

Zentrale Faktoren für einen erfolgreichen Karriereübergang vom Spitzensport in eine berufliche Karriere ehemaligen Schweizer Spitzensportlern

Sportpsychologische Unterstützung von Spitzensportlern nach dem Karriereende

Abschlussarbeit zur Erlangung des
Master of Science in Sportwissenschaften
Option Unterricht

eingereicht von

Simone Julia Raaflaub

an der
Universität Freiburg, Schweiz
Mathematisch-Naturwissenschaftliche und Medizinische Fakultät
Abteilung Medizin
Departement für Neuro- und Bewegungswissenschaften

in Zusammenarbeit mit der
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Referent
Prof. Dr. André Gogoll

Betreuerin und Betreuer
Erika Ruchti
Dr. Gareth Morgan

Bern, 16. Juni 2023

Dank

In erster Linie möchte ich mich bei allen bedanken, die mich während der Phase der Verfassung dieser Masterarbeit durch anregende Diskussionen und konstruktive Hinweise unterstützt haben. Ich bedanke mich bei Prof. Dr. André Gogoll für die interessante sportpädagogische Ausbildung im Rahmen der gesamten Studienzeit an der EHSM Magglingen. Ein besonderer Dank gilt meiner Betreuerin Erika Ruchti, welche jederzeit erreichbar war und den Prozess mit wertvollen Gedankengängen vorangetrieben hat.

Letztlich danke ich meiner Familie und dem näheren privaten Umfeld ganz herzlich für das Korrekturlesen der Arbeit, die Geduld und das Verständnis während dieser intensiven Arbeitsphase.

Zusammenfassung

Der Karriereübergang vom Spitzensport in eine berufliche Karriere kann je nach Wahrnehmung der Situation neue Möglichkeiten eröffnen, eine Krise herbeiführen oder ein Zusammenspiel aus beiden Erfahrungen sein (Sinclair & Orlick, 1993). Dieser Übergang fordert die Athleten heraus, weil ein neuer Lebensabschnitt beginnt (Hattersley et al., 2019) und damit ein Prozess von körperlichen, sozialen und beruflichen Veränderungen eingeleitet wird (Kim & Moen, 2001). Im Durchschnitt erleben 20% der ehemaligen Athleten nach dem Karriereende starke psychische Anpassungsprobleme, die professionelle Betreuung erfordern (Lavalée et al., 2000). Nach unfreiwilligem Rücktritt können Symptome, wie zum Beispiel Angst, Depression, Identitätsverlust, Substanzmissbrauch, ungenaue akademische Ziele sowie Schlaf- und Essstörungen auftreten (Esopenko et al., 2020). Das Ziel dieser Arbeit ist es, mittels einem Interviewleitfaden die zentralen Faktoren zu beleuchten, welche die wahrgenommene Qualität des Karriereübergangs insbesondere beeinflussen. Zur Früherkennung potentiellen Anpassungsschwierigkeiten soll dereinst ein online Fragebogen entstehen, der sich an Athleten richtet, die beginnen sich Überlegungen zum Rücktritt vom Spitzensport zu machen. Die Untersuchungsgruppe umfasste ehemalige Schweizer Spitzensportler und Spitzensportlerinnen ($n = 7$), welche mehrjährige Erfahrung aus dem Spitzensport verfügten. Die Testpersonen wurden mittels eines Interviewleitfaden zu einem einmaligen Messzeitpunkt befragt. Die Datenanalyse erfolgte mittels der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) in sieben Schritten. Zur quantitativen Datenanalyse wurde der Korrelationstest nach Kendall's Tau-b verwendet. Die Ergebnisse der Studie konnten folgende Gemeinsamkeiten bei einer erfolgreichen Bewältigung des Karriereübergangs festgestellt werden: der Freiwilligkeitsgrad und Zeitpunkt des Rücktritts, die Zukunftsplanung und damit ein nahtloser Übergang in eine Ausbildung oder einen Beruf, umfangreiche Selbstreflexion, genügend soziale Ressourcen, die Gesundheit sowie die aktive Suche nach Unterstützung. Die Korrelationsanalyse konnte einen signifikanten starken Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung des Rücktritts als Gewinnes und den Ressourcen im Umfeld ($r = 1.000, p = 0.006$) sowie mit einer aktiven Zukunftsplanung ($r = 0.949, p = 0.023$) beobachtet werden. Abschliessend kann davon ausgegangen werden, dass die Freiwilligkeit des Karriererücktritts, eine fortgeschrittene Karriereplanung, genügend Ressourcen im Umfeld als auch die Reflexion eigener Gefühle, Ziele und Wünsche erforderlich ist, um den Karriereübergang vom Spitzensport in eine berufliche Karriere erfolgreich zu bewältigen.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
1.1	Aktueller Forschungsstand	5
1.2	Rücktritt vom Spitzensport	6
1.3	Prozess des Karriereübergangs	12
1.4	Problemstellung	19
1.5	Ziel der Arbeit	20
2	Methode	22
2.1	Untersuchungsgruppe	22
2.2	Untersuchungsdesign	22
2.3	Untersuchungsmethode und -instrumente	22
2.4	Datenanalyse	24
3	Resultate	26
3.1	Deskriptive Statistik	26
3.2	Induktive Statistik	55
4	Diskussion	60
4.1	Beantwortung der Fragestellung	60
4.2	Limitationen der Studie	67
4.3	Ausblick	68
5	Schlussfolgerung	69
	Literaturverzeichnis	70
	Anhang	77

1 Einleitung

Bedeutende Veränderungen im Leben sind unumgänglich und gehen vorhergesehen oder unvorhergesehen vonstatten. Dies können Ereignisse wie zum Beispiel die Geburt von Kindern, der Umzug in eine neue Stadt, die Heirat, eine berufliche Veränderung oder das Ableben eines Familienmitglieds sein. Je nach subjektiver Wahrnehmung der Situation kann jeder Übergang unter Umständen neue Möglichkeiten eröffnen, eine Krise herbeiführen oder ein Zusammenspiel aus beiden Erfahrungen sein (Sinclair & Orlick, 1993). Ein solcher Wendepunkt stellt auch der Rücktritt vom Spitzensport in ein nachsportliches Leben dar. Eine Spitzensportkarriere, welche auf höchstem Niveau lediglich für eine gewisse Dauer ausgeübt werden kann, verlangt einem Athleten reichlich Zeit und Energie ab (Grove et al., 1998). Zahlreiche Spitzensportler bewältigen dereinst den Übergang (*Transition*) vom Spitzensport in eine nachspitzensportliche Lebensphase gut. Dieser Übergang fordert die Athleten heraus, weil ein neuer Lebensabschnitt beginnt (Hattersley et al., 2019) und damit ein Prozess von körperlichen, sozialen und beruflichen Veränderungen eingeleitet wird (Kim & Moen, 2001). Der Rücktritt vom Spitzensport kann das Leben eines Athleten hinsichtlich der psychologischen, psychosozialen und beruflichen Ebene sowie die Organisation des Lebens nach dem Spitzensport negativ oder positiv beeinflussen (Erpič et al., 2004). Als Spitzensportler und Spitzensportlerinnen werden in dieser Arbeit Personen bezeichnet, die nach Pfaff (2004) nach Höchstleistungen streben und berufliche und private Ziele dem Spitzensport unterstellen. In der folgenden Arbeit wird zur besseren Leserlichkeit des Textes ausschliesslich die männliche Form von Athletinnen und Athleten, Spitzensportlerinnen und Spitzensportler und Trainerinnen und Trainer verwendet, obwohl immer das männliche und weibliche Geschlecht gemeint ist.

1.1 Aktueller Forschungsstand

Die Karriereübergangsforschung (Park et al., 2013) kann grob in zwei Bereiche unterteilt werden: Hinsichtlich des Karriererücktritts wurde einerseits in der sportsoziologischen und andererseits in der sportpsychologischen Richtung geforscht. Die sportsoziologische Ansicht umfasst hauptsächlich die persönliche, soziale, berufliche und familiäre Entwicklung von ehemaligen Athleten in Anbetracht der Sportkarriere (Alfermann et al., 1993, Seiler et al., 1998, Nagel & Conzelmann, 2006). Die sportpsychologische Ansicht beleuchtete derweil die sportliche Identität, die Freiwilligkeit des Rücktritts und der soziale Rückzug nach dem Karriereübergang (Kerr & Dacyshyn, 2000; Lally, 2007). Während in früheren Untersuchungen der Rücktritt vom

Leistungssport als einzelnes Ereignis eingeschätzt wurde, wird heute die Beendigung der Sportkarriere eher als Übergangsprozess angesehen (Wylleman et al., 2004) und wird von Coakley (1983) als Prozess des Übergangs vom Leistungssport zu einer oder mehreren anderen Aktivitäten bezeichnet. Ob der Rücktritt freiwillig oder unfreiwillig zustande kommt, hat einen deutlichen Einfluss auf den Erfolg des Übergangs in eine Nachsportkarriere. In der Forschung des Karriererücktritts vom Spitzensport wurde von Holding et al. (2020) belegt, dass anhand des Hintergrunds des Karriererücktritts eine Vorhersage über die Anpassung des Übergangs gemacht werden kann. In mehreren Untersuchungen wurde konstatiert, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der wahrgenommenen Entscheidungsfreiheit des Rücktritts der Athleten und dem Erfolg der Anpassung an das nachspitzensportliche Leben (Erpič et al., 2004; Lally, 2007; Stambulova, 2016; Stambulova et al., 2009). Im Durchschnitt erleben 20% der ehemaligen Athleten nach dem Karriereende starke psychische Anpassungsprobleme, die professionelle Betreuung erfordern (Lavallee et al., 2000). Nach unfreiwilligem Rücktritt können für Athleten Symptome, wie zum Beispiel Angst und Depression, Rückgang der physischen Verfassung, Verlustbewältigung der Sportleridentität, Substanzmissbrauch, ungenaue akademische Ziele sowie Schlaf- und Essstörungen auftreten (Esopenko et al., 2020). Für die restlichen zurückgetretenen Athleten bedeutet der Rücktritt ein Prozess, welcher umfangreiche Bewältigungsmassnahmen benötigt, aber im Allgemeinen gut bewältigt wird. Die Studie von Lavallee et al. (2000) belegt, dass sich das Karriereende einzig für eine Minorität als Trauma herausstellt. Es besteht zudem die Annahme, dass Karriereübergänge simultan eine Gelegenheit zur Neubewertung der Aufwände und Erträge über die Sportkarriere ermöglichen (Alfermann, 2010). Nachfolgend wird auf den Rücktritt vom Spitzensport, den Karriereübergang und die Qualität des Karriereübergangs eingegangen.

1.2 Rücktritt vom Spitzensport

Für einige Athleten zählt der Spitzensport nicht zu den wichtigen Nebensachen, sondern ist die wichtigste Hauptsache und lässt aufgrund eines grossen zeitlichen Umfangs kaum noch andere Tätigkeiten zu, wobei häufig auch die Schul- und Berufsausbildung dem Sport untergeordnet wird (Alfermann, 2008). Das Karriereende bringt einen Neubeginn mit sich und die Athleten müssen gewohnte Rollen ablegen und neue, weniger vertraute Rollen annehmen, was aufgrund mangelnder Erfahrung in nicht-sportlichen Lebenssituationen Schwierigkeiten nach sich ziehen kann (Muscat, 2010). Diese Veränderungen können sich während des Karriereendes negativ auf die Wahrnehmung des Selbst, die persönlichen Eigenschaften oder auf die eigene Lebensqualität auswirken (Werthner & Orlick, 1986). In der Studie von Greendorfer und Blinde (1985)

wurde die Ansicht vertreten, dass der Rücktritt vom Spitzensport ein einmaliger abrupter Event sei, während andere Forscher den Rücktritt als einen lebenslangen Prozess beschreiben, der eine längerfristige Entwicklung nach sich zieht (Taylor, 1972). Das Karriereende wurde ausserdem mit der Pensionierung, dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben oder gar mit einem Trauma oder Schock verglichen, der einem vorläufigen psychischen Tod nahekomme (Alfermann, 2008). Dieser Betrachtungsaspekt trifft empirisch allerdings einzig auf einen kleinen Teil der Athleten zu, was die Studie von Lavalley et al. (2000) bestätigt. In der Analyse von 14 Studien, in denen 2653 zurückgetretene Athleten diverser Sportlevels («Olympic, Professional, Amateur, Collegiate») teilnahmen, zeigte sich, dass 20.1% ($n = 535$) der Befragten – das bedeutet 143 Athleten des Olympic und Professional Levels also 5.4% der Stichprobe – starke psychische Anpassungsschwierigkeiten erfuhren und fachgerechte Hilfe in Anspruch nehmen mussten. Andere Studien, wie die von Coakley (1983) und Greendorfer und Blinde (1985) erachteten hingegen das Karriereende nicht als belastend, sondern als Entlastung und Entwicklungsmöglichkeit.

1.2.1 Gründe Rücktritt

Die Gründe für ein Karriereende sind vielschichtig und spielen vermutlich eine wesentliche Rolle für die Anpassung an das nachspitzensportliche Leben (Alfermann, 2007b). Die Deselektion (Ausscheidung), das chronologische Alter, Auswirkungen von Verletzungen und die Freiwilligkeit des Rücktritts wurden in der Studie von Taylor und Ogilvie (1994) als die vier hauptsächlichsten Gründe für den Rücktritt vom Spitzensport belegt. Weiter können Gründe wie die sportliche Leistung, fehlende Motivation, die Finanzen, die psychische Gesundheit, Zukunftspläne, das soziale Umfeld, die Familie(-nplanung), die Aus- und Weiterbildung oder persönliche Ziele eine Rolle für den Rücktritt vom Spitzensport spielen (Ruchti et al., 2018). Auf die oben erwähnten vier Hauptgründe wird im Anschluss näher eingegangen.

Deselektion. Nach Alfermann (1995, zitiert nach Park et al., 2013) wird das «Drop-out» (Ausscheiden) aus einer Mannschaft als frühzeitige Beendigung bei jungen Athleten definiert, welche ihren Leistungshöhepunkt noch nicht erreichen konnten. Die Deselektion gilt als unvorhersehbares und erzwungenes Karriereende (Hattersley et al., 2019), welches letztlich freiwillig von Athleten gewählt wurde (Park et al., 2013). Dieses Karriereende wird in dieser Studie schlussendlich als freiwilliges Karriereende angesehen, weil es meist alternative Möglichkeiten geben würde, die Sportkarriere weiterzuführen.

Chronologisches Alter. Das Alter, beziehungsweise der altersbedingte sportliche Leistungsabfall, wird in der Studie von Mihovilovic (1968, zitiert nach Gordon & Lavalley, 2012) als einer der Hauptgründe für das Karriereende angegeben. Diese Annahme wurde darüber hinaus in der Studie von Taylor et al. (2005) getroffen, weil es zusehends schwieriger wird, aufgrund der Motivation, des sozialen Status und der körperlichen Fähigkeiten Spitzensport zu betreiben. Insbesondere die Fähigkeit der Athleten, auf Spitzenniveau zu konkurrieren, hängt weitgehend von der Aufrechterhaltung ihrer körperlichen Fähigkeiten auf wettbewerbsfähigem Niveau ab.

Verletzungen und gesundheitliche Probleme. Verletzungen oder kleinere physische Rückgänge können für Athleten im Spitzensport limitierend sein für das Weiterführen des Wettkampfsportes und schlussendlich das Ende einer Sportkarriere bedeuten. In mehreren Studien wurde gezeigt, dass Verletzungen und gesundheitliche Probleme häufig die Ursache von Übergangsschwierigkeiten nach dem Karriereende ehemaliger Spitzensportler sein können (Park et al., 2013). Verletzungen können unter anderem der quälendste Grund für eine Beendigung der Sportkarriere sein (Ogilvie & Taylor, 1993). Zudem wurde in der Studie von Werthner und Orlick (1986) beobachtet, dass zurückgetretene Athleten mit physischen Problemen eine längere Adaptationszeit nach dem Rücktritt benötigten als Athleten ohne physische Beschwerden.

Freiwilligkeit des Rücktritts. In mehreren Untersuchungen wurde konstatiert, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen der wahrgenommenen Entscheidungsfreiheit des Rücktritts der Athleten und dem Erfolg der Anpassung an das nachspitzensportliche Leben (Erpič et al., 2004; Stambulova, 2016). Zudem manifestierte die Studie von Park et al. (2013) einen Zusammenhang zwischen der Qualität des Karriereübergangs von Athleten und der Freiwilligkeit des Rücktritts, der sportlichen Identität, demografischen Aspekten, der Selbstwahrnehmung, der Kontrolle über das Leben, der Beziehung zum Trainer und dem unfreiwilligen Ausstieg aus dem Sport. Ob der Athlet das Karriereende selbst bestimmen und sich auf den Rücktritt vorbereiten kann oder ob der Athlet unfreiwillig und ungeplant zurücktreten muss, hat einen Einfluss auf das Karriereende. In dieser Arbeit werden die Begriffe *freiwilliger* und *unfreiwilliger Rücktritt* nach der Definition von Stambulova (2017) verstanden. Darin werden freiwillige Rücktritte – normative Übergänge – als relativ vorhersehbar und planbar verstanden, während unfreiwillige Rücktritte – nicht-normative Übergänge – aufgrund von wenig vorhersehbaren Ereignissen, wie der Deselektion, einer Verletzung oder eines Todesfalls in der Familie erfolgen können. Alfermann und Gross (1998) nahmen in ihrer Studie an, dass ein freiwilliger und unfreiwilliger

Rücktritt von Athleten im Hochleistungssport unterschiedlich erfahren wird und dass es Abweichungen in der emotionalen Reaktion sowie in den eingesetzten Bewältigungsstrategien gibt. In der Studie nahmen 90 ehemalige Athleten aus dem Spitzensport teil, welche grosse Unterschiede in den emotionalen Reaktionen auf das Karriereende aufwiesen. Es wurde gezeigt, dass unfreiwillig zurückgetretene Elite-Athleten signifikant häufiger von negativen emotionalen Reaktionen berichteten als freiwillig zurückgetretene Spitzensportler. Bei den freiwilligen Rücktritten überwogen Reaktionen wie Freude auf zukünftige Lebensaufgaben sowie das Gefühl für Freiheit und Unabhängigkeit, wogegen bei unfreiwilligen Rücktritten Unzufriedenheit, Orientierungslosigkeit oder gar Angst empfunden wurde (Alfermann & Gross, 1998). Folglich ist die freiwillige Entscheidung über das Karriereende einer der wichtigsten Faktoren, welcher einen reibungslosen Übergang in einen neuen Lebensabschnitt begünstigen kann.

1.2.2 Übergangsphase

Eine Transition wird nach Schlossberg (1981) folgendermassen definiert: «A transition can be said to occur if an event or non-event results in a change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one's behavior and relationships» (S. 5). Übergänge werden von Athleten entweder als kritisch erlebt und erfordern mitunter sportpsychologische Beratung oder sie können als sanft und kaum bemerkbar empfunden werden (Alfermann, 2010). Einige Studien konzentrierten sich eher auf Anpassungsschwierigkeiten und Traumata, die nach dem Rücktritt vom Spitzensport folgten (Werthner & Orlick, 1986), wobei andere Untersuchungen zeigten, dass das Karriereende vom Spitzensport als Lebensereignis gesehen werden soll, welches sich auf das Wohlbefinden und die Entwicklung eines zurückgetretenen Athleten auswirkt (Greendorfer & Blinde, 1985).

Dauer der Übergangsphase. Der Zeitraum der Anpassung an das Leben ausserhalb des Leistungssports hat nach Sinclair und Orlick (1993) bei 23% der Stichprobe ein bis zwei Monate, bei 32% sechs Monate bis zu einem Jahr und bei den restlichen 22% mehr als zwei Jahre gedauert. Zum Zeitpunkt dieser Studie gaben überdies 23% der Stichprobe an, sich noch nicht komplett an das Leben nach dem Spitzensport adaptiert zu haben. Im Durchschnitt zeigt die Studienlage eine Anpassungszeit an die nachspitzensportliche Karriere von ungefähr einem Jahr auf (Alfermann, 2007b; Sinclair & Orlick, 1993; Wippert, 2011). Gemäss Wippert (2011) kann die Verarbeitung des unfreiwilligen Austritts (Dropout) aus dem Leistungssport und die Anpassung an das nachsportliche Leben zwischen dreiviertel Jahren und fünf Jahren dauern.

Art der Übergangsphase. Die aktuelle Klassifikation nach Stambulova (2017) über *career transitions* (Karriereübergänge) baut auf drei Faktoren auf: die Vorhersehbarkeit des Übergangs, den Lebensraum, der von der Transition betroffen ist, sowie auf den Ausgang der Transition. Den Lebensraum betreffende Karriereübergänge wurden in sportliche (z. B. der Wechsel von einer Nachwuchs- in eine Elitekategorie), in nicht-sportliche (z. B. Änderungen in der Ausbildung oder im Beruf) und in duale Karriere (z. B. zeitgleiche Übergänge in Sport und Ausbildung oder Beruf) gegliedert. Weiter kategorisierte Stambulova (2017) Übergänge in drei unterschiedlich starke Vorhersehbarkeiten: normativ, nicht-normativ und quasi-normativ. Zu den normativen Übergängen gehören vorhersehbare Veränderungen, welche eine Planung im Voraus möglich machen, wie zum Beispiel der Wechsel innerhalb der Sportart in eine Spezialisierung. Nicht-normative Übergänge wie zum Beispiel eine Deselektionierung, Verletzung oder ein Todesfall in der Familie, gelten als risikobehaftete Ereignisse, welche mit einer höheren Wahrscheinlichkeit, aufgrund deren Unvorhersehbarkeit (Alfermann & Stambulova, 2007; Stambulova, 2017; Stambulova & Wylleman, 2014). Die Kategorie quasi-normativer Übergang kann zum Beispiel bei Spitzensportler zutreffen, die durch ihre Dachverbände für die Olympiamannschaft nominiert werden würden (Schinke et al., 2015). Hendry und Kloep (2002, zitiert nach Schinke et al., 2015) bezeichnen diese Art von Lebenswandel in der entwicklungspsychologischen Literatur als quasi-normativ, weil die Vorhersehbarkeit nur eine bestimmte Gruppe von Menschen betrifft. Auf die Kategorie quasi-normativ wird in dieser Arbeit nicht weiter eingegangen, da die Arbeit ausschliesslich normative und nicht-normative Karriereübergänge untersucht.

Anzeichen positiver und negativer Anpassung an die Nachsportkarriere. Der Übergang vom Spitzensport in eine berufliche Karriere oder Ausbildung wird in der Literatur mit einer grossen Anzahl an Aspekten in Verbindung gebracht, welche einen Einfluss auf die Qualität der Transition haben. Folgende 15 Einflussfaktoren wurden mit der Qualität des Karriereübergangs von Athleten in Zusammenhang gebracht: die Freiwilligkeit des Rücktritts, die sportliche Identität, Verletzungen oder gesundheitliche Probleme, demografische Aspekte, der Bildungs- und der finanzielle Status, die Selbstwahrnehmung, die Kontrolle über das Leben, sportliche Erfolge, die berufliche/persönliche Entwicklung, die Beziehung zum Trainer, die Zeit nach dem Rücktritt, Ausstieg (Drop-Out), Veränderungen im Leben und das Gleichgewicht des Lebens (Park et al., 2013).

In einer Studie von Seiler et al. (1998) wurde aufgrund einer Befragung von zwölf ehemaligen Athleten über folgende drei Prädiktoren (Vorhersagevariablen) für einen positiven Übergang

ins nachsportliche Leben berichtet: (1) Eine neue Aufgabe, welche Sinn, Kompetenzgefühl und Struktur vermittelt, (2) Vorhandensein von wahrgenommener Kontrolle über die sportliche Karriere und deren Beendigung, (3) ein soziales Netzwerk, welches instrumentelle Hilfe und emotionale Unterstützung vermittelt. Folgende Merkmale, die die Qualität des Übergangs aus dem Leistungssport beeinflussen, wurden in nachgehender Reihenfolge (erstes Merkmal wurde als am bedeutsamsten beurteilt) genannt: Zeitpunkt des Abschieds, