstiegsjobs, schlecht bezahlte Praktika oder ein Start-up-Unternehmen, das nicht sofort Gewinne abwirft). Planen Sie dies ein: - Erstellen Sie einen einfachen Finanzplan für Ihr Leben nach dem Sport. Berücksichtigen Sie dabei zunächst geringere Einkünfte. Passen Sie Ihren Lebensstil bei Bedarf an, um Ihre Ersparnisse zu schonen. - Wenn du eine Pauschalzahlung erhalten hast oder über Ersparnisse aus dem Sport verfügst, ziehe in Betracht, einen Finanzplaner zu konsultieren, um diese klug zu verwalten, damit sie deinen Übergang unterstützen (z. B. zur Deckung der Lebenshaltungskosten, während du Qualifikationen erwirbst). - Manche ehemalige Sportler tapen in die Falle schlechter Investitionen oder geben aus Langeweile Geld aus – bleibe finanziell genauso diszipliniert wie im Training. Das gehört jetzt zum Spiel dazu. - Wenn du einen Nebenjob oder Gelegenheitsjob annehmen musst, um deine Rechnungen zu bezahlen, während du deine Traumkarriere verfolgst, ist das in Ordnung und ganz normal. Plane einfach deine Zeit und Energie entsprechend ein (so wie Sportler neben dem Training Teilzeitjobs ausüben – du hast es schon einmal geschafft, du schaffst es auch kurzfristig wieder).

5. Achte auf deine Gesundheit:

Du hast zwar keine Trainer mehr, die von dir verlangen, in Topform zu sein, aber wenn du körperlich aktiv bleibst und auf deine Gesundheit achtest, wird das deiner mentalen Verfassung und deiner Produktivität bei deinen neuen Unternehmungen enorm zugutekommen. - Behalte eine Trainingsroutine bei, auch wenn sie etwas weniger intensiv ist. Das kann Stress abbauen und hilft dir, diesen Teil deiner Identität auf gesunde Weise zu bewahren. - Achten Sie auf Ihre Ernährung und Ihren Schlaf, besonders wenn Sie mehr am Schreibtisch sitzen oder zu Vorstellungsgesprächen reisen. Ihr Körper ist auch in jeder Karriere ein Gewinn – ein gesunder Körper, ein gesunder Geist. - Achten Sie auf negative Bewältigungsstrategien (manche Sportler neigen zu Alkohol oder anderen Substanzen, wenn sie ihre Struktur verlieren). Wenn Sie das bei sich bemerken, suchen Sie frühzeitig Unterstützung. Viele Sportlergruppen verfügen bei Bedarf über Ressourcen für Sucht- oder psychische Probleme.

6. Bleib belastbar und positiv:

Nicht jede Bewerbung führt zu einem Job. Vielleicht erhaltest du Absagen oder hast das Gefühl, wieder ganz von vorne anfangen zu müssen. Denk an die Belastbarkeit, die du im Sport aufgebaut hast: - Betrachte die Jobsuche oder den neuen Job wie eine Saison. Es wird Siege und Niederlagen geben. Lerne aus jeder „Niederlage“ – wenn du den Job nicht bekommst, bitte vielleicht um Feedback oder überlege, was du verbessern könntest (war es deine Technik im Vorstellungsgespräch? Fehlt eine bestimmte Fähigkeit? Dann arbeite daran). - Feiere kleine Erfolge: eine Einladung zum Vorstellungsgespräch, eine neue Kontaktperson, einen abgeschlossenen Kurs. Das ist so, als würdest du Punkte sammeln, auch wenn du das Spiel noch nicht gewonnen hast. - Nutze Visualisierung, so wie du es im Sport getan hast. Stelle dir den Erfolg vor: Sieh dich selbst in diesem Business-Anzug, wie du eine Präsentation meisterhaft hältst, das Band bei der Eröffnung deines neuen Unternehmens durchschneidest oder dich einfach in deiner neuen Rolle wohlfühlst. Diese mentale Übung stärkt dein Selbstvertrauen.

