Foto: stock.adobe.com

swiss olympic
spirit of sport

Spitzensport und Studium: Wo stehst du?

Entscheidungshilfe für deine duale Karriere

Sport treiben und studieren? Das erfordert eine durchdachte Vorbereitung. Die Vereinbarkeit von Studium und sportlicher Karriere setzt eine hohe Motivation, eine starke Organisation, vorausschauende Planung und viel Disziplin voraus.

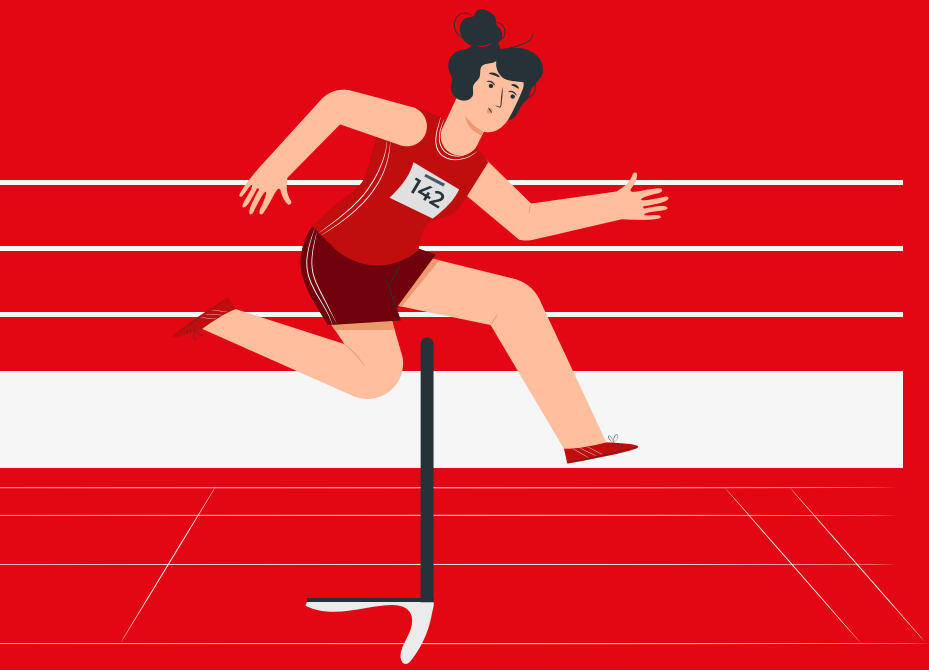
Wer als Athlet*in ein Studium in Betracht zieht, steht oft vor der Frage: Ist mein Wunschstudium mit meiner Sportkarriere vereinbar?

Die Erfahrung zeigt: Jede Lösung ist so individuell wie die Menschen, die sie benötigen. Jede*r Athlet*in bringt unterschiedliche Voraussetzungen und Gründe mit, die für oder gegen ein Studium sprechen können.

Diese Broschüre unterstützt dich dabei, deine persönliche Situation zu reflektieren. Mithilfe des enthaltenen Fragebogens kannst du die Bereiche «Sport», «Individuum» und «Studium» analysieren. So gewinnst du Orientierung und kannst deine nächsten Schritte gezielt planen.

Sport

Informiere dich, wie deine sportliche Planung für die nächsten Jahre aussieht. Gehe von der maximalen Trainings- und Wettkampfbelastung aus. Wo, wann und wie du trainierst, sowie die Anzahl, Ort und Dauer deiner Wettkämpfe beeinflussen deine Studienmöglichkeiten. Rechne alle möglichen Nominierungen mit ein, auch wenn die Selektionen erst später stattfinden.



1 Training

A Von wann bis wann finden deine Trainings statt?

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

Tag _____ Zeit _____

B Kannst du deine Trainingszeiten selber bestimmen?

☐ ja ☐ nein

C Wie viele Stunden trainierst du pro Woche?

_____ h/Woche

D Welche Entwicklungen kommen im Sport auf dich zu? (Trainingsumfang, Trainingsort etc.)

_____

_____

E Falls der Trainingsort wechselt, kannst du dein Studium trotzdem weiterverfolgen und abschliessen?

☐ ja ☐ nein

→ **Tipp:** Eine sportliche Mehrjahresplanung hilft dir, dein Studium zu organisieren. Scanne den QR-Code, um die Vorlage herunterzuladen.

F **Hast du regelmässig längere Absenzen durch den Sport (1 Woche und länger)?**

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

G **Wie viele Absenzen finden während des Semesters/ der Prüfungen statt?**

_____ Absenzen/Semester

_____ Absenzen/Prüfungen

2 Wettkampf

A **Wo finden deine Wettkämpfe statt (In- oder Ausland)?**

☐ Inland ☐ Ausland

B **Wie lange dauern deine Wettkämpfe (inkl. An- und Abreisezeit)?**

_____ Tage

C **Kannst du selber bestimmen, an welchen Wettkämpfen du teilnimmst?**

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

D **Hast du die Möglichkeit, einzelne Wettkämpfe auszulassen?**

☐ ja ☐ nein

E **Wie viele deiner Wettkämpfe finden während des Semesters/ der Prüfungen statt?**

_____ Wettkämpfe/Semester

_____ Wettkämpfe/Prüfungen

F **Muss das Studium für Wettkampfvorbereitungen unterbrochen werden?**

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

3 Höchstleistungsalter

A **In welcher Altersspanne kannst du in deiner Sportart Höchstleistung erbringen?**

_____ bis _____ Jahre

B **In welchem Alter wird deine Sportkarriere voraussichtlich beendet sein?**

_____ Jahre

Individuum

Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein anderes Umfeld. Ob du Spitzensport und Studium kombinieren kannst, hängt unter anderem auch von deinen persönlichen Voraussetzungen ab.

4 Persönlichkeit

A **Bist du diszipliniert und verfügst über gute Lernstrategien?**

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

B **Kannst du gut planen und dich organisieren?**

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

C **Kannst du gut mit Druck umgehen?**

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

D **Arbeitest du selbstständig und effizient?**

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

5 Interessen/Fähigkeiten

A **Wie sehr interessiert dich der Inhalt des gewünschten Studiums?**

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

B **Verfügst du über die nötigen Fähigkeiten, um das Studium abzuschliessen?**

☐ ja ☐ nein

C **Bist du bereit, bei Schwierigkeiten dein Studium fortzusetzen?**

☐ ja ☐ nein

6 Finanzielle Möglichkeiten

A Hast du dir eine Finanzplanung für das Studium gemacht?

☐ ja ☐ nein

B Wie finanzierst du dein Studium?

_____

_____

7 Unterstützung Umfeld

A Unterstützt dein*e Trainer*in deine Studienabsichten?

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

B Unterstützen deine Eltern deine Studienabsichten?

☐ sehr ☐ mittel ☐ wenig

8 Wohnort

A Wie sind die Distanzen zwischen Wohn-, Trainings-, und Studienort?

_____ km von Wohn- zu Trainingsort

_____ km von Wohn- zu Studienort

_____ km von Studien- zu Trainingsort

B Kannst du die Reisezeit fürs Studium nutzen?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

Studium

Die Flexibilität der Studiengänge ist sehr unterschiedlich. Eine Übersicht der Studienlösungen findest du auf eduwo (eduwo.ch). Überprüfe deinen gewünschten Studiengang auf seine Leistungssportfreundlichkeit. Die Antworten findest du meist im Studienreglement auf der Webseite der jeweiligen Fakultät/des Instituts. Weitere Unterstützung erhältst du bei der Koordinationsperson Spitzensport der Hochschule. Um dein Bild über den Studiengang zu vervollständigen, tausche dich mit Studierenden aus, z.B. mittels dem Erfahrungsaustausch auf eduwo.

Koordinationspersonen Hochschulen:
www.swissolympic.ch/personen-finden

Erfahrungsaustausch:
eduwo.ch/soa-mentoring

9 Spezielle Bedingungen für Spitzensportler*innen

A **Gibt es an der Hochschule Richtlinien für die Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium?**

☐ ja ☐ nein

10 Variable Studiendauer

A **Kann die Studiendauer verlängert werden?**

☐ ja ☐ nein

B **Kann das Studium unterbrochen werden?**

☐ ja ☐ nein

11 Unterrichtsform

A **Ist orts- und/oder zeitunabhängiges Lernen möglich?**

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

12 Zeitliche Belastung während des Semesters

A **Kann das Studium in Teilzeit absolviert werden?**

☐ ja ☐ nein

B **Dürfen Praktika in Teilzeit oder in mehreren Blöcken absolviert werden?**

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

13 Flexibilität Stundenplan

A Werden Pflichtveranstaltungen mehrfach durchgeführt?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

B Gibt es aufeinander aufbauende Veranstaltungen?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

C Können allfällige Praktika zu einem frei wählbaren Zeitpunkt absolviert werden?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

D Werden Veranstaltungen sowohl im Frühlings- als auch im Herbstsemester angeboten?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

14 Anwesenheitspflicht

A Wie lauten die Regeln zur Anwesenheitspflicht?

_____ % Anwesenheitspflicht

B Kann bei zu vielen Abwesenheiten eine Kompensationsleistung erbracht werden?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

15 Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise

A Können Prüfungsblöcke aufgeteilt werden?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

B Können Leistungsnachweise individuell erbracht werden?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

C Sind Modusänderungen von Prüfungen möglich (z. B. mündlich statt schriftlich)?

☐ ja ☐ nein ☐ teilweise

Auswertung – persönliche Situationsanalyse

Ob sich dein gewünschter Studiengang mit deinem Sport vereinbaren lässt, kommt auf die Kombination deiner sportlichen, individuellen und studienbezogenen Bedingungen an. Damit du deine Situation beurteilen kannst, setze bei jeder Nummer ein Kreuz.

Sport	☺	😐	☹
1 Training	☐	☐	☐
2 Wettkampf	☐	☐	☐
3 Höchstleistungsalter	☐	☐	☐

Individuum	☺	😐	☹
4 Persönlichkeit	☐	☐	☐
5 Interessen/Fähigkeiten	☐	☐	☐
6 Finanzielle Möglichkeiten	☐	☐	☐
7 Unterstützung Umfeld	☐	☐	☐
8 Wohnort	☐	☐	☐

Studium	☺	😐	☹
9 Spezielle Bedingungen für Sportler*innen	☐	☐	☐
10 Variable Studiendauer	☐	☐	☐
11 Unterrichtsform	☐	☐	☐
12 Zeitliche Belastung während des Semesters	☐	☐	☐
13 Flexibilität Stundenplan	☐	☐	☐
14 Anwesenheitspflicht	☐	☐	☐
15 Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise	☐	☐	☐

Wie weiter?

Kommen Fragen auf, wenn du deine Analyse betrachtest? Auf der Webseite www.swissolympic.ch/studium findest du weiterführende Informationen und Beratungsstellen.

Hast du negative Bewertungen ☹ gemacht? Überlege dir, was du konkret tun kannst, damit du diesen Punkt/diese Punkte neutral oder positiv bewerten kannst. Wenn du Unterstützung bei der Analyse deiner Situation oder bei der Planung der nächsten Schritte benötigst, kannst du dich an die Laufbahnberater*innen des Athlete Hub wenden. Diese stehen dir auch während deines Studiums zur Verfügung.

Laufbahnberatung
www.swissolympic.ch/beratung

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
CH-3063 Ittigen b. Bern

T +41 31 359 71 11
info@swissolympic.ch
www.swissolympic.ch

Impressum

Herausgeber	Swiss Olympic
Illustrationen	Storyset by freepik
Druck	Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, klimaneutral

Ittigen b. Bern, 2025

In Zusammenarbeit mit

swiss university sports

Main National Partners

LOTERIE ROMANDE SWISSLOS

Premium Partners

OCHSNER SPORT SWISS