swiss olympic
for the spirit of sport

Fit für den Spitzensport

CHECKLISTE KARRIEREPLANUNG

5
SUISSE

London 2012

Inhaltsverzeichnis

VORWORT 4

HINWEISE ZUM GEBRAUCH 5

PERSÖNLICHE DATEN 6

1 Athlet 7

1.1 Wegstrecken 11

1.2 Wochenplan 12

2 Familie/Soziales Umfeld 14

3 Verband/Sportumfeld 15

4 Ausbildung/Beruf 16

5 Gesundheit/Ernährung 17

6 Versicherungen/Rechtliches 18

7 Finanzen 19

8 Militär 21

PLANUNG 22

MEILENSTEINE 23

INFORMATIONSQUELLEN 24

IMPRESSUM

Herausgeber: Swiss Olympic
Redaktion: Abteilung Spitzensport, Bereich Sportschulen und Karriereplanung, Claudia Kaufmann
Layout, Druck: printgraphic AG Bern
Fotos: Keystone
Auflage: 700 Deutsch, 300 Französisch
März 2013

Vorwort

Wer auf internationaler Ebene sportlich erfolgreich sein will, muss seine Karriere sorgfältig planen. Neben sportlichen Zielsetzungen gilt es auch Überlegungen zu beruflichen Tätigkeiten sowie Aus- und Weiterbildung anzustellen. Durch eine gute Analyse und konsequente Planung sollen positive Voraussetzungen, persönliche Stärken und mögliche Stolpersteine erkannt werden. Je mehr Aspekte in die individuelle Karriereplanung einbezogen werden, desto planbarer wird auch die sportliche Leistungsentwicklung.

Die Checkliste Karriereplanung «Fit für den Spitzensport» stellt den Athleten in seiner Entwicklung und Entfaltung der Persönlichkeit ins Zentrum. Sie gibt dem Athleten einen Überblick über die aktuelle Situation seiner sportlichen und schulischen/beruflichen Karriere. In welchen Bereichen besteht zurzeit Handlungsbedarf? Wo kann noch optimiert werden?

Wir wünschen viel Spass bei der Bearbeitung der vorliegenden Checkliste und für die sportliche und berufliche Karriere viel Erfolg!

Sportliche Grüsse

Swiss Olympic
Abteilung Spitzensport
Bereich Sportschulen und Karriereplanung

Zu Gunsten der Lesefreundlichkeit wurde bei Personenbezeichnungen auf die weibliche Form verzichtet.

Hinweise zum Gebrauch

Die vorliegende Checkliste Karriereplanung gibt dir als Spitzensportler die Möglichkeit, eine Standortbestimmung deiner sportlichen/beruflichen Karriere vorzunehmen. Versuche möglichst alle Fragen zu beantworten, um dir einen guten Überblick über deine momentane Situation zu verschaffen. Besprich deine Checkliste mit einer Fachperson (Athletenbetreuer, Trainer, Karrierenplaner etc.). Gemeinsam bestimmt ihr die nächsten Karrierenschritte, damit du deine Vision realisieren kannst.

Die Checkliste ist in acht Bereiche aufgeteilt. Der erste Bereich bezieht sich auf dich als Athleten. Die Bereiche zwei bis acht widmen sich den Themen Gesundheit/Ernährung, Familie/soziales Umfeld, Verband/Sportumfeld, Ausbildung/Beruf, Versicherungen/Rechtliches, Finanzen und Militär.

Beachte:
Beantworte die Fragen **immer** mit dem Gedanken an deine sportliche Vision. Der Vergleich mit einem Vorbild kann dabei hilfreich sein. Was genau ist notwendig, damit deine Ziele nicht nur ein Traum bleiben? Es ist wichtig, dass du die Fragen kritisch beantwortest und dir konkrete Situationen vorstellst.

Entscheide dich jeweils für eines der vier Felder und mache ein Kreuz in das entsprechende Feld.

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
Frage		x		

++ Alles ist perfekt und du kannst die Frage mit einem «Klaren Ja» bzw. «Sehr gut» beantworten.
+ Die Situation ist befriedigend, kann aber noch leicht verbessert werden. Du kannst die Frage mit «Ja» bzw. «Gut» beantworten.
- Dieser Bereich ist ungenügend abgedeckt. Du musst mit «Nein» bzw. «Schlecht» antworten.
-- Damit steht es sehr schlecht. Du musst die Frage mit einem «Klaren Nein» bzw. «Sehr schlecht» beantworten.

Am Ende jedes Planungsbereiches schreibst du auf, was du unbedingt angehen oder unternehmen willst, um den entsprechenden Bereich zu verbessern. Im Kapitel «Planung» wirst du dann aufgefordert, die Planungsbereiche aus der Checkliste, bei denen Handlungsbedarf bestehen, aufzulisten. Wähle in jedem Bereich ein bis drei Punkte, die du verbessern möchtest. Was genau braucht es dazu und wer kann dir dabei helfen? Setze dir zudem konkrete Termine, wann du die Punkte erledigen willst. Weiter hast du die Möglichkeit, deine Karriere auf einem A4-Blatt übersichtlich darzustellen. Die Definition von Meilensteinen[1] hilft dir dabei, deine Vision Schritt für Schritt zu verwirklichen.

Weitere Hinweise zur Planung deiner Karriere findest du unter www.swissolympic.ch/acp

[1] Ein Meilenstein ist ein Ereignis besonderer Bedeutung (z.B. das Erreichen der Top 10 an den nächsten Weltmeisterschaften oder der erfolgreiche Studienabschluss). Der Meilenstein ist ein Zwischenziel auf deinem Weg, deine Vision zu realisieren.

Persönliche Daten

Datum des Bearbeitens:			
Vorname:		Nachname:	

Nachfolgende Felder müssen nur ausgefüllt werden, wenn die Checkliste mit einer externen Person besprochen wird.

PLZ/Wohnort:		Strasse:	
PLZ/Zusatzadresse:		Strasse/Zusatzadresse:	
Tel. Privat:		Tel. Mobile:	
Tel. Geschäft:		Geburtsdatum:	
E-Mail:			
Sportart:		Disziplin:	
Sportverband:		Sportverein:	
Swiss Olympic (Talents) Card:		Kader:	
Abgeschlossene Ausbildung(en):			

Beschäftigungssituation:

☐ in Ausbildung
☐ Schule, Studium (Gymnasium, Handels-Mittelschule, Universität etc.)
☐ Berufslehre
☐ berufstätig
☐ unselbstständig erwerbend
☐ Profisportler
☐ selbstständig erwerbend

Name der Schule:		Arbeitgeber:	
Angestrebter Ausbildungsabschluss:		Aktuelle Anstellung als:	
Voraussichtlicher Abschlusstermin:		Anstellungsgrad:	
Erlernter Beruf:			

1 Athlet

Dieser Bereich gibt dir einen Überblick über dich als Athleten. Die persönliche Einstellung als Spitzensportler bildet den wichtigsten Grundpfeiler für den sportlichen Erfolg auf höchster Ebene.

Setze dich zuerst konkret mit deiner sportlichen Vision und den wichtigsten Zielen in den nächsten Jahren auseinander. Formuliere die Ziele so konkret wie möglich, damit du diese im Nachhinein auch überprüfen kannst.

Sich selbst zu beurteilen bereitet oft Schwierigkeiten. Eine Zweitmeinung durch eine Fachperson (Trainer, Athletenbetreuer) gibt dir eine zusätzliche Sichtweise. Wichtig ist, dass ihr ihre Einschätzungen gemeinsam besprecht.

Meine drei bedeutendsten Erfolge in der bisherigen sportlichen Karriere:

1.	
2.	
3.	

Was will ich als Athlet erreichen:	

Meine wichtigsten sportlichen Ziele auf dem Weg zur Verwirklichung der sportlichen Vision:
(Resultatziele wie z.B. Top 8, EM)

Jahr	

Meine wichtigsten schulischen/beruflichen Ziele:
(50%-Anstellung, Studienabschluss etc.)

Jahr	

Durch den **Athleten** auszufüllen:

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Wie schätzt du deinen **Gesundheitszustand** ein?				
2. Verfügst du über die nötigen **körperlichen Voraussetzungen?**				
3. Verfügst du über die nötigen **technischen Voraussetzungen?**				
4. Verfügst du über die nötigen **taktischen Voraussetzungen?**				
5. Wie erträgt dein Körper die Strapazen von Training und Wettkampf **(Verletzungsanfälligkeit)?**				
6. Wie sieht deine **Belastbarkeit** in extremen Situationen aus?				
7. Wie schätzt du dein **Leistungspotenzial** ein?				
8. Wie schätzt du deine **Leistungsbereitschaft** ein?				
9. Bist du grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen **zusätzlichen Anstrengungen** auf dich zu nehmen (Spezialtrainings, wenig Freizeit etc.)?				
10. Kannst du dich **mental** gut auf wichtige Wettkämpfe einstellen?				
11. Kannst du **Rückschläge/Niederlagen** positiv verarbeiten?				
12. Richtest du deine **Ernährung** auf deine sportliche Leistung aus?				
13. Hast du dein **Zeitmanagement** im Griff?				
14. Wie beurteilst du deine **Reisezeit**, die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Arbeit entsteht?				
15. Kannst du dich so organisieren, dass du nicht komplett **ausgelastet** bist?				
16. Entspricht dein **Trainingsaufwand** den sportspezifischen Anforderungen?				
17. Kannst du mit den **Medien** (Fernsehen, Printmedien etc.) erfolgreich umgehen?				
18. Verfügst du über das nötige **sportartenspezifische Fachwissen?**				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

Durch **eine Fachperson im Sport (Trainer, Athletenbetreuer etc.)** auszufüllen:

Wichtig: Bitte beachten Sie, dass alle nachfolgenden Fragen **immer** auf die sportlichen Ziele des Athleten ausgerichtet sind.

Vorname, Name: (Athlet)		Vorname, Name: (Fachperson)	
Sportliche Vision: (Athlet)		Funktion: (Fachperson)	

++ Sehr gut/Perfekt | + Gut/Ja | - Schlecht/Nein | -- Sehr schlecht/Überhaupt nicht

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Wie schätzen Sie den **Gesundheitszustand** des Athleten ein?				
2. Verfügt der Athlet über die nötigen **körperlichen Voraussetzungen?**				
3. Verfügt der Athlet über die nötigen **technischen Voraussetzungen?**				
4. Verfügt der Athlet über die nötigen **taktischen Voraussetzungen?**				
5. Wie erträgt der Körper des Athleten die Strapazen von Training und Wettkampf **(Verletzungsanfälligkeit)?**				
6. Wie sieht die **Belastbarkeit** des Athleten in extremen Situationen aus?				
7. Wie schätzen Sie das **Leistungspotenzial** des Athleten ein?				
8. Wie schätzen Sie die **Leistungsbereitschaft** des Athleten ein?				
9. Ist der Athlet grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen **zusätzlichen Anstrengungen** auf sich zu nehmen (Spezialtrainings, wenig Freizeit etc.)?				
10. Kann sich der Athlet **mental** gut auf wichtige Wettkämpfe einstellen?				
11. Kann der Athlet **Rückschläge/Niederlagen** positiv verarbeiten?				
12. Richtet der Athlet seine **Ernährung** auf seine sportliche Leistung aus?				
13. Hat der Athlet sein **Zeitmanagement** im Griff?				
14. Wie beurteilen Sie die **Reisezeit** des Athleten, die durch den Sport und/oder seine Ausbildung/Arbeit entsteht?				
15. Kann sich der Athlet so organisieren, dass er nicht komplett **ausgelastet** ist?				
16. Entspricht der **Trainingsaufwand** des Athleten den sportartenspezifischen Anforderungen?				

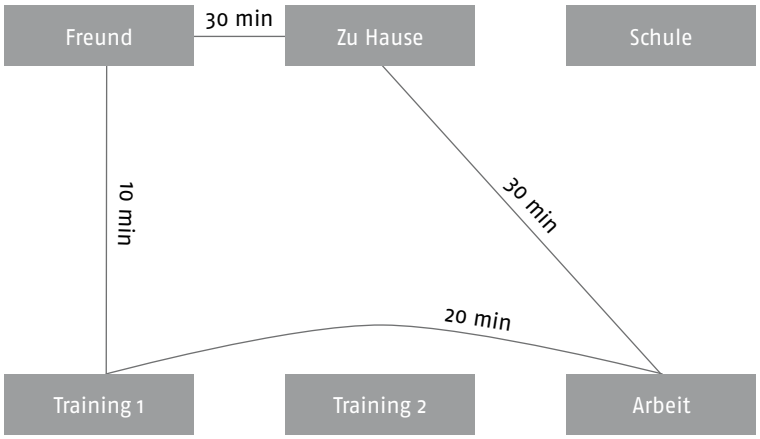
Planungsbereiche	++	+	-	--
17. Kann der Athlet mit den **Medien** (Fernsehen, Printmedien etc.) erfolgreich umgehen?				
18. Verfügt der Athlet über das nötige **sportartenspezifische Fachwissen?**				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

1.1 Wegstrecken

Wie viel Zeit benötigst du für deine Reisen von zu Hause zur Schule/Arbeit, ins Training und wieder zurück nach Hause? Auf dieser Seite wirst du angehalten, die Wegstrecken einer repräsentativen Woche aus der Wettkampfphase bewusst aufzuzeichnen. Die Werte helfen bei der Analyse deiner Reisezeiten.
Ziel muss es sein, die Reisezeit möglichst kurz zu halten, denn meistens ist sie «verlorene» Zeit, die du besser für gezielte Regeneration, Training, Lernen etc. einsetzen könntest. Überlege dir also genau, ob du deine Reisezeit durch bessere Organisation oder gar einen Umzug optimieren kannst.

Beispiel: Montag



Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag:	90 min
Dienstag:	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	
Samstag:	
Sonntag:	
Total/Woche:	

Persönliches Schema:

Berechnung Wegzeit pro Woche:

Montag:	
Dienstag:	
Mittwoch:	
Donnerstag:	
Freitag:	
Samstag:	
Sonntag:	
Total/Woche:	

1.2 Wochenplan

Wie sieht dein Wochenplan als Spitzensportler aus? Trage in den nachfolgenden Tabellen die Anzahl Stunden ein, die du in einer normalen Woche für Arbeit, Schule/Ausbildung, Sport, den damit verbundenen Reisen, Regeneration/Erholung und Weiteres aufwendest.

Wochenüberblick (deiner aktuellen Situation)

Definition der einzelnen Bereiche:

Schule/Ausbildung	SA
Reisezeit	R
Training	T
Wettkampf	W
Schlaf	S

Erholung (aktiv&passiv)	ER
Ausgleich, Hobby	A
Essen	E
Familie / Freunde	F

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							

Jahresüberblick

Definition der einzelnen Bereiche:

Arbeit: effektive Anzahl Stunden Arbeit pro Woche
Schule/Ausbildung: effektive Anzahl Stunden Schule/Ausbildung (inkl. Lernzeit) pro Woche
Sport: effektive Anzahl Stunden Sport (inkl. Wettkampf und aktive Erholung) pro Woche
Reisezeit: effektive Anzahl Stunden Reisezeit für Arbeit, Schule/Ausbildung und Sport pro Woche (siehe Weg-Logistik unter 1.1)

Beispiel:

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Arbeit*	20	20	12	12	12	0	0	0	0	12	20	20
Schule/Ausbildung*	10	10	14	14	0	0	10	10	10	10	10	10
Sport*	10	10	16	20	20	20	24	24	20	20	16	6
Reisezeit*	4	4	6	10	10	10	12	12	10	10	6	3

*Angaben immer in Anzahl Stunden/Woche

Mein Jahresrückblick:

	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Arbeit*												
Schule/Ausbildung*												
Sport*												
Reisezeit*												

*Angaben immer in Anzahl Stunden/Woche

2 Familie/soziales Umfeld

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Das soziale Umfeld bildet einen wichtigen Eckpfeiler in deiner Karriere als Spitzensportler und nimmt eine prägende Funktion ein. Gerade bei der Doppelbelastung durch Ausbildung/Beruf und Spitzensport oder auch bei Verletzungen ist die Familie eine wichtige Stütze.

Durch ein stabiles Umfeld werden Belastungen eines Spitzensportlers breiter getragen. Freunde sind eine wichtige Kraftquelle bei der Entwicklung der nötigen Ressourcen. Das soziale Umfeld hilft dir als Spitzensportler, die nötige Balance zu halten.

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Unterstützt dich deine **Familie** in deinen sportlichen Zielen?				
2. Unterstützen dich **deine Freunde/dein Lebenspartner** in deinen sportlichen Zielen?				
3. Akzeptiert dein Umfeld dein **Engagement im Spitzensport?**				
4. Bist du mit dem **Rückhalt,** den dir deine Familie gibt, zufrieden?				
5. Kannst du dich auch bei **Verletzungen oder Misserfolg** auf Unterstützung aus der Familie verlassen?				
6. Falls du auf finanzielle Unterstützung deiner Familie angewiesen bist: Ist die **finanzielle Unterstützung** durch deine Familie ausreichend?				
7. Entspricht die aktuelle **Wohnsituation** deinen Vorstellungen?				
8. Planst du dir genügend Zeit für Freunde und Familie ein?				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

3 Verband/Sportumfeld

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Der Verband gibt dir bei der Ausübung deines Sports die notwendigen Leitplanken und Strukturen. Welche Infrastruktur steht dir zur Verfügung? Welche Trainer kümmern sich um deine sportliche Entwicklung? Betreuung und Infrastruktur sind entscheidend bei der Entfaltung des sportlichen Potenzials. Da der Betreuerstab eines Athleten sehr unterschiedlich aussieht, bitten wir dich, deine Betreuer aufzulisten und unten in den Fragebogen zu übertragen (z.B. Kadertrainer, Vereinstrainer, Konditionstrainer, Mentaltrainer, Manager).

Betreuerstab:

Funktion*	Name/Vorname

* unten übertragen und für die Beantwortung der Fragen verwenden.

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Bist du mit der Betreuung durch den regionalen bzw. nationalen **Verband** zufrieden?				
2. Falls du durch einen **Verein/Club** betreut wirst: Wie bist du mit der Betreuung zufrieden?				
3. Stehen dir gute **Trainingsorte** zur Verfügung?				
4. Stimmt die **Trainings-Infrastruktur?**				
5. Entspricht die **Kaderzugehörigkeit** deiner eigenen Einschätzung?				
6. Fühlst du dich wohl und akzeptiert in deiner **Trainingsgruppe?**				
7. Kannst du dank deiner **Trainingsgruppe** bessere Leistungen erbringen?				
8. Wie bist du mit der Betreuung durch den * _____ zufrieden?				
9. Wie bist du mit der Betreuung durch den * _____ zufrieden?				
10. Wie bist du mit der Betreuung durch den * _____ zufrieden?				
11. Wie bist du mit der Betreuung durch den * _____ zufrieden?				
12. Wie bist du mit der Betreuung durch den * _____ zufrieden?				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

4 Ausbildung/Beruf

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Der Abschluss einer Ausbildung ist das Tor zur beruflichen Karriere während und vor allem nach dem Spitzensport. Um Spitzensport und Ausbildung/Beruf optimal zu verbinden, braucht es eine flexible Schule oder einen flexiblen Arbeitgeber. Die Analyse deiner aktuellen Situation gibt dir die Grundlage für die optimale Koordination von Beruf, Schule und Ausbildung.

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Bist du bereit, dem Spitzensport **genügend Priorität** zu geben (allenfalls auf Kosten von Ausbildung/Beruf)?				
2. Wie gut bist du für deine **berufliche Nachsportkarriere** vorbereitet?				
3. Wie bist du mit der Unterstützung deines **Vereins/Verbands** im Bereich Ausbildung/Beruf zufrieden?				
4. Falls du professionelle Unterstützung für deine Karriere in Anspruch nimmst **(Karriereplaner, Laufbahnberater):** Erhältst du genügend Unterstützung?				

Falls du berufstätig bist oder in Ausbildung stehst:

5. Ist es dir möglich, neben der **Beanspruchung** durch Beruf und/oder Ausbildung optimale sportliche Leistung zu erbringen?				
6. Bist du grundsätzlich mit der **Unterstützung** deiner Bildungsinstitution (Schule, Uni etc.) oder deines Arbeitgebers zufrieden?				
7. Sind dein Arbeitgeber und/oder deine Bildungsinstitution für deine Spitzensporttätigkeit **genügend flexibel?**				
8. Ist der Bezug von **Ferien** nebst sportlich bedingten Freistellungen möglich?				
9. Informierst du deinen Arbeitgeber/deine Bildungsinstitution frühzeitig über **bevorstehende Spitzensport-Absenzen?**				
10. Bei Ausbildungen: Ist die **Finanzierung** gewährleistet?				
11. Bei Berufstätigkeit: Kannst du mit deinem **Lohn** deinen Lebensunterhalt bestreiten?				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

→ Informationen zur **Berufsberatung:** www.berufsberatung.ch
→ Informationen zur **Karriereplanung:** www.swissolympic.ch/acp

5 Gesundheit/Ernährung

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Eine gute körperliche, geistige und mentale Gesundheit bildet die Basis für eine sportliche Karriere. Verletzungen, Krankheiten und psychische Instabilität beeinflussen die sportliche Laufbahn massgeblich. Der eigene Körper in seiner ganzen Komplexität ist für dich als Spitzensportler das wichtigste Kapital und sollte eine ganz besondere Beachtung geniessen.

Oft wird die Bedeutung der Ernährung von Spitzensportlern unterschätzt. Für eine optimale Vorbereitung auf einen Zielanlass spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und sollte individuell abgestimmt sein.

Planungsbereiche	**++**	**+**	**-**	**--**
1. Wie wirst du **(sport-)ärztlich betreut?**				
2. Wie wirst du im Bereich **Physiotherapie/Massage** betreut?				
3. Wie wirst du im **mentalen** Bereich betreut?				
4. Weisst du, wie du dich in deiner Sportart optimal **ernährst?**				
5. Kannst du im entscheidenden Wettkampf dein **Leistungspotenzial** ausschöpfen?				
6. Findest du die nötige Ruhe und kannst du dich genügend **erholen/regenerieren?**				
7. Hast du die Möglichkeit, auch mal **Ferien** zu beziehen und ganz abzuschalten?				

Bemerkungen, Handlungsbedarf:	

→ Informationen zur **sportmedizinischen Betreuung:** www.swissolympic.ch/sportmedizin
→ Informationen zu **Sporternährung:** www.swissolympic.ch/sporternaehrung, www.sfsn.ethz.ch
→ Informationen zu **Sportpsychologie:** www.swissolympic.ch/sportpsychologie

6 Versicherungen/Rechtliches

Wichtig: Beantworte alle Fragen **immer** hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Spitzensportler setzen sich oftmals erhöhten körperlichen Risiken aus. Ausserdem arbeiten viele auf selbständiger Basis, was eine genaue Prüfung der Versicherungen umso wichtiger macht. Es empfiehlt sich, das gesamte Versicherungspakt genau unter die Lupe zu nehmen und mit einer Fachperson zu besprechen. Bist du in allen für dich relevanten Bereichen versicherungstechnisch ausreichend abgedeckt?

Worauf muss ich bei einem Vertragsabschluss mit einem Sponsor achten? Was für Konsequenzen ergeben sich aus einem Vertrag? Ein guter Überblick über die Inhalte deiner Verträge ist wichtig, damit du keine negativen Überraschungen erlebst.

Planungsbereiche	**Ja**	**Nein**
1. Entspricht das gewählte Franchise- und Ärztemodell der Krankenkasse deinen Bedürfnissen als Spitzensportler?	☐	☐
2. Hast du **Zusatzversicherungen** für folgende Leistungen abgeschlossen:		
– Privatspital ganze Schweiz (allgemeine Abteilung, halbprivat etc.)	☐	☐
– Versicherungsabdeckung im Ausland (Rückführung etc.)	☐	☐
3. Hast du eine **Reise- und Spitalkostenversicherung fürs Ausland** abgeschlossen?	☐	☐
4. Hast du eine **Unfallversicherung?**	☐	☐
5. Hast du eine **Krankentaggeldversicherung?**	☐	☐
6. Rechnest du **AHV-/IV-/EO-/ALV-Beiträge** ab?	☐	☐
7. Besitzt du eine **Hausratversicherung?**	☐	☐
8. Hast du eine **Haftpflichtversicherung?**	☐	☐
9. Hast du eine **berufliche Vorsorge?**	☐	☐
10. Hast du Anspruch auf **Kinderzulage?**	☐	☐
11. Ist dein **Sponsoring-Potenzial** ausgeschöpft?	☐	☐
12. Bist du über den **Inhalt** deiner **Verträge** informiert?	☐	☐
13. Hast du eine **Athletenvereinbarung** mit deinem Verband unterzeichnet?	☐	☐

Bemerkungen, Handlungsbedarf:

→ Informationen zu **Versicherungen:** www.bsv.admin.ch/theme
→ Informationen zu **Sponsoring:** www.swissolympic.ch/acp → Informationen

7 Finanzen

Die finanzielle Absicherung ermöglicht dir, dich voll und ganz auf den Spitzensport und die Ausbildung/den Beruf zu konzentrieren. Eine konkrete Budgetplanung ist eine gute Hilfestellung. Untenstehend findest du dafür eine einfache Vorlage.

Beispiel für eine Budgetplanung

Einkünfte

Effektive Einnahmen ohne Sach- und Dienstleistungen Fachverband/Sponsoren etc.

Festes Spitzensporteinkommen	**Monatlich**	**Jährlich**	**Kommentar/Notizen**
Beiträge Verein			
Beiträge Fachverband			
Beiträge Swiss Olympic			
Beiträge Kanton/Gemeinde			
Fonds/Stiftung			
Sponsoringbeiträge*			
Anderes:			
Variables Spitzensporteinkommen			
Athletenbookings, Auftritte etc.			
Prämien, Preisgelder			
Anderes:			
Weiteres Einkommen			
Erwerbseinkommen (netto)			
Stipendien			
Anderes:			
Total Einkünfte			

*Auflistung der einzelnen Sponsoren:

Ausgaben

Effektive Auslagen ohne Sach- und Dienstleistungen Fachverband/Sponsoren etc.

Fixkosten	**Monatlich**	**Jährlich**	**Kommentar/Notizen**
Wohnkosten (inkl. Nebenkosten)			
Krankenkasse/Unfall			
Hausrat-/Privathaftpflichtversicherung			
Andere Versicherungen			
Abonnemente öffentlicher Verkehr			
Velo/Mofa/Auto			
Telefon/Internet/Handy			
Radio/TV			

	Monatlich	Jährlich	Kommentar/Notizen
Steuern			
Feuerwehrsteuer/Militärpflichtersatz			
Anderes:			
Variable Kosten			
Zeitung/Zeitschriften			
Schulgeld/Ausbildung/Weiterbildung			
Lehrmittel			
Nahrungsmittel/Getränke			
Kleider/Schuhe			
Freizeit			
Auswärtige Verpflegung			
Anderes:			
Rückstellungen			
Jahresfranchise/Selbstbehalt			
Arzt/Zahnarzt/Optiker			
Geschenke/Spenden			
Unvorhergesehenes/Anschaffungen			
Ferien			
Anderes:			
Effektive Spitzensportauslagen			
Mitgliederbeitrag			
Wettkampflizenz			
Trainingskosten			
Wettkampfgebühren			
Verbandsbeiträge			
Regenerationsmassnahmen			
Materialkosten			
Reisekosten Training			
Reisekosten Wettkampf			
Anderes:			
Anderes:			
Total Ausgaben			

Überblick

Total Einkünfte			
–			
Total Ausgaben			
=			
Fehlbetrag / Überschuss			

→ Informationen zu Budgetberatung: www.budgetberatung.ch

8 Militär

Mit dem Konzept Spitzensportförderung legt die Armee ein klares Bekenntnis zum Spitzensport ab. Diese Förderung beinhaltet einerseits die Spitzensport-Rekrutenschule (RS), die nach einer fünfwöchigen Grundausbildung während 13 Wochen in Magglingen stattfindet. Dabei steht die Ausbildung zum Militärsportleiter (MSL) im Vordergrund. Grosses Gewicht wird auch den sportartenspezifischen Trainings unter der Leitung von qualifizierten Verbandstrainern eingeräumt. Andererseits erhältst du als Athlet unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit, auch deine Wiederholungskurse (WK) für das sportartspezifische Training einzusetzen. Wer sich für die Spitzensportförderung der Armee entscheidet, verpflichtet sich, den Militärdienst auch bei Ende der Sportkarriere regulär abzuschliessen.

☐ Ich kenne die für Militär & Spitzensport verantwortliche Person des Verbandes.

Rekrutenschule:		**Wiederholungskurse:**	
Wann:		Wann:	
Wo:		Wo:	
Funktion:		Funktion:	

☐ Der Verband hat mich für den Militärdienst als «qualifizierten Athleten» gemeldet
☐ Die Rekrutierung habe ich noch vor mir
☐ Ich war bereits an der Rekrutierung

☐ Ich beabsichtige keine Rekrutierung zu machen
☐ Ich leiste Zivildienst (frühzeitig planen!)

Fragen zum Thema Militär und Spitzensport:	
Bemerkung:	

→ Informationen zur **Spitzensportförderung in der Armee:** www.armee.ch/spitzensport

Planung

Gehe nochmals die ganze Checkliste durch und notiere hier maximal drei Punkte pro Bereich, die du **kurzfristig** konkret verbessern möchtest. Wer ist bei der Umsetzung verantwortlich und wann sollen diese Anpassungen gemacht werden? Setze dich mit diesem Instrument nicht unter Zeitdruck, sondern plane realistisch.

ATHLET

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FAMILIE / SOZIALES UMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

VERBAND / SPORTUMFELD

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

AUSBILDUNG / BERUF

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

GESUNDHEIT / ERNÄHRUNG

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

FINANZEN

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

VERSICHERUNG/RECHTLICHES

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

MILITÄR

	Planungsbereich	Massnahme	Verantwortlich	Termin
1.				
2.				
3.				

Meilensteine

Überlege dir aufgrund deiner Checkliste, wie du deine Karriere langfristig planen willst. Definiere die nötigen Meilensteine, damit du deine sportliche Vision auch wirklich realisieren kannst.

Was will ich als Athlet erreichen?	

	Meilensteine			
Planungsbereiche	**20**_____	**20**_____	**20**_____	**20**_____
Spitzensport				
Familie/Soziales Umfeld				
Verband/Sportumfeld				
Ausbildung/Beruf				
Gesundheit/Ernährung				
Finanzen				
Versicherung/Rechtliches				
Militär				

Informationsquellen

Allgemein:
→ www.swissolympic.ch

Bereich Ausbildung/Beruf:
→ Informationen zur **Berufsberatung:** www.berufsberatung.ch
→ Informationen zu **Career Services:** www.swissolympic.ch/acp

Bereich Gesundheit/Ernährung:
→ Informationen zur **sportmedizinischen Betreuung:** www.swissolympic.ch/sportmedizin
→ Informationen zu **Sporternährung:** www.swissolympic.ch/sporternaehrung, www.sfsn.ethz.ch
→ Informationen zu **Sportpsychologie:** www.swissolympic.ch/sportpsychologie

Bereich Finanzen/Versicherung/Rechtliches:
→ Informationen zu **Versicherungen:** www.bsv.admin.ch/themen
→ Informationen zu **Budgetberatung:** www.budgetberatung.ch
→ Informationen zu **Sponsoring:** www.swissolympic.ch/acp → Informationen

Bereich Militär:
→ Informationen zur **Spitzensportförderung in der Armee:** www.armee.ch/spitzensport

SPIRIG
SUI
43

adidas
adidas

Swiss Olympic
Haus des Sports
Talgutzentrum 27
3063 Ittigen b. Bern
Postfach 606
3000 Bern 22

Tel.: +41 (0)31 359 71 63
Fax: +41 (0)31 359 71 71
www.swissolympic.ch
acp@swissolympic.ch

National Supporter

SPORT-TOTO Loterie Romande SWISSLOS
Für einen starken Schweizer Sport

Leading Partners

Adecco AMAG OCHSNER SPORT rivella UBS