7. Die Unternehmenskultur verstehen:

Die Kultur in einem Unternehmen oder Büro kann sich von der Atmosphäre in einer Sportmannschaft unterscheiden. Manchen Sportlern erscheint es anfangs seltsam, dass Kollegen vielleicht nicht so direkt sind wie Teamkollegen oder dass Hierarchien und Etikette eine Rolle spielen. Beobachten und anpassen: - Seien Sie lernbereit: Beobachten Sie, wie Kollegen miteinander umgehen, und machen Sie sich mit den Gepflogenheiten vertraut (z. B. ob es in Ordnung ist, Ideen offen zu hinterfragen, oder ob es besser ist, diplomatisch zu sein; wie informell oder formell das Umfeld ist). - Im Sport ist direktes Feedback üblich; im Büro sind die Menschen vielleicht indirekter. Verwechseln Sie Höflichkeit nicht mit dem Fehlen von Problemen. Bitten Sie Vorgesetzte proaktiv um Feedback und zeigen Sie, dass Sie sich verbessern wollen (Trainer lieben das, und Chefs auch). - Gehen Sie mit Ihrem Wettbewerbsinstinkt um: Auch wenn viele Ihrer Kollegen vielleicht nicht denselben Wettbewerbsdrang haben, nutzen Sie Ihren, um sich selbst anzuspornen, ohne andere zu verprellen. Zusammenarbeit ist der Schlüssel. Verwandle Wettbewerb in Teamerfolge (genau wie im Mannschaftssport). - Manche ehemalige Sportler sagen, dass sie das „Teamgefühl“ bei der Arbeit vermissen. Wenn das bei dir der Fall ist, versuche, es selbst zu schaffen – gründe vielleicht eine Büro-Sportliga oder eine Teambuilding-Initiative. Du könntest derjenige sein, der Menschen zusammenbringt, was an sich schon eine Führungsqualität ist.

8. Engagieren Sie sich und bleiben Sie dem Sport verbunden (wenn Sie möchten):

Der Übergang bedeutet nicht, dass Sie den Sport komplett aufgeben müssen (es sei denn, Sie entscheiden sich bewusst dafür). Am Sport dranzubleiben, kann bereichernd und auch beruflich nützlich sein: - Engagieren Sie sich vielleicht am Wochenende ehrenamtlich als Jugendtrainer oder treten Sie einer Freizeitsportliga bei. Das hält Ihre Leidenschaft am Leben und vermittelt ein Gefühl der Kontinuität. - Viele Arbeitgeber schätzen es sehr, wenn sich Mitarbeiter für gemeinnützige Zwecke engagieren, zum Beispiel als Trainer für Kinder oder bei Wohltätigkeitsläufen usw. Das wertet dein Profil auf. - Es kann auch dein Netzwerk auf eine andere Art erweitern (der Elternteil eines Kindes, das du trainierst, könnte der Geschäftsführer sein, der dich eines Tages einstellt – das ist schon vorgekommen!).

Häufige Fehler, die es zu vermeiden gilt:

(Als eine Art Zusammenfassung finden Sie hier Fallstricke, auf die Sie achten sollten, wie sie von denen beschrieben wurden, die diesen Weg bereits vor Ihnen gegangen sind): - Zu bescheiden sein oder sich unter Wert verkaufen: Sportlern wird oft beigebracht, bescheiden zu sein und ihre Leistungen für sich sprechen zu lassen. Bei der Jobsuche müssen Sie Ihre Erfolge klar zum Ausdruck bringen. Gehen Sie nicht davon aus, dass Arbeitgeber „es schon verstehen“ – legen Sie Ihre Leistungen selbstbewusst dar. - Sich blind und ohne Strategie bewerben: Anstatt 100 allgemeine Bewerbungen zu verschicken, verfolgen Sie einen strategischeren Ansatz, wie wir ihn beschrieben haben (gezielte Stellen, Networking). Bei der Jobsuche geht Qualität oft vor Quantität. - Ungeduld: Im Sport sind Sie schnelles Feedback gewohnt (Gewinnen/Verlieren). Karrieren können langsamer voranschreiten. Lass dich nicht entmutigen, wenn es Monate dauert, bis sich die richtige Gelegenheit ergibt. Bleib dran und nutze die Zeit, um dich weiter zu verbessern. - Sich weigern, klein anzufangen: Vielleicht warst du im Sport ganz oben; in einer Einstiegsposition anzufangen, kann dem Ego wehtun. Aber denk daran: Deine Karriere kann schnell voranschreiten, wenn du Leistung bringst. Viele ehemalige Sportler steigen aufgrund ihres Ehrgeizes schnell auf. Halte die Anfängerphase durch – das muss jeder. - Keine Hilfe in Anspruch nehmen: Wie bereits erwähnt, ist es ein Fehler, Unterstützung nicht zu nutzen. Es ist keine Schwäche, um Hilfe oder Rat zu bitten – im Gegenteil, oft beschleunigt es deinen Fortschritt.

Inspiration – Erfolgsgeschichte:

Lassen Sie uns zur Motivation eine kurze wahre Geschichte erzählen. Lydia war eine olympische Gewichtheberin aus Großbritannien (weltweit zwar kein bekannter Name, aber sehr erfolgreich). Als sie ihre Karriere beendete, sah sie sich mit Unsicherheit konfrontiert. Sie beschloss, ihre sportliche Disziplin im Geschäftsleben einzusetzen. Sie begann bei einer Bank in einer Einstiegsposition, während sie nebenbei Finanzwesen studierte. Sie nutzte ihre Arbeitsmoral und ihren Wettbewerbsgeist, um sich auszuzeichnen. Innerhalb weniger Jahre stieg sie in eine Führungsposition auf. Sie erwähnte, dass das Erlernen, unter Druck Leistung zu erbringen (Gewichtheben auf der Weltbühne), es ihr ermöglichte, den Stress bei Präsentationen oder Audits zu bewältigen. Heute bekleidet sie eine Führungsposition und trainiert nebenbei immer noch aus Freude am Sport Gewichtheben. Ihre Geschichte ist ein großartiges Beispiel dafür, wie man die Fähigkeiten und Erfahrungen, die man bereits als Sportler hat, nutzen kann, um in einem neuen Bereich voranzukommen.

Viele andere Sportler haben erfolgreich den Sprung in eine zweite Karriere geschafft – von berühmten Persönlichkeiten wie den von uns genannten (Magic Johnson, Serena) bis hin zu unzähligen anderen, die zwar nicht berühmt sind, aber als Ingenieure, Krankenpfleger, Lehrer, Unternehmer und so weiter erfolgreich sind. Sie alle haben dort angefangen, wo du jetzt stehst: Sie standen vor dem Unbekannten, haben sich ihm aber mit demselben Mut und derselben Entschlossenheit gestellt, die auch der Sport von ihnen verlangte.

Fazit & Aufruf zum Handeln

Der Übergang vom Sport in einen neuen Beruf ist eine bedeutende Veränderung im Leben – aber eine, die du auf jeden Fall meistern kannst. Im Sport hast du gelernt, große Herausforderungen zu bewältigen, indem du sie in kleine Schritte unterteilt, unermüdlich trainiert und mental stark geblieben bist. Bei deinem beruflichen Wechsel ist das nicht anders. Dieser umfassende Leitfaden hat dir die Methoden, Werkzeuge und Beispiele an die Hand gegeben, um diesen Weg zu meistern. Jetzt liegt es an dir, das Gelernte in die Tat umzusetzen.

