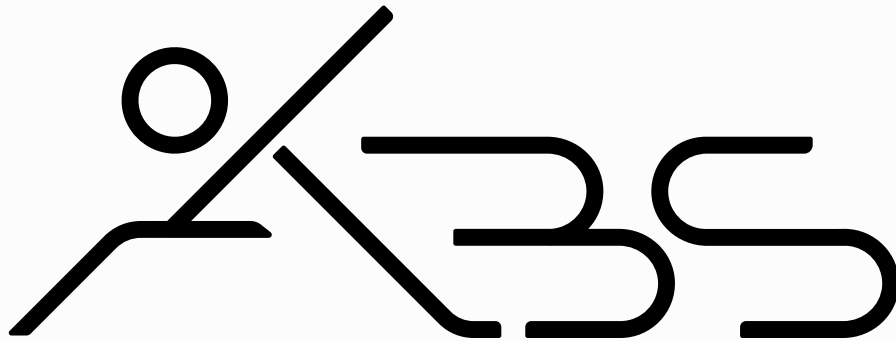




Brücken bauen für
Erfolgreiche Doppelkarrieren

Leitlinien zum Kompetenztransfer



**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 darauf abzielt, Sportler bei ihrem Übergang vom Leistungssport zu einer nachhaltigen Karriere zu unterstützen. In der Erkenntnis, dass sportliche Karrieren oft nur von kurzer Dauer sind und mit Unsicherheiten verbunden sind, reagiert das Projekt auf einen dringenden Bedarf: Sportler dabei zu unterstützen, 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 zielt darauf ab, Sportler zu 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 Auswechslung, sondern als neuen Bereich für Wachstum und Selbstverwirklichung zu betrachten.

Zweck und Wert des Produkts zur Kompetenzübertragung

Zweck:

Die Leitlinien zur Kompetenzübertragung sollen Sportlern helfen, die durch den Sport erworbenen Kompetenzen zu verstehen, zu formulieren und in sinnvolle, nachhaltige Karrieren nach dem Ende ihrer sportlichen Laufbahn umzusetzen. Dieses Produkt schließt die Lücke zwischen sportlicher Erfahrung und beruflicher Bereitschaft, indem es strukturierte Werkzeuge, Sprachübersetzungen und Strategien zur Karriereausrichtung bietet.

Kernziele:

- Sportler dabei unterstützen, ihre eigenen übertragbaren Kompetenzen zu
- erkennen; diese Kompetenzen in eine Sprache übersetzen, die Arbeitgeber
- verstehen; einen Leitfaden für den beruflichen Wandel bereitstellen
- Beziehen Sie Trainer und Mentoren in die Unterstützung der Doppelkarriereentwicklung ein Bieten Sie EU-weite Best Practices, Erfahrungsberichte und Ressourcen zur Selbsteinschätzung an

Vorteile für Sportler:

- Schafft Selbstvertrauen und Klarheit über das Leben nach dem Sport
- Verbessert die Beschäftigungsfähigkeit durch gezieltes Storytelling und die Anpassung des Lebenslaufs
- Reduziert psychischen Stress durch Struktur und Unterstützung Fördert die frühzeitige Vorbereitung und Eigenverantwortung für die persönliche Entwicklung

Tools Included:

- Self-assessment worksheets
- Resume translation guides
- Individual Development Plan (IDP) templates
- Interview prep tools and STAR method examples
- Career-mapping using platforms like AthletesAI Compass

Abschnitt 1: Einführung in den Kompetenztransfer

Ein umfassender Leitfaden für Sportler im Karrierewechsel

Was ist Kompetenztransfer?

Kompetenztransfer bezeichnet den bewussten und strukturierten Prozess, bei dem Fähigkeiten, die eine Person in einem bestimmten Kontext – wie dem Profi- oder Amateursport – entwickelt hat, identifiziert und in einem neuen Umfeld – wie Beruf, Wirtschaft, Bildung oder gesellschaftlicher Führung – effektiv angewendet werden.

Im Sport erwerben Sportler ein umfangreiches Repertoire an Hard und Soft Skills: mentale Stärke und Belastbarkeit

- Effektive Kommunikation
- Zeitmanagement und Selbstdisziplin
- Anpassungsfähigkeit und schnelle Entscheidungsfindung
- Führung und Teamarbeit

Diese Stärken bleiben jedoch oft unausgesprochen, ungeschrieben oder werden unterschätzt, es sei denn, Sportler lernen, wie sie ihr Verhalten in Kompetenzen übersetzen können, die Personalvermittler, Personalverantwortliche oder Entrepreneurship-Coaches verstehen.

Stellen Sie sich folgendes Szenario vor:

Eine Volleyballspielerin, die ihre Mannschaft als Kapitänin zum nationalen Meistertitel geführt hat, ist sich vielleicht gar nicht bewusst, dass sie bereits Projektleitung, funktionsübergreifende Kommunikation und Krisenmanagement unter Beweis gestellt hat – drei der heute auf dem Arbeitsmarkt am meisten geschätzten Fähigkeiten.

Warum der Transfer von Fähigkeiten für Sportler wichtig ist

Sportkarrieren sind, anders als viele Berufe, oft auf einen kurzen Zeitraum beschränkt. Der Rücktritt kann mit 20, 25 oder 35 erfolgen – und selten mit einer Rente oder einem sicheren Übergangsplan.

Zentrale Herausforderungen für Sportler:

Begrenzte Karrieredauer

- Viele Sportler beenden ihre Karriere, bevor ihre Altersgenossen überhaupt den Hochschulabschluss gemacht haben. Unclear direction

Unklare berufliche Perspektive

- Wie geht es weiter? Nur wenige Sportler haben Zugang zu einer strukturierten Karriereberatung.

„Wer bin ich, wenn ich kein Fußballer mehr bin?“

- Wie geht es weiter? Nur wenige Sportler haben Zugang zu einer strukturierten Karriereberatung.

„Wer bin ich, wenn ich kein Fußballer mehr bin?“

- Wie geht es weiter? Nur wenige Sportler haben Zugang zu einer strukturierten Karriereberatung.

Ohne Unterstützung können selbst Olympioniken Schwierigkeiten haben, eine sinnvolle, sichere und erfüllende Beschäftigung zu finden.

Die globale Herausforderung des Übergangs

Trotz eines gestiegenen Bewusstseins für die psychische Gesundheit von Sportlern und ihre Doppelkarrieren zeigen Untersuchungen in ganz Europa:

- Zwei von drei Sportlern geben an, keine formelle Berufsvorbereitung erhalten zu haben.
- Weniger als 30 % der Verbände bieten strukturierte Weiterbildungsmaßnahmen für die Zeit nach der aktiven Karriere an.
- Die Qualität und Zugänglichkeit von Übergangsprogrammen variieren stark.

Kurz gesagt: Während einige Sportler unterstützende Vereine oder persönliche Mentoren finden, sind die meisten auf sich allein gestellt.

Warum ist das ein Problem?

Denn Sport ist Arbeit, und die Fähigkeiten, die dabei vermittelt werden – wie strategisches Planen, Belastbarkeit und Zielsetzung – sind oft besser ausgeprägt als bei jungen Berufstätigen. Wir brauchen nur die richtige Sprache und die richtigen Unterstützungssysteme, um diese Fähigkeiten sichtbar und nutzbar zu machen.

Eine wahre Geschichte:

Der Wandel des Schwimmers

„Ich habe 12 Jahre lang 6 Tage die Woche trainiert. Aber an dem Tag, an dem ich mit dem Wettkampfsport aufhörte, hatte ich keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Ich wusste nicht, wie ich meine Stärken beschreiben sollte, und mein erstes Vorstellungsgespräch ist mir misslungen, weil ich über nichts anderes als Schwimmen sprechen konnte.“

– Marie, ehemalige Nationalschwimmerin, Frankreich

Mithilfe eines strukturierten Übergangsprogramms gelang es Marie schließlich, ihre Erfahrungen – wie die Betreuung jüngerer Sportler, den Umgang mit dem Druck vor Wettkämpfen und das Einhalten strenger Zeitpläne – in einem überzeugenden Lebenslauf darzustellen und sich eine Stelle als Schulberaterin zu sichern.

Ergebnis:

Sie arbeitet nun mit Jugendlichen und hilft ihnen dabei, Ziele zu setzen und Selbstvertrauen aufzubauen – Fähigkeiten, die sie im Schwimmbecken perfektioniert hat.

Die Rolle des ABS-Projekts

Die Initiative „Athletes Beyond Sports“ (ABS) wurde ins Leben gerufen, um neue Maßstäbe zu setzen. Sie unterstützt Sportler dabei, ihren Übergang in die Arbeitswelt selbst in die Hand zu nehmen, indem sie ihnen Instrumente und Systeme an die Hand gibt, die sportliche Leistungen in berufliche Qualifikationen umsetzen.

Was ABS bietet:

What ABS Provides:

Methodik zur Kompetenzkartierung

→ Ein klares Rahmenwerk, um die Fähigkeiten von Sportlern zu erkennen und mit den

Anforderungen des Arbeitsmarktes abzugleichen AthletesAI Compass

→ Ein intelligentes digitales Tool, das Sportlern hilft, Karrierewege auf der Grundlage ihrer Persönlichkeit, Werte und Stärken zu erkunden

IDP-Vorlagen

→ Individuelle Entwicklungspläne, die Lernfortschritte, Ziele und übertragbare Fähigkeiten erfassen

EU-weite Best Practices

→ Erfahrungsberichte, Richtlinien und Maßnahmen auf Vereinsebene aus erfolgreichen Übergangssystemen

Ziel:

Jedem Sportler – nicht nur der Elite – die Werkzeuge und die Sprache an die Hand geben, um sich nach dem letzten Pfiff eine Zukunft aufzubauen.

TRAINING



HABITS



BEHAVIORS



SKILLS



COMPETENCIES



JOBS



Your career began in training

Abschnitt 2: Warum sportliche Fähigkeiten wertvoll sind?

Die übertragbaren Fähigkeiten verstehen, die jeder Sportler mitbringt

Die Einzigartigkeit sportlicher Fähigkeiten

Sportler sind in Umgebungen eingebettet, die Leistung unter Druck, Zusammenarbeit, Präzision und kontinuierliche Selbstverbesserung erfordern. Diese Rahmenbedingungen fördern ein breites Spektrum an Fähigkeiten, die über das Körperliche hinausgehen:

:

Bereich	Entwickelte Kompetenz
Mannschaftssportarten	Kommunikation, Teamkoordination
Einzel sportarten	Selbstmotivation, Konzentration
Wettkampf und Erholung	Resilienz, Anpassungsfähigkeit
Coaching oder Mentoring	Führungskompetenz, Anleitung
Zielsetzung	Langfristige Vision, Beständigkeit

Diese Fähigkeiten sind sowohl „hard“ (messbar, vermittelbar) als auch „soft“ (beziehungsorientiert, emotional, anpassungsfähig).

Beispiel:

Ein Sprinter kann nicht nur körperliche Stärke entwickeln, sondern auch das Setzen von Mikrozielen, Disziplin in der Isolation und zeiteffiziente Ausführung – allesamt entscheidend für hochleistungsorientierte Positionen in der Wirtschaft.

Übertragbare Hard und Soft Skills

Hier ein genauerer Blick darauf, was Sportler mitbringen:

Zeitmanagement

Das Management von Training, Reisen, Mahlzeiten und Erholung erfordert eine Struktur, die Effizienz und Priorisierung fördert.

Anpassungsfähigkeit

Der Umgang mit neuen Taktiken, unerwarteten Verletzungen oder kurzfristigen Änderungen im Spiel fördert emotionale Flexibilität und die Fähigkeit zur Problemlösung.

Konzentration und mentale Stärke

Leistungen unter Druck – auf dem Spielfeld oder vor Tausenden von Zuschauern – fördern Gelassenheit und Zielstrebigkeit.

Problemlösung

Spielstrategien, Entscheidungen während des Spiels und die Anpassung an Gegner spiegeln die Entscheidungsfindung in Echtzeit in krisenreichen Berufen wider.

Kommunikation

Sportler lernen, Feedback zu geben und anzunehmen, Leistungen zu analysieren und sich mit Teamkollegen abzustimmen – Fähigkeiten, die für das Management von zentraler Bedeutung sind.

Anwendung sportlicher Fähigkeiten am Arbeitsplatz

Sportbezogene Eigenschaft	Übertragung auf den Arbeitsplatz
Kapitän einer Fußballmannschaft	Führungskompetenz und Konfliktlösung
Disziplin im Marathontraining	Umsetzung langfristiger Projekte
Taktische Spielplanung	Strategisches Denken und Szenarioplanung
Durchhaltevermögen bei der Genesung nach Verletzungen	Resilienz gegenüber Veränderungen und emotionale Selbstkontrolle
Ehrenamtliches Coaching auf Vereinsebene	Mentoring und Personalentwicklung

Einblick eines Managers:

„Unser bester Logistikkordinator war früher Torwart. Die Art und Weise, wie er Probleme vorhersieht und unter Druck reagiert, ist unübertroffen.“

Statistiken und Zitate aus der Praxis

Aus der EU-Umfrage zur beruflichen Neuorientierung von Sportlern und HR-Studien (2022–2024):

- **92 %** der Personalverantwortlichen sagen, dass ehemalige Sportler ihre Kollegen in der Teamarbeit übertreffen
- **68 %** sagen, dass sie eine bessere Stressresilienz zeigen
- **59 %** sagen, dass Sportler sich schneller an schnelllebige Branchen anpassen
- **43 %** der Sportler übernehmen innerhalb von zwei Jahren nach ihrem Wechsel Führungsaufgaben

Zitat:

„Sportler sind auf Verbesserung ‚ausgelegt‘. Wenn man einen Sportler einstellt, stellt man jemanden ein, der bereits darauf trainiert wurde, Grenzen zu überschreiten.“

– Leiter Talententwicklung, globales Technologieunternehmen

Die 10 wichtigsten Fähigkeiten von Sportlern, die Arbeitgeber am meisten schätzen

Laut HR- und Karrierewechsel-Studien

Disziplin

Strategisch
Denken

Emotionale
Kontrolle

Verantwortungs-
bewusstsein

Problemlösung

Kommunikation

Teamarbeit

Belastbarkeit

Führungsqualitä-
ten

Anpassungs-
fähigkeit

Abschnitt 3: Zuordnung von Sportkompetenzen zu Berufsprofilen

Leistung in Karrierewege umsetzen Die Bedeutung der

Kompetenzzuordnung

Vielen Sportlern ist nicht bewusst, dass sie bereits über Fähigkeiten verfügen, die für Arbeitgeber äußerst wertvoll sind. Die Frage ist nicht, ob sie diese Fähigkeiten besitzen, sondern ob sie sie benennen, beschreiben und ihre Relevanz aufzeigen können.

Das Kompetenz-Mapping ist die entscheidende Brücke zwischen sportlicher Leistung und Beschäftigungsfähigkeit nach der Sportkarriere. Es ermöglicht Sportlern:

- über ihr Verhalten, ihre Rollen und Gewohnheiten im Sport zu reflektieren ihre Erfahrungen in eine für den Arbeitsmarkt verständliche
- Sprache zu übersetzen ihre Talente auf reale berufliche Aufgaben abzustimmen
- professionelle Lebensläufe, Portfolios und Geschichten für Vorstellungsgespräche zu erstellen

Erkenntnis:

„Ich hätte nie gedacht, dass die Analyse von Gegnern im Fechtsport mich zu einem guten Business-Analysten machen würde – aber es ist derselbe strategische Prozess.“

– Ehemaliger Olympionike, heute Unternehmensberater

Schritte zur Übertragung sportlicher Fähigkeiten auf das Berufsleben

Schritt 1: Reflektieren Sie wichtige Momente

Erinnere dich an Geschichten aus deiner sportlichen Laufbahn:

- Ein Comeback-Sieg
- Ein Konflikt mit einem Teamkollegen, den Sie gelöst haben
- Eine Verletzung und die Zeit der Genesung
-

Frage dich: Was habe ich hier gelernt oder gezeigt?

Schritt 2: Verhaltensweisen identifizieren Listen Sie sichtbare Verhaltensweisen auf:

z. B. „Teammitglieder nach einer Niederlage aufgemuntert“, „das Aufwärmen geleitet“, „den Zeitplan während der Tour verwaltet“

Schritt 3: In Kompetenzen übersetzen Verwenden Sie Fachbegriffe:

- „Teamkollegen motiviert“ → Motivierende Führung
- „Tourplan verwaltet“ → Projektkoordination

Schritt 4: Abgleich mit Stellenprofilen

Verwenden Sie digitale Tools oder Branchenleitfäden, um eine Zuordnung zu Rollen vorzunehmen:

- ·Führung → Führungspositionen
- ·Analytische Überprüfung → Strategie oder Logistik
- ·Mentoring → Bildung oder Personalwesen

Schritt 5: STAR-Geschichten vorbereiten

Erstellen Sie anhand Ihrer sportlichen Erfahrungen Interviewberichte nach dem STAR-Modell (Situation, Aufgabe, Maßnahme, Ergebnis).

Sportbezogene Aufgabe	Übertragene Kompetenz	Mögliche Berufsfelder
Teambesprechungen und Strategieplanung	Kommunikation, Entscheidungsfindung	Vertrieb, PR, Betrieb/Operations
Organisation von Turnieren	Veranstaltungsplanung, Koordination	Gastgewerbe, Logistik, Bildung
Kapitänsrolle und Motivation	Führungskompetenz, Mentoring	Management, Personalwesen (HR), Jugendarbeit
Eigenständiges Training und Zielsetzung	Selbstmotivation, Verantwortungsbewusstsein	Freiberuflichkeit, Beratung, Forschung
Videoanalyse und Spielauswertung	Kritisches Denken, Datenanalyse	Business Intelligence, Technologie

Vorlagen für die Selbstanalyse

1. Inventar der Selbstkompetenzen

Ein Arbeitsblatt, in dem Sportler Verhaltensweisen unter „Druck“, „Teamarbeit“, „Planung“ usw. auflisten.

2. Branchenabgleichblatt Vergleichen Sie die Eigenschaften von Sportlern mit Rollen in:

- Technik (Ingenieurwesen, IT)
- Kommunikation (Lehre, Vertrieb)
- Führung (Wirtschaft, Management)
- Dienstleistung (Pflege, Sozialarbeit)

3. STAR-Story-Builder

Geführte Vorlage, um Erinnerungen in einen storybasierten Kompetenznachweis umzuwandeln.

Globale Fallstudien

Handballspieler → Business-Intelligence-Analyst

Nutzte Teamstrategiesitzungen, um Problemlösungsfähigkeiten und Risikoanalyse zu demonstrieren.

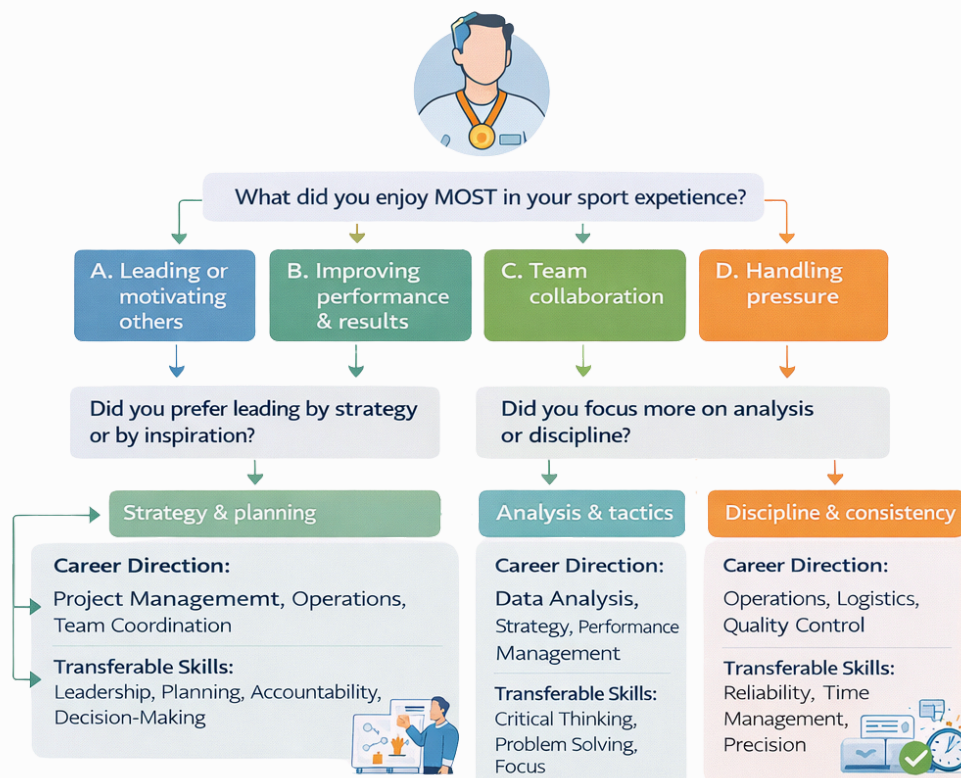
Ruderer → Betriebskoordinator

Die logistische Planung und die Schulungszyklen wurden in die Lagerverwaltung integriert.

Basketballspieler → Schulleiter

Führungs- und Mentorenrollen wurden zur Grundlage für die Bildungsführung.

How Do You Translate Sport to Job?



Abschnitt 4: Einbindung von Trainern und Mentoren

Unterstützungssysteme für den Karrierewechsel erschließen

Die doppelte Rolle von Trainern beim Karrierewechsel

Trainer sind nicht nur Leistungsförderer im Sport – sie sind auch Vorbilder, Motivatoren und langfristige Unterstützer. Bei der beruflichen Neuorientierung können Trainer eine entscheidende Rolle spielen, indem sie:

- Verhaltensweisen und Stärken erkennen, die Sportler oft übersehen Die persönliche Entwicklung parallel zum Sporttraining begleiten Raum für Gespräche über die berufliche Zukunft jenseits des Spielfelds schaffen

„Mein Trainer stellte mir eine Frage: ‚Was würdest du tun, wenn du keine Angst vor dem Scheitern hättest?‘ Das hat meine gesamte Einstellung zur Planung meines Lebens nach dem Volleyball grundlegend verändert.“

– Ehemaliger Nationalspieler, Slowenien

Trainer können unterstützen, indem sie:

- Fragen zur Doppelkarriere in Trainingsbesprechungen einbeziehen
- Sportlern helfen, ihre Führungs- oder Kommunikationsstärken zu erkennen
- Sie mit Unterstützungsangeboten oder Fachleuten in Kontakt bringen
- Weiterbildung und Networking über den Sport hinaus fördern

Was macht einen guten Sportmentor aus?

Während Trainer im Trainingsumfeld tätig sind, fungieren Mentoren als externe oder neutrale Unterstützer, die Sportler bei der beruflichen Orientierung begleiten können.

Merkmale effektiver Mentoren:

- Einschlägige Berufserfahrung
- Ausgeprägte Zuhör- und Kommunikationsfähigkeiten
- Bereitschaft zu regelmäßigen Treffen und Nachverfolgung
- Einfühlungsvermögen und Verständnis für die Vereinbarkeit von Sport und Privatleben

Mentoren können aus folgenden Bereichen kommen:

- Ehemalige Sportler, die heute in anderen Bereichen tätig sind;
- Sportmanager mit Kontakten in der Wirtschaft;
- Pädagogen, Psychologen oder Personalfachleute

Tipp: Erwägen Sie die Einrichtung eines „Mentorenpools für den Übergang“ in Ihrem Verein oder Verband – ehemalige Sportler, die bereit sind, aktive Sportler zu unterstützen.

Strukturiertes Feedback für die berufliche Weiterentwicklung

Trainer und Mentoren geben oft Feedback zur Leistung. Aber was wäre, wenn wir strukturiertes Karriere-Feedback hinzufügen würden?

Beispielfragen für Trainer:

- „Welche Verhaltensweisen sehen Sie bei mir, die in einem Arbeitsteam hilfreich wären?“
- „Haben Sie gesehen, wie ich Initiative ergriffen, Probleme gelöst oder andere geführt habe?“
- „In welchen Bereichen außerhalb des Sports könnte ich Ihrer Meinung nach aufgrund meiner Einstellung besonders gut abschneiden?“

Vorlage für ein Karriere-Feedback-Formular (für Trainer)

Kompetenzbereich	Beobachtete Verhaltensweisen	Empfohlene berufliche Stärke
Teamführung	Kapitänsbesprechungen	Projektmanagement
Ruheunter Druck	Konzentration in entscheidenden Spielsituationen	Notfallmanagement, Logistik
Planung und Umsetzung	Vorbereitung der Spielstrategie	Betriebsabläufe (Operations), Veranstaltungsmana-

Verwenden Sie diese Vorlage vierteljährlich oder nach Turnieren.

Aufbau von Mentoren-Netzwerken:

Erfolgreiche Übergangsprogramme stützen sich oft auf Peer-to-Peer-Mentoring und den informellen Erfahrungsaustausch.

So bauen Sie ein Mentoring-System auf:

1. Erstellen Sie eine Liste von Sportlern im Ruhestand, die für eine Mentorentätigkeit offen sind
2. Ordnen Sie sie anhand von Interessen/Disziplinen aktuellen Sportlern zu
3. Geben Sie Gesprächsanregungen vor: Karriereplanung, Verfassen des Lebenslaufs, Reflexion der eigenen Stärken
4. Bewerten und aktualisieren Sie die Paarungen alle 6 Monate

„Meine Mentorin war eine ehemalige Schwimmerin, die jetzt in der Personalabteilung arbeitet. Sie hat mir geholfen, Antworten für Vorstellungsgespräche zu üben, mein LinkedIn-Profil zu überarbeiten und mich außerhalb des Sports selbstbewusster zu fühlen.“

– Marta, Sprinterin im Umbruch

Vorlagen und Planungstools für Trainer:

- Tracker zur Selbstreflexion für Sportler (monatliches Arbeitsblatt)
- Zeitplan für Karriere-Check-ins (vor und nach Wettkämpfen)
- Mentoren- Logbuch (Notizen zu jedem Treffen)
- Beobachtungsprotokoll für Trainer (Stärken und Lernnotizen)

Section 5: Practical Transfer Tools

Unverzichtbare Hilfsmittel für den Karrierewechsel

Der Übergang vom Sport ins Berufsleben ist nicht nur eine Frage der mentalen Umstellung – es ist ein logistischer Prozess. Sportler benötigen praktische, strukturierte Hilfsmittel, die ihnen dabei helfen, ihre Situation zu erfassen, zu reflektieren und zu planen.

Die folgenden Hilfsmittel schließen die Lücke zwischen der Erkennung und der Anwendung von Fähigkeiten:

1. Vorlagen zur Selbsteinschätzung – um verborgene Stärken aufzudecken
2. AthletesAI Compass – personalisierte Karriereberatung
3. Sprach-Spickzettel für die Karriere – Übersetzung von der Sportsprache in die Fachsprache der Industrie
4. Individuelle Entwicklungspläne (IDPs) – langfristige Planung für duale Karrieren
5. Arbeitsblätter zur Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche – helfen Sportlern dabei, überzeugende Geschichten zu entwickeln

Tipp: Die meisten Tools sind ausdrückbar oder digital verfügbar – ideal für Vereine, Schulen oder den individuellen Gebrauch.

Vorlagen zur Selbsteinschätzung:

Die Selbsteinschätzung hilft Sportlern, über ihre Werte, Verhaltensweisen und Präferenzen nachzudenken.

Beispielvorlage: Selbstkompetenz-Inventar:

Kategorie	Sportliches Beispiel	Übertragbare Kompetenz
Fokus	Training während der Rehabilitationsphase nach einer Verletzung	Durchhaltevermögen
Führung	Organisation von Teamübungen	Personalführung
Planung	Koordination von Reisen und Mahlzeiten	Zeit- und Ressourcenplanung
Krisenbewältigung	Unerwartete Niederlage bei einem Turnier	Emotionale Selbstregulation, Anpassungsfähigkeit



Competency Self-Mapping Worksheet

Rate each category 1-5 in strength; journal specific examples for later interviews.



Category	1	2	3	4	Details & Examples
Focus	☐	☐	☐	☐	
Leadership	☐	☐	☐	☐	
Planning	☐	☐	☐	☐	
Crisis Response	☐	☐	☐	☐	

Category	Details & Examples
Focus	
Leadership	
Planning	
Crisis Response	



Be specific! Later, use these examples to showcase your strengths in interviews.

Digitale Tools und Plattformen

Der AthletesAI Compass ist eine Innovation, die entwickelt wurde, um die Jobsuche in Echtzeit zu unterstützen.

Er hilft Sportlern:

- Kurze Interessen- und Verhaltensbewertungen durchzuführen
- Personalisierte Berufszweig-Empfehlungen zu erhalten
- Lade dir Lebenslauf-Vorschläge herunter, die auf dem jeweiligen Sportprofil basieren
- Mentoren oder Erfahrungsberichte anderer Sportler entdecken

Weitere nützliche Plattformen:

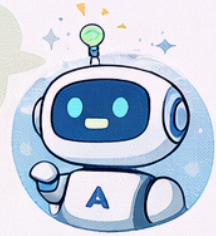
- Europass-Lebenslauf-Generator
- LinkedIn Career Explorer
- Athlete365 Career+ Tools (IOC)





I'm not sure what I can do outside of sport.

Let's start with your strengths.
What did you enjoy most in your sport?



I loved leading the team and organizing training.

Great. You show strong leadership and planning skills.
These translate into roles such as:

- Project Coordinator
- Operations Manager
- Team Lead



I've never written a CV outside of sport

No problem. I'll help you translate your experience.

"Team captain for 3 years" →

- Led and coordinated a 12-member performance team



What should I improve?

To increase your opportunities:

- Strengthen digital skills
- Take a short project management course
- Build a LinkedIn profile



That feels clearer now.

Your sport identity is your professional advantage.
Let's build your next chapter.



Sprach-Spickzettel für den Beruf

Sportjargon lässt sich nicht immer direkt auf die Geschäftswelt übertragen. Diese Spickzettel helfen Sportlern dabei, ihre Erfolge in eine für den Arbeitsmarkt geeignete Sprache umzuformulieren.

Beispiel:

Sportsprache	Berufliche Übersetzung
„Teamkapitän/in für 3 Jahre“	„Leitung und Koordination eines 12-köpfigen Leistungsteams“
„Trainingsplan verwaltet“	„Strukturierte Zeitpläne unter Druck geplant und umgesetzt“
„Turniere organisiert“	„Ganzheitliche Veranstaltungsplanung und Logistik verantwortet“
„Spielvideos analysiert“	„Leistungsdaten genutzt, um strategische Verbesserungen zu entwickeln“

Digitale Tools und Plattformen

Der AthletesAI Compass ist eine Innovation, die entwickelt wurde, um die Berufsorientierung in Echtzeit zu unterstützen. Er hilft

Sportlern:

- kurze Interessen- und Verhaltensbewertungen auszufüllen personalisierte
- Vorschläge für passende Berufsfelder zu erhalten
- Vorschläge für Lebensläufe basierend auf ihrem Sportprofil herunterzuladen
- Mentoren oder Erfahrungsberichte anderer Sportler zu entdecken
-

Weitere nützliche Plattformen: Europass-

- Lebenslauf-Generator
- LinkedIn Career Explorer
- Athlete365 Career+ Tools (IOC)





I just created my profile. What happens now?

Great! I'll analyze your sport background and identify your transferable skills.



What kind of skills?

Based on your experience, you show:

- Leadership
- Strategic thinking
- Team coordination
- Resilience under pressure



Okay... but what jobs match that?

Here are your personalized recommendations:

- Project Coordinator
- Operations Manager
- Sales Team Lead

Would you like to explore one?

- ☒ Project Coordinator
- ☒ Operations Manager
- ☒ Sales Team Lead



Yes, but I don't know how to write my CV.

No problem. I'll translate your sport achievements into professional language.

“Team captain for 3 years”

→ Led and coordinated a 12-member performance team



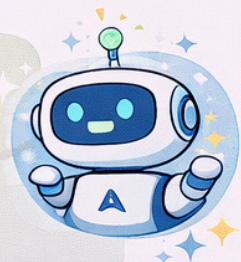
That sounds more professional.

Yes. Your CV is optimized.

Your skills are mapped.

Your pathway is clear.

Your sport identity is now your professional advantage.



Spickzettel für die Berufssprache

Sportsprache lässt sich nicht immer direkt auf die Geschäftswelt übertragen. Diese Spickzettel helfen Sportlern, ihre Erfolge in eine für den Arbeitsmarkt geeignete Sprache umzuformulieren.

Beispiel:

Sportsprache	Berufliche Übersetzung
„Teamkapitän/in für 3 Jahre“	„Ein 12-köpfiges Leistungsteam geleitet und koordiniert“
„Trainingsplan verwaltet“	„Strukturierte Zeitpläne unter Zeitdruck geplant und umgesetzt“
"Turniere organisiert"	„End-to-End Veranstaltungsplanung und Logistik verantwortet“
„Spielvideos analysiert“	„Leistungsdaten genutzt, um strategische Verbesserungen zu entwickeln“

Planung mit IDPs (Individuelle Entwicklungspläne)

Ein IDP hilft Sportlern dabei, kurz- und langfristige Entwicklungsziele zu formulieren, die sportliche und berufliche Vorbereitung miteinander verbinden.

Struktur eines IDP:

- Wo stehe ich gerade?
- z. B. „Vollzeit im Training, unsicher bezüglich meiner beruflichen Ziele“ Was sind meine 5 größten Stärken?
- Basierend auf der Einschätzung des Coaches und meiner Selbsteinschätzung Welche Ausbildung oder Zertifizierung benötige ich?
- Zielgerichtete branchenspezifische Anforderungen Wie sieht mein Plan für die nächsten 6–12 Monate aus?
- Praktika, Job-Shadowing, Sprachkurse einbeziehen Überprüfungszyklus: Alle 6 Monate

Tipp: IDPs sollten nach Möglichkeit von Coaches oder Mentoren unterstützt werden.

Ihr Toolkit für den Karrierewechsel

Checkliste

Vorlage zur
Selbsteinschätzung
Stärken und übertragbare
Fähigkeiten identifizieren

Kompass

Tool zur Karriereplanung
Passende Branchen
und Berufe entdecken

Notizbuch

Reflexionsjournal
Fortschritte und
Lernergebnisse festhalten

Lebenslauf

Leitfaden zur Übersetzung
von Lebensläufen
Sportliche Erfahrungen in
berufliche Sprache
umsetzen

Kalender

Individueller
Entwicklungsplan (IDP)
Setzen Sie sich 6–12-
monatige Karriereziele

Abschnitt 6: Fallbeispiele und bewährte Verfahren

Von denen lernen, die den Übergang geschafft haben Echte

Übergangsgeschichten

Diese Geschichten veranschaulichen, wie Sportler in der gesamten EU mithilfe ihrer im Sport erworbenen Fähigkeiten erfolgreich in neue Karrieren gewechselt sind.

Heidi – Leichtathletik → Corporate Wellness Manager

- Nutzte ihr Wissen über körperliche Konditionierung und Verletzungsprävention, um Corporate-Wellness-Programme zu entwickeln
- Leitet heute Seminare zu Produktivität, Körperhaltung und Stressabbau in leistungsorientierten Unternehmen

Übertragene Schlüsselkompetenzen: Körperbewusstsein, Didaktik, langfristige Planung

Jonas – Eishockey → Logistikkordinator

- Wendete seine Fähigkeit, blitzschnelle Entscheidungen zu treffen, auf die Lagerbestandsverwaltung und die Versandlogistik an
- Wurde aufgrund seiner Leistungsfähigkeit unter Druck innerhalb von 9 Monaten zum Schichtleiter befördert

Übertragbare Schlüsselkompetenzen: Teamkoordination, Reaktionsgeschwindigkeit, operative Disziplin

Siobhan – GAA-Spielerin → Sekundarschullehrerin

Bekannt dafür, jüngere Teamkollegen zu betreuen, gelang ihr der Übergang in den Unterricht nahtlos. Heute setzt sie Teamarbeit und motivierende Führung täglich im Umgang mit Schülern ein

Übertragene Schlüsselkompetenzen:

Kommunikation, Coaching, Empathie

Erfahrungen aus der gesamten EU

Vereine und Verbände, die Sportler erfolgreich beim Karrierewechsel unterstützen, verfügen in der Regel über:

- Spezielle Doppelkarriere-Beauftragte
- Jährliche Workshops zu Lebensläufen, Selbstwahrnehmung und Karriereplanung
- Mentorenpools aus ehemaligen Sportlern
- Partnerschaften mit Universitäten und Arbeitgebern Haushaltsmittel für Übergangsprogramme

Fallbeispiel:

Das Italienische Olympische Komitee betreibt das Programm „Train 2 Work“, bei dem Sportler vor ihrem Rücktritt Kurzzeitpraktika in Unternehmen absolvieren können. 78 % der Teilnehmer fanden innerhalb eines Jahres eine Anstellung.

Bewährte Verfahren für Vereine und Verbände

Strategie	Beschreibung
Karrieretalks in der Nebensaison	Arbeitgeber oder ehemalige Athletinnen und Athleten einladen, ihre Erfahrungen zu teilen
Shadowing-Programme	Kurzfristige Möglichkeiten für praktische Arbeitserfahrung am Arbeitsplatz
Partnerschulen oder Online-Kurse	Bildungspunkte oder Credits für Zertifizierungen anbieten
Duale Leistungsbewertungen	Lebenskompetenzen in die jährliche Bewertung von Athletinnen und Athleten einbeziehen
Integriertes Übergangskoaching	Eine Trainerin oder einen Trainer in Karrierecoaching und Mentoring schulen

Tipps von ehemaligen Sportlern

„Nutze die Zeit deiner Verletzungspause, um deinen Lebenslauf aufzubauen, nicht nur dein Bein.“

-Sofia, ehemalige Skifahrerin, arbeitet heute als Architektin

„Fang schon vor deinem Rücktritt an, Kontakte zu knüpfen. Schon eine einzige LinkedIn-Nachricht pro Woche hilft dir dabei, dein Leben nach dem Sport aufzubauen.“

-Marek, ehemaliger Volleyballspieler, jetzt Personalvermittler im Tech-Bereich

„Praktika haben für mich alles verändert. Meine Saisonpause wurde zur Berufsvorbereitung.“

-Lara, ehemalige Turnerin, jetzt Projektmanagerin für digitale Projekte

-

Umsetzungsplan

Für Vereine oder Organisationen, die eine Übergangsunterstützung einführen möchten, hier ein grundlegender Fahrplan:

- **Aktuelle Praktiken überprüfen**

Finden Gespräche über die berufliche Zukunft statt? Gibt es eine Ansprechperson?

- **Identifizieren Sie den Pool an ehemaligen Sportlern**

Aufbau einer Mentorenbasis

- **Erstellen Sie einen jährlichen Übergangskalender**

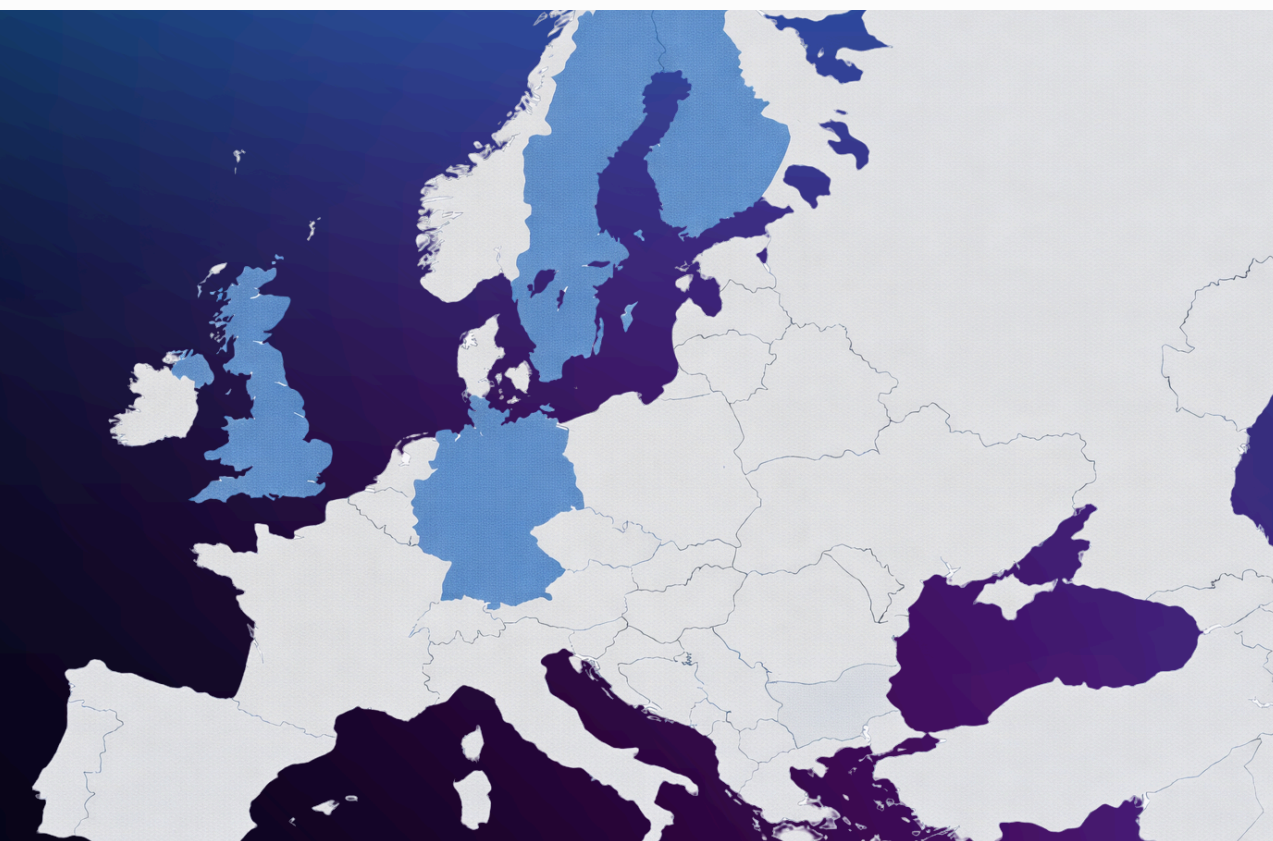
Workshops, Check-ins und Praktika planen

- **Das Toolkit verteilen**

Teilen Sie Selbstbewertungsbögen, Spickzettel und IDPs

- **Bewerten und verbessern**

Sammeln Sie Erfahrungsberichte, verfolgen Sie Vermittlungen und optimieren Sie den Prozess



Abschnitt 7: Wie man diese Leitliniennutzt

Ein Leitfaden für Sportler, Trainer und Betreuer Für wen ist

dieser Leitfaden gedacht?

Diese Leitlinien sind bewusst flexibel und inklusiv gehalten. Sie können genutzt werden von:

- Junge Sportler, die ihre Karriere beginnen und für die Zukunft planen;
- Profisportler, die sich auf das Leben nach dem Wettkampfsport vorbereiten;
- Trainer und Vereinsverantwortliche, die eine doppelte Karriere fördern möchten;
- Verbände und nationale Sportorganisationen, die Förderprogramme entwickeln;
- Mentoren und ehemalige Sportler, die durch ihre Beratung einen Beitrag leisten.

Motivation: Je früher Sportler sich mit dem Leben nach dem Sport auseinandersetzen, desto erfolgreicher und selbstbewusster sind sie, wenn der Zeitpunkt des Wechsels gekommen ist.

Flexible Anwendungsfälle

Diese Materialien können in verschiedenen Umgebungen eingesetzt werden darunter:

Workshops in Vereinen, an Hochschulen und bei

- Sportveranstaltungen
- Einzelcoachings mit Karriereberatern
- Mentoring unter aktiven und ehemaligen Sportlern
- Digitale Formate über Sportlerportale oder Lernplattformen
- Monatliche Selbstreflexionsrunden für unabhängige Sportler

Umsetzungstipp: Jeder Abschnitt kann für sich allein stehen. Vereine können pro Monat ein Thema zuweisen oder diese in bestehende Bildungsprogramme integrieren.

Suggested Weekly Activities

Woche	Schwerpunktbereich	Konkrete Aufgabe
1	Einführung und Mindset	Abschnitt 1 lesen und über deine beruflichen Ziele reflektieren (Journal führen)
2	Selbstbewertung	Vorlage zur Kompetenzerfassung (Skills Inventory) ausfüllen
3	Sportliche Kompetenzen übertragen	Spickzettel nutzen, um berufstaugliche Formulierungen zu erstellen
4	Berufsbilder erkunden	AthletesAI Compass nutzen, um passende Karriereoptionen zu entdecken
5	STAR-Interviewgeschichten erstellen	2–3 Beispiele aus sportlichen Erfahrungen entwickeln
6	Treffen mit Mentor/in oder Trainer/in	Selbstbewertung gemeinsam besprechen und Feedback einholen
7	Individuellen Entwicklungsplan erstellen	Kurzfristige berufliche Roadmap entwickeln
8	Mikro-Praktikum oder Shadowing planen	Ein Unternehmen oder einen Kontakt für eine Probephase ansprechen

Häufigkeit:

- Kompetenzinventar → Alle 3–6 Monate aktualisieren
- Karriereplan → Nach jeder Wettkampfsaison überarbeiten
- Feedback vom Mentor → Alle zwei Monate ein Gespräch vereinbaren
- Lebenslauf & Anschreiben → An neue Erfahrungen anpassen

Analogie: In der Vorsaison trainiert man nicht auf dieselbe Weise wie vor einer Meisterschaft. Geht mit der beruflichen Entwicklung genauso um.

Abschließende motivierende Erkenntnisse

„Der Sport hat dir Fokus, Ausdauer und Durchhaltevermögen beigebracht. Du hast deinen Körper trainiert – trainiere nun deine Zukunft.“

„Sportler fangen nach ihrer Karriere nicht bei Null an. Sie bauen auf ihren Erfahrungen auf.“

Weekly Action Tracker

Goals for the Week:

Week of: _____

Task	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Task	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐						
☐						
☐						
☐						
☐						
☐						

Summary:

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



Check off each task as you complete it. Stay consistent, stay accountable!

