

# Wie gelingt dir der Rücktritt vom Spitzensport?

Michael Schmid, Universität Bern

Der Rücktritt aus dem Spitzensport markiert einen Wendepunkt im Leben.  
Es ist der Beginn eines neuen Kapitels, in dem sich unzählige Möglichkeiten auftun können.

## Aktive Karriere

### Präventive Massnahmen

- Nachsportliche Berufskarriere frühzeitig vorbereiten
- Rücktrittsplanung/Mehrjahresplanung/ Standortbestimmung vornehmen
- Weitere Lebensbereiche und sinnstiftende Tätigkeiten erkunden
- Laufbahnberatung bei Swiss Olympic besuchen



## Nachkarriere

### Herausforderungen im Zusammenhang mit dem Rücktritt aus dem Spitzensport

- Anpassung der Identität
- Anpassung der täglichen Routinen
- Körperliche Veränderungen
- Berufliche Neuausrichtung



### Ressourcen

- Soziale Unterstützung
- Ausbildungen/Berufserfahrung
- Finanzielle Ressourcen
- Psychische Ressourcen (z.B. Resilienz)



### Barrieren

- Exklusive athletische Identität
- Verletzungen
- Unzufriedenheit mit der Sportkarriere
- Konflikte im Verein/Verband



### ATHLETE HUB

Mehr Informationen erhältst du via [athlethub@swissolympic.ch](mailto:athlethub@swissolympic.ch) oder unter [www.swissolympic.ch/nachsport](http://www.swissolympic.ch/nachsport)



### Erfolgreicher Übergang

### Tipps:

- Der Prozess des Loslassens braucht Zeit
- Suche und nutze die Chancen, welche sich im neuen Lebensabschnitt ergeben
- Gewinne Gelassenheit im Umgang mit deiner Sportkarriere
- Nimm dein eigenes Befinden wahr
- **Zögere nicht, dein Netzwerk oder Beratungsangebote zu nutzen, wenn du das Gefühl hast, nicht weiterzukommen**

### Krisenhafter Übergang

z. B. ungewollte Arbeitslosigkeit, sozialer Rückzug, depressive Verstimmungen



### Massnahmen zur Krisenbewältigung

z. B. Laufbahnberatung, sportpsychologische Beratung