Die wichtigsten Erkenntnisse:

Du verfügst über wertvolle Fähigkeiten aus dem Sport – identifiziere sie, glaube an sie und bringe sie anderen gegenüber zum Ausdruck. Arbeitgeber erkennen ihren Wert, wenn sie richtig erklärt werden. - Plane frühzeitig und gründlich. Je früher und systematischer du dich vorbereitest, desto reibungsloser wird dein Einstieg verlaufen. Auch wenn du noch Wettkämpfe bestreitest, solltest du bereits erste Schritte in Richtung Karriereplanung unternehmen; das schadet deinem Sport nicht – im Gegenteil, es könnte sogar deine Leistung verbessern. - Nutze dein Unterstützungsnetzwerk. Du bist nicht allein – nutze Teamkollegen, Trainer, Mentoren und Karriereberatungsdienste. Erfolgreiche Übergänge sind oft das Ergebnis von Teamarbeit hinter den Kulissen. - Bleibe anpassungsfähig und beharrlich. Es wird Höhen und Tiefen geben. Vielleicht planst du, in einen bestimmten Bereich zu gehen, entdeckst aber eine andere Berufung – das ist in Ordnung, passe deinen individuellen Entwicklungsplan (IDP) an und gehe weiter vorwärts. Wenn ein Plan nicht funktioniert, erinnere dich daran, wie du in einem Spiel die Strategie ändern würdest, und versuche einen anderen Ansatz. - Achte auf dich selbst als Mensch. Die Karriere ist wichtig, aber deine Identität und dein Glück sind es auch. Es ist in Ordnung, traurig zu sein, wenn du den Sport hinter dir lässt – nimm diese Gefühle wahr, aber nutze auch die neuen Chancen. Feiere kleine Erfolge in deinem neuen Leben genauso, wie du früher Siege im Sport gefeiert hast.

Deine nächsten Schritte (Aufruf zum Handeln): Nachdem du diesen Leitfaden gelesen hast, solltest du in der kommenden Woche mindestens eine Maßnahme ergreifen, um deinen Karrierewechsel voranzutreiben: - Erstelle eine Bestandsaufnahme deiner Fähigkeiten, falls du das noch nicht getan hast. - Nimm Kontakt zu einer Person auf (einem ehemaligen Sportler, einem potenziellen Mentor, einem Trainer) und teile ihr mit, dass du dich beruflich neu orientierst und offen für Ratschläge oder Kontakte bist. - Informiere dich über einen Kurs oder Workshop, der dir eine benötigte Fähigkeit vermittelt, und melde dich dafür an. - Aktualisieren Sie einen Teil Ihres beruflichen Profils (Lebenslauf, LinkedIn). - Wenn Sie schon weiter sind, bewerben Sie sich vielleicht auf die Stelle, die Sie schon länger im Auge haben, bei der Sie aber noch gezögert haben.

Jede einzelne Maßnahme sorgt für neuen Schwung. Genau wie beim Training ist Beständigkeit der Schlüssel zum Erfolg. Im Laufe der Wochen und Monate summieren sich diese Maßnahmen zu Bereitschaft und neuen Chancen.

Denken Sie schließlich daran, diesen Übergang als eine neue Herausforderung zu betrachten, die es zu meistern gilt, und nicht als ein Ende. In gewisser Weise sind Sie wieder ein Neuling – aber Sie sind auch ein Champion in spe in einer anderen Arena. Viele Sportler sagen, dass nichts den Nervenkitzel des Wettkampfs ersetzen kann – und das mag stimmen –, aber viele entdecken in ihrer zweiten Karriere auch ein tiefes Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit, das sie selbst überrascht. Sie haben die Chance, die Welt auf neue Weise zu beeinflussen, in einem zweiten Bereich Erfolg zu haben und neu zu definieren, was Sieg für Sie bedeutet.

Du hast dein Spielbuch in der Hand. Jetzt bist du am Zug. Es ist an der Zeit, deinen Karriereplan mit derselben Leidenschaft und Hingabe umzusetzen, die du im Sport an den Tag gelegt hast. Genieße diese Reise – deine besten Tage abseits des Spielfelds liegen vielleicht noch vor dir. Viel Glück, und hol dir den Sieg im Spiel der Karriere und des Lebens!