

Welche Herausforderungen können im Leben nach dem Spitzensport auf dich zukommen?

Michael Schmid, Universität Bern

Nach der Karriere im Spitzensport stehen oft vielfältige neue Herausforderungen an. Folgende Tipps können dir helfen, sie erfolgreich zu bewältigen.

Gesundheit

Herausforderungen:

- Rücktritt aufgrund von Verletzungen
- Körperliche Veränderungen aufgrund von Trainingsanpassungen (z.B. Gewichtszunahme, Abnahme der Fitness)
- Negative Gefühle wie Traurigkeit oder Leere

Tipps:

- Kuriere Verletzungen und Überbelastungen aus
- Ernähre dich ausgewogen
- Nimm dein eigenes Befinden wahr
- **Zögere nicht, dein Netzwerk oder Beratungsangebote zu nutzen, wenn du das Gefühl hast, nicht weiterzukommen, oder sich deine Gedanken im Kreis drehen**



Beruf

Herausforderungen:

- Fehlende Berufserfahrung (ausserhalb vom Sport)
- Später Berufseinstieg

Tipps:

- Finde heraus, wo deine Interessen liegen, und setze Prioritäten bei der Berufswahl/Wahl der Ausbildung
- Aktualisiere deinen CV (inkl. Sporterfolge und im Sport erlernte Kompetenzen)
- Pflege und nutze dein Netzwerk in und ausserhalb des Sports



Mehr Informationen erhältst du via athlethub@swissolympic.ch oder unter www.swissolympic.ch/nachsport

Sport/körperliche Aktivität

Herausforderungen:

- Keine Struktur/Trainingsplanung mehr
- Fehlende Kompetenz/Erfahrung in anderen Sportarten

Tipps:

- Bleibe körperlich aktiv – es fördert dein Wohlbefinden
- Probiere neue Sportarten und Bewegungsformen aus
- Plane bewusst Zeit für körperliche Aktivitäten ein



Soziales Umfeld

Herausforderungen:

- Verlust des sozialen Austausches im gewohnten sportlichen Umfeld
- Veränderung der eigenen Rolle im sozialen System

Tipps:

- Nimm dir Zeit für Aktivitäten mit deiner Familie und deinen Freunden und Freundinnen (z.B. für die Feste, die du bisher immer verpasst hast)
- Suche den Kontakt mit den Menschen in den neu erschlossenen Lebensbereichen

