

Abschlussarbeit zur systemischen Coaching-Ausbildung

**Vom Applaus zum Alltag –
wie systemisches Coaching Ex-Profisportler
beim Karriereübergang begleiten kann**

Autor: Matthias Mecking

Ausbildungsgruppe: CA-H24/NOV

Institut: InKonstellation, Köln

Abgabedatum: 05.05.2025

INHALTSVERZEICHNIS

1. Hintergrund
2. Einleitung
3. Herausforderungen
 - 3.1 Psychische und identitätsbezogene Herausforderungen
 - 3.2 Soziale Herausforderungen
 - 3.3 Wirtschaftliche Herausforderungen
 - 3.4 Berufliche Neuorientierung
4. Systemisches Coaching als Hilfestellung
 - 4.1 Geeignete Coaching Methoden
 - 4.1.1 Timeline
 - 4.1.2 Grabrede
 - 4.1.3 Lebensrad
 - 4.1.4 Tetralemma
 - 4.2 Systemische Fragetechniken
5. Fazit / Zusammenfassung

1. HINTERGRUND

In Deutschland gibt es momentan geschätzt zwischen 20.000 und 30.000 Sportler*, die von der Ausübung ihres Sports leben können. Die meisten dieser Profi-Athleten finden sich in den Topligen der Mannschaftssportarten mit hohem Zuschauerinteresse. Hier sticht vor allem der Herren-Fußball heraus – mit 3 voll-professionellen Ligen und weiteren 1–2 halb-professionellen Ligen, jeweils mit Gehältern, die oft zum Lebensunterhalt reichen. Dazu eine mittlerweile voll professionelle erste Frauenbundesliga. Aber auch im Handball, Basketball und Eishockey sind inzwischen zumindest die deutschen Top-Herrenligen komplett professionell aufgestellt. Dazu gibt es etliche Kaderathleten in Einzelsportarten wie Leichtathletik, Ski, Bob, Turnen, Schwimmen, rhythmische Sportgymnastik, Rudern, Reiten u. a., die ihren Sport dank Sponsoren und Sportförderprogrammen professionell und ohne weitere bezahlte Tätigkeiten ausführen können. Die international und medial relevanten Einzelsportarten wie Tennis, Radsport und Golf bieten den besten Akteuren diese Möglichkeiten ohnehin.

In allen Sportarten sind in den letzten Jahren die Frühfördersysteme und Talentmaßnahmen stark verbessert worden. Dies führt dazu, dass bereits in früher Kindheit, meist ab 10 Jahren, der Sport neben der Schule die dominante Rolle im Leben und Zeitplan der Kinder einnimmt. Die Entscheidung für oder gegen eine Profikarriere fällt dann im Regelfall mit 16–18 Jahren. Die Athleten müssen sich also zunächst bewusst für die Sportlerlaufbahn und gegen eine sonstige, klassische Berufsausbildung entscheiden. Der gesamte Tagesablauf, das soziale Umfeld und die schulische und berufliche Ausrichtung werden somit vom jeweiligen Sport bestimmt. Umso schwieriger gestaltet sich dann der Umgang mit dem Ende der aktiven Karriere. Dieses Ende kommt für die meisten Sportler bereits im Alter von um die 30 Jahre, spätestens mit Anfang 40 Jahren. Die Profis haben also noch fast zwei Drittel ihres Lebens vor sich. Und nur Wenige konnten in der aktiven Zeit genügend finanzielle Polster schaffen, um ihr Leben ohne weitere Einkünfte bestreiten zu können.

Diese Arbeit beschäftigt sich mit den mentalen, sozialen und finanziellen Herausforderungen, die auf Profi-Sportler nach Beendigung ihrer Karriere zukommen, und Ideen, wie systemisches Coaching beim Start in diesen neuen Lebensabschnitt unterstützen kann.

2. EINLEITUNG

Otto Rehhagel, früherer Trainer der Fußball-Bundesligamannschaften von Bayern München und Werder Bremen sowie der Fußball-Nationalmannschaft Griechenlands, soll die Beendigung einer aktiven und erfolgreichen Profi-Fußball-Karriere sinngemäß einmal mit dem Ende eines Kinobesuchs verglichen haben: Man saß zwei Stunden im gemütlichen Sessel im warmen, dunklen Kino. Ein schöner, fiktionaler Film lief und man konnte sich währenddessen mit Popcorn sattessen. Danach tritt man aus dem Kino nach draußen auf die Straße. Das Licht blendet, es ist laut, kalt

und vielleicht regnerisch. Man muss sich erstmal orientieren, sich an die neue Umgebung gewöhnen und sich entscheiden, was man nun als nächstes unternimmt.

Ein Sportprofi, egal in welcher Sportart, lebt in einer „Blase“, die mit dem geschützten Kinosaal vergleichbar ist. Jeder Tag ist streng durchgeplant mit Trainingseinheiten, Vorbereitung, Nachbereitung, medizinischen Behandlungen, Besprechungen, Sponsorenterminen, Interviews. Im Gegensatz zu einer „normalen“ beruflichen Tätigkeit – sei es im Büro, auf dem Bau oder in einer Fabrik – hat dieses Leben trotzdem auch viele Vorzüge und Freiheiten. In den meisten Fällen ist das Verhältnis zwischen ökonomischem Lebensstandard und effektiv geleisteten „Arbeitsstunden“ für einen Profisportler angenehmer als für den Durchschnitt der Bevölkerung. Umso schwieriger fällt es den Athleten, wenn sie diesen Standard aufgeben müssen.

Die Beendigung der aktiven Laufbahn bringt jedoch weit mehr Herausforderungen als nur die finanziellen und zeitlichen. Sie betrifft die Identität, das soziale Gefüge, das Selbstverständnis und den Lebenssinn. Und sie stellt die Frage: Was kommt danach?

Systemisches Coaching kann die Sportler bei der Erarbeitung von neuen Perspektiven, Antworten und Plänen unterstützen.

3. HERAUSFORDERUNGEN

Selbstverständlich funktioniert der Übergang von der aktiven Zeit in das „normale“ Leben bei vielen Athleten reibungslos. Sie haben sich rechtzeitig mit den kommenden Herausforderungen beschäftigt und haben sich im Laufe ihrer Karriere genügend Selbstbewusstsein und Identitätswissen angeeignet. Dennoch gibt es eine Vielzahl von Ex-Athleten, die überfordert werden von den vielfältigen Herausforderungen. Zu diesen Herausforderungen zählen psychische und identitätsbezogene Herausforderungen, soziale Herausforderungen und berufliche und wirtschaftliche Fragestellungen. Diese werden im Folgenden genauer ausgeführt und anschließend dargelegt, wie auf diese Herausforderungen mittels systemischen Coachings ein Umgang gefunden werden kann

3.1 PSYCHISCHE UND IDENTITÄTSBEZOGENE HERAUSFORDERUNGEN

„Ich bin Fußballprofi.“, „Ich war Olympiateilnehmerin.“ – wesentlich mehr als in anderen als „normal“ definierten Berufen, wird bei Profisportlern die Haupttätigkeit zur (einzigen) Identität. Sowohl die Selbstwahrnehmung als auch die öffentliche Wahrnehmung ist eng mit der Rolle im Sport verbunden. Umso schwerer fällt es den Betroffenen, wenn diese Identität von einem Tag zum anderen wegfällt.

Oft führt dies zu tiefgreifenden Identitätskrisen – vor allem dann, wenn der Sportler in seiner aktiven Zeit keine anderen sinnbildenden Beschäftigungen gefunden hat oder eine vom Sport unabhängige Persönlichkeit und ein souveränes Selbstverständnis entwickeln

konnte. Eine solche Persönlichkeitsentwicklung wird erschwert durch die „Scheinwelt“, die um den erfolgreichen Sportler geschaffen wird. Er bekommt von allen Seiten vermittelt, dass er – so wie er ist – großartig ist. Zudem bewegt er sich fast ausschließlich innerhalb seines Systems Profisport und lernt nur selten alternative Persönlichkeiten und Lebensentwürfe kennen, die als Vorbild dienen könnten.

Der Leistungssport vermittelt ein stark leistungsorientiertes Selbstverständnis, das eng mit Erfolgen, Auszeichnungen und öffentlicher Anerkennung verknüpft ist. Wenn dieser externe Spiegel entfällt, entsteht häufig ein Gefühl der Leere. In vielen Fällen durchlaufen Ex-Sportler eine existenzielle Sinnkrise, die sich durch depressive Verstimmungen, Motivationslosigkeit oder das Gefühl mangelnder Selbstwirksamkeit äußern kann.

Der streng regulierte und fremd-organisierte Tagesablauf verändert sich in freie Tage, ohne Struktur und ohne äußerliche Anreize. Der Wegfall der regelmäßigen körperlichen Aktivität – oft verursacht oder begleitet von Verletzungen und Verschleißerscheinungen – verstärkt zusätzlich psychische Probleme.

Wo vorher Mannschaftskameraden, Trainer- und Betreuerstäbe, Berater und Fans ständige Begleiter und Unterstützer waren, stehen die Sportler plötzlich allein da und fühlen sich einsam.

Dr. Tobias Freyer, Ärztlicher Direktor an den Oberbergkliniken, zieht für die Herausforderungen nach Karriereende sogar den Vergleich zu posttraumatischen Störungen:

Das Karriereende stellt ein sogenanntes Live Event dar, also ein wichtiges, häufig einschneidendes Ereignis, vergleichbar etwa mit dem Auszug aus dem Elternhaus, der Geburt oder dem Tod eines geliebten Menschen. Ein solches Belastungsereignis kann zum Auslöser für eine psychische Störung werden.

(<https://www.oberbergkliniken.de/pressemitteilung/psychische-probleme-nach-der-profikarriere-warum-es-eine-bessere-praevention-im-fussball-braucht>)

Ein Coach sollte deswegen in den Vorgesprächen sensibel darauf achten, ob ein Coaching sinnvoll ist oder ob beim jeweiligen Klienten eine Psychotherapie geboten ist.

3.2 SOZIALE HERAUSFORDERUNGEN

Als Sportprofi ist man eine beliebte und verehrte Person des öffentlichen Lebens. Man wird auf der Straße erkannt und begrüßt. Der Restaurantbetreiber freut sich über den Besuch und gibt im Tausch gegen ein gemeinsames Foto das Abendessen aus. Viele Menschen suchen die Nähe – aus echter Sympathie, aus Neugier, aus eigenem Geltungsdrang oder sogar aus finanziellen Interessen. Umso schwieriger ist es für die Athleten, echte Freundschaften und Vertrauen aufzubauen. Die Sportler stehen in der Öffentlichkeit, nehmen regelmäßig an Veranstaltungen teil und sind umringt von Beratern, Freunden – und solchen, die es werden wollen. Vor allem in großen, kommerziellen Sportarten wie Fußball ist die mediale und soziale Aufmerksamkeit pausenlos auf das Leben der Sportler

gerichtet – auf und neben dem Platz. Die Präsenz in den sozialen Medien gehört heute zum Geschäft. Für Athleten kleinerer Sportarten ist sie sogar ein wichtiger Nebenverdienst.

Nicht nur in Mannschaftssportarten sind die Sportler so gut wie nie allein. In allen Disziplinen sind sie ständig begleitet – von Trainern, Betreuern, Ärzten, Physiotherapeuten, Managern, Medienvertretern. Nach Beendigung der aktiven Karriere verschwinden viele dieser Personen schlagartig. Die Sportler sind nicht mehr Teil eines Teams. Viele Beteiligte – vor allem Berater und Sponsoren – hatten ein rein funktionales Interesse an der Beziehung. Wenn der sportliche Erfolg und damit die Bühne wegfällt, endet oft auch das Interesse an der Person. Ebenso wenden sich vermeintliche „Freunde“ ab, die nur da waren, weil es Erfolg, Geld und Glanz gab.

Nicht selten kommt es bei Ex-Profisportlern kurz nach der Karriere zu Ehe-Scheidungen. Die Partner haben den Athleten oft stark mit seinem Sport verbunden – sie liebten das privilegierte Leben. Oder: Die Paare können sich nicht auf den veränderten Alltag einstellen. Der Partner, der vorher viel unterwegs war, ist plötzlich dauerhaft zu Hause – ohne klare Aufgaben, ohne Tagesstruktur.

Dazu kommen hohe Erwartungen an eine schnelle und reibungslose Umstellung. Profisportler gelten als diszipliniert, stark, anpassungsfähig. Der soziale Druck ist groß – man erwartet von ihnen, dass sie „damit klarkommen“.

Ein weiterer Aspekt: Viele Profis haben durch häufige Vereinswechsel keinen stabilen Wohnort, keine echte Heimat. Sie leben wie Nomaden – national oder international. Nach der Karriere stellt sich die zentrale Frage: „Wo gehöre ich eigentlich hin?“

3.3 WIRTSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

„Der hat doch auf jeden Fall ausgesorgt.“ – ist eine häufig geäußerte Annahme, wenn es um die wirtschaftliche Lage von Profisportlern nach ihrer Karriere geht. Für viele männliche Fußballspieler trifft dies sicher zu. Wer zwischen 17 und 35 Jahren jährlich Millionen Euro verdient hat und mit diesem Geld einigermaßen sinnvoll umgegangen ist, kann tatsächlich finanziell unabhängig sein.

Doch es gibt viele Gegenbeispiele. Gerade wegen der hohen Gehälter im jungen Alter haben viele Sportler nie gelernt, mit Geld verantwortungsvoll umzugehen. In einer Mischung aus Überfluss, Gruppendruck und fehlender Planung geben sie Geld für Statussymbole und Zeitvertreib aus. Immer wieder wird von Ex-Profis berichtet, die in finanzielle Not geraten, weil sie keine Rücklagen gebildet oder Fehlinvestitionen getätigt haben.

Für Fußballerinnen und Profis anderer Sportarten ist die Situation ohnehin anders. Nur selten erreichen sie Einkommensniveaus, die eine Absicherung für den Rest des Lebens

ermöglichen. Diese Athleten sind stärker auf Anschlusskarrieren angewiesen – oft, ohne auf diese vorbereitet zu sein.

Häufig wird der finanzielle Einschnitt unterschätzt. Denn mit dem Ende der Karriere fallen nicht nur Gehälter weg, sondern auch Sachzuwendungen (wie Autos oder Kleidungs-Komplettausstattungen), Reisespesen, Verpflegung und viele „verdeckte“ Leistungen, die vorher selbstverständlich waren. Die finanzielle Lücke, die es zu schließen gilt, ist meist größer als erwartet.

Selbst bei vorhandener privater oder gesetzlicher Altersvorsorge wird diese nicht ab dem 35. Lebensjahr ausgezahlt. Viele Ex-Profis stehen also von einem Tag auf den anderen ohne Einkommen da – bei gleichzeitig hohem Lebensstandard und fehlender Berufserfahrung.

3.4 BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG

Wie oben beschrieben, können sich nur einige Ex-Profis finanziell leisten, nach der aktiven Karriere bereits ein Rentnerleben zu führen und auf weitere Einnahmen zu verzichten. Und selbst diejenigen, die „ausgesorgt“ haben, stehen vor der Herausforderung, noch mehr als die Hälfte ihres Lebens sinnvoll auszufüllen. Den meisten wird schnell klar, dass es ihnen eben nicht reicht, nur am Strand zu liegen.

Einigen Profis ist der Weg nach der Karriere bereits vorgezeichnet. Sie haben sich beispielsweise vertraglich eine Weiteranstellung im Verein oder eine Ausbildung bei einem Sponsor zusichern lassen. Alternativ gehen sie direkt vom Feld ins Traineramt. Oder sie sind berühmt, beliebt und eloquent genug, um als TV-Experte zu arbeiten.

Für die meisten Profis stellen sich jedoch die entscheidenden Fragen der beruflichen Orientierung: „Was kann ich eigentlich außer meinem Sport?“, „Was will ich überhaupt?“

Wie oben bereits beschrieben, sind die Sportler seit ihrer Kindheit oder Jugend stark auf den Sport fokussiert. Sie hatten weder die Notwendigkeit noch die Zeit oder Möglichkeit, sich mit anderen beruflichen Themen zu beschäftigen. Auch eine klassische Berufsausbildung fehlt häufig. Während Gleichaltrige studieren oder eine Ausbildung absolvieren, stehen sie auf dem Trainingsplatz oder in der Arena.

Ulf Baranowsky, Geschäftsführer der Fußballspielergewerkschaft VDV, bestätigt zwar, dass der Anteil der Studenten im Profifußball gestiegen ist, fasst die bestehenden Herausforderungen aber so zusammen:

Schon beim nächsten Foul kann die Karriere beendet sein. Und wer dann als zweit- oder drittklassiger Profi keinen Plan B in der Tasche hat, der kann schnell in eine finanzielle Drucksituation geraten. Darum gilt es also, sich schon während der Karriere in Fernstudienengängen auf die nachfußballerische Berufslaufbahn vorzubereiten. Allerdings zeigen unsere Erhebungen auch, dass rund jeder zweite Profi weder über eine berufliche Qualifikation verfügt noch dabei ist, eine solche zu erwerben.

<https://www.deutschlandfunk.de/bildungsgrad-profi-fussball-100.html>

Coaching kann genau hier ansetzen – bei der Suche nach Kompetenzen, Interessen, Werten, Möglichkeiten und Mut.

4. SYSTEMISCHES COACHING ALS HILFESTELLUNG

Die Herausforderungen rund um das Karriereende sind groß und vielfältig. Viele Profis fallen in ein Loch – mental, sozial und finanziell. Es gibt im bestehenden Umfeld der Athleten nur wenige ganzheitliche Unterstützungsangebote. Sportpsychologen und Mentaltrainer konzentrieren sich meist auf die Leistungsoptimierung während der aktiven Karriere. Spielerberater oder vergleichbare Begleiter fokussieren sich auf finanzielle Interessen oder Vermarktung.

Sportverbände oder Aktiven-Vertretungen machen inzwischen Angebote zur Nach-Karrierebegleitung, doch oft fehlt es an Ressourcen oder individueller Tiefe.

Systemisches Coaching kann hier deutlich breiter ansetzen. Es eignet sich hervorragend, um Athleten ganzheitlich zu begleiten – mit Einbeziehung ihrer Systeme, durch Perspektivwechsel, Ressourcenaktivierung und den Mut zur Neuorientierung. Coaching hilft beim Klären zentraler Fragen: „**Wer bin ich – jenseits meiner Rolle?**“ / „**Was kann ich – und was will ich wirklich?**“ / „**Welche Rolle will ich im Leben anderer spielen?**“ / „**Wie gestalte ich mein neues System?**“ Die systemische Haltung – geprägt durch Lösungs- und Ressourcenorientierung, Offenheit, Demut und Empathie – bietet dabei den Rahmen, um vertrauensvoll und aktivierend zu arbeiten.

Kaum eine Methode ist besser geeignet als das systemische Coaching, um diese komplexe Lebensphase zu begleiten, da sie doch so vielfältige Ansätze für eine erfolgreiche Arbeit von Coach und Coachee bietet: Mentale Themen, Identitätsarbeit, Entscheidungsfragen, berufliche Ausrichtung, Selbstbild und Sinn, soziale Rollenveränderung, finanzielle Ängste, Selbstwirksamkeit und Motivation.

4.1 BEISPIELE PASSENDER COACHING METHODEN

Im Folgenden werden einige Beispiele systemischer Coaching-Methoden, die für die Begleitung von Ex-Profiathleten besonders geeignet sind, kurz beschrieben.

4.1.1 TIMELINE

Die Timeline-Methode ist besonders wirkungsvoll im Coaching mit Ex-Profisportlern, da sie biografische Reflexion, Ressourcenarbeit und Zukunftsorientierung in einem strukturierten Prozess verbindet. Der Klient legt zentrale Erlebnisse seiner Vergangenheit – Erfolge, Krisen, Wendepunkte – als Bodenanker auf einer Zeitlinie aus. Beim

„Durchschreiten“ dieser Stationen erinnert er sich nicht nur an Fakten, sondern vor allem auch an Emotionen, Erfahrungen und persönliche Stärken, die ihn geprägt haben.

Anschließend richtet sich der Blick nach vorn: Der Klient entwickelt erste konkrete oder symbolische Meilensteine für seine Zukunft – beruflich, familiär oder persönlich. In einem abschließenden Schritt begegnet er seinem Zukunfts-Ich (z. B. mit 70 Jahren) und formuliert eine Botschaft an sein heutiges Ich. Diese Botschaft wirkt oft tief nach – als innere Erlaubnis, Orientierung oder Ermutigung.

Die Timeline eignet sich ideal zu Beginn eines Coachingprozesses, da sie Selbstvertrauen stärkt, Sinnfragen aufwirft und vorhandene Ressourcen bewusst macht.

4.1.2 GRABREDE

Diese Methode eignet sich vor allem als „Hausaufgabe“ zwischen zwei Coaching-Einheiten. Der Klient bekommt die Aufgabe, seine eigene Grabrede aus Sicht eines von ihm ausgewählten nahestehenden Menschen zu schreiben. Was möchte er über sich hören, wenn seine liebsten und engsten Lebensbegleiter nach seinem Tod über ihn sprechen? Wie möchte er der Welt in Erinnerung bleiben? Was war ihm wirklich wichtig?

Diese Übung zielt auf tiefe Reflexion und Sinnorientierung. Sie kann gerade bei Klienten hilfreich sein, die sich die Grundfrage stellen: „Wer bin ich eigentlich – wenn ich kein aktiver Sportler mehr bin?“

In der anschließenden Coaching-Session können aus der Grabrede konkrete Ableitungen getroffen werden:

Welche Werte sind mir wichtig? Welche Lebensbereiche möchte ich künftig stärker leben? Was möchte ich in meinem Umfeld bewegen oder hinterlassen? Was heißt das konkret für meine nächsten Schritte?

4.1.3 LEBENSRAD

Das Lebensrad ist ein weiteres Coaching-Tool, das sich als ergänzende Übung für den Übergang vom Leistungssport ins „normale“ Leben eignet. Der Klient visualisiert seine aktuellen bzw. bisherigen Lebensbereiche (z. B. Sport, Familie, Freunde, Gesundheit, Finanzen, Freizeit etc.) als Kreissegmente. Er bewertet, wie zufrieden er jeweils mit diesem Bereich ist, wie viel Raum sie jeweils einnehmen und wie zufrieden er wiederum mit dieser bisherigen Schwerpunktsetzung ist.

Ziel ist es, ein Gefühl für Balance oder Disbalance zu entwickeln – und gleichzeitig eine neue Vision zu entwerfen: Wie soll mein zukünftiges Leben aussehen?

In einem zweiten Schritt entwickelt der Klient ein „Zielbild“:

Welche Bereiche sollen künftig mehr Raum einnehmen? Welche sind unterrepräsentiert? Welche dürfen neu entstehen? Welche Bereiche nehmen den Platz des bisher dominierenden Sports ein? Wie fühlt sich das neue Lebensrad für den Klienten an?

Gerade nach einer Sportkarriere, in der sich (fast) alles um eine einzige Rolle drehte, eröffnet diese Methode neue Horizonte – und stärkt die Selbstverantwortung.

4.1.4 TETRALEMMA

Viele Sportler haben gegen Ende ihrer Karriere konkrete Ideen für die Zeit danach, stehen aber zwischen Optionen: Trainer werden oder in die Wirtschaft gehen? Ein Start-up gründen oder erst einmal studieren? Im letzten Wohnort bleiben oder in die Heimatstadt zurückziehen?

Hier eignet sich das Tetralemma als Entscheidungsmodell. Es basiert auf fünf Positionen, die durchlaufen und emotional gespürt werden:

- **A** – Die eine Option (z. B. Trainer werden)
- **B** – Die andere Option (z. B. Job in der Wirtschaft)
- **C** – Keins von beiden
- **D** – Beides kombinieren
- **E** – Etwas ganz anderes, bisher Udenkbares

Diese Methode eignet sich besonders gut mit Bodenankern. Der Klient stellt sich nacheinander auf jede Position und spürt in sie hinein. Ziel ist es, emotionale Klarheit zu gewinnen, innere Blockaden zu erkennen und neue Handlungsspielräume zu öffnen.

4.2 GEEIGNETE SYSTEMISCHE FRAGETECHNIKEN

Ein zentrales Element des systemischen Coachings ist das Arbeiten mit kraftvollen, offenen Fragen. Gerade im Coaching zum Übergang vom Profisport in ein neues Leben spielen sie eine wichtige Rolle, um neue Denkprozesse zu initiieren, Perspektivwechsel zu ermöglichen und Ressourcen sichtbar zu machen.

Einige Ideen, sortiert nach den Arten der Fragen:

Ressourcen- und lösungsorientierte Fragen

Diese Fragen helfen dem Klienten, sich seiner bereits vorhandenen Kompetenzen, Erfahrungen und Stärken bewusst zu werden:

- „Welche Fähigkeiten oder Stärken, die du im Sport entwickelt hast, könnten dir in einer neuen Rolle ebenfalls helfen?“

- „Was ist dir in deinem Leben wirklich gelungen, worauf du heute noch stolz bist – jenseits von Titeln und Erfolgen?“
- „Welche Herausforderungen hast du bereits bewältigt – und wie genau hast du das geschafft?“
- „Wer in deinem Umfeld glaubt besonders an dich – und was genau glaubt diese Person über dein Potenzial?“
- „Wenn du dein Wissen und deine Erfahrung aus dem Profisport weitergeben würdest – an wen würdest du sie richten, und in welcher Form?“

Hypothetische und zukunftsgerichtete Fragen

Diese Fragen helfen, neue Zukunftsbilder zu entwickeln – unabhängig von den Begrenzungen der Gegenwart:

- „Stell dir vor, es ist in fünf Jahren – und du lebst ein erfülltes, sinnstiftendes Leben. Was ist dann anders?“
- „Wenn alles möglich wäre: Wie würde ein typischer Tag in deinem Traumleben aussehen?“
- „Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?“
- „Welche Optionen würdest du in Betracht ziehen, wenn Geld oder Status keine Rolle spielen würden?“
- „Wie möchtest du dich fühlen, wenn du zurückblickst – in zehn oder zwanzig Jahren?“

Identitäts- und sinnorientierte Fragen

Gerade bei Klienten, die mit Identitätsverlust oder Sinnleere kämpfen, können folgende Fragen zentrale Impulse setzen:

- „Wofür möchtest du in Zukunft morgens aufstehen – auch wenn es gerade noch keine klare Antwort gibt?“
- „Was war im Rückblick auf deine Sportkarriere nicht nur erfolgreich, sondern auch sinnstiftend – und warum?“
- „Welche Rolle möchtest du künftig für andere Menschen spielen – als Mentor, Unternehmer, Vater/Mutter, Teammitglied?“
- „Wenn du jungen Athleten etwas mitgeben könntest – was wäre deine wichtigste Botschaft?“

- „Was möchtest du, dass andere Menschen über dich sagen – in zehn Jahren, in 30 Jahren, am Ende deines Lebens?“

Diese Fragetechniken können helfen, emotionale Tiefe zu erzeugen und neue Denkprozesse zu initiieren – insbesondere dann, wenn der Coachee (noch) keine klaren Antworten hat. Die Offenheit, mit der Fragen gestellt werden, spiegelt die Haltung des systemischen Coachings: Vertrauen, Perspektivwechsel, Neugier, Zutrauen in die Kompetenz des Klienten.

8. FAZIT / ZUSAMMENFASSUNG

Leistungssportler entwickeln im Laufe ihrer Karriere einen enormen Erfahrungsschatz und einen wertvollen Ressourcenkoffer. Sie verfügen über Fähigkeiten, die im (Berufs-) Leben von unschätzbarem Wert sind: Disziplin, Zielorientierung, Teamfähigkeit, Frustrationstoleranz, körperliche und mentale Stärke, Leistungsbereitschaft, Fokus, Resilienz, Feedbackkultur und mehr.

Doch mit dem Karriereende fallen viele gewohnte Strukturen, Identifikationen und Sicherheiten weg. Nicht selten geraten ehemalige Profis in eine Phase der Orientierungslosigkeit – auf persönlicher, sozialer und beruflicher Ebene. Die Transformation vom Profisportler zum „zivilen Ich“ ist kein Selbstläufer. Sie braucht Zeit, Raum, Reflexion und Unterstützung.

Systemisches Coaching bietet genau diesen Raum. Es begleitet die Athleten auf Augenhöhe durch ihre Übergangsphase. Es ermöglicht Perspektivwechsel, aktiviert Ressourcen, hilft beim Neuentwurf von Identität und Rollen – und stärkt Selbstwirksamkeit und Entscheidungsfreude. Der Coach tritt nicht als Berater oder Lösungslieferant auf, sondern als Prozessbegleiter, Spiegel und Ermöglicher. Mit Methoden wie der Timeline, der Grabrede, dem Lebensrad oder dem Tetralemma kann Coaching die unterschiedlichen Facetten des Wandels abbilden: Vergangenheitsbewältigung, Zukunftsvision, Entscheidungsfindung, Identitätsarbeit. Systemische Fragen schaffen Klarheit und Kontakt zu inneren Anteilen, zur eigenen Sinnorientierung und zum „Zukunfts-Ich“.

Es wäre ein gesellschaftlicher Verlust, wenn diese ehemaligen Hochleister ohne Plan und Begleitung in ein neues Leben stolpern, statt ihre Kompetenzen, Werte und Leidenschaften neu einzusetzen. In Wirtschaft, Bildung, Sozialem, Medien, Gesundheit, Ehrenamt oder Unternehmertum – überall könnten ehemalige Leistungssportler neue Wirkung entfalten.

Ein breiteres Coaching-Angebot speziell für diese Zielgruppe ist deshalb wünschenswert – flankiert von Sportverbänden, Vereinen, Beraternetzwerken und Bildungsträgern. Auch wäre es angebracht, die Unterstützung durch systemisches Coaching bereits während

der noch laufenden Karriere anzusetzen und die Sportler noch früher anzuregen, über „die Zeit danach“ nachzudenken. Somit hätten die Sportler genügend Zeit, sich behutsam auf die Transformation vorzubereiten, so dass viele Herausforderungen gar nicht erst entstehen.

Das Leben nach dem Karriereende ist nicht das Ende. Es ist der Beginn eines neuen Spiels. Und auch dafür braucht es Mut, Haltung, Orientierung – und oft jemanden an der Seitenlinie, der sagt: **„Du hast alles, was du brauchst – und ich begleite dich auf deinem Weg.“**

Abschließend sei angemerkt, dass sich viele der genannten Herausforderung und entsprechenden Coaching-Ansätze auch auf Angestellte in der freien Wirtschaft übertragen lassen, die – z.B. durch eine Entlassung – ebenso vor einem neuen Lebensabschnitt stehen.

**Hinweis: Zur besseren Lesbarkeit wurde in dieser Arbeit die männliche Form verwendet. Es sind stets alle Geschlechter gemeint.*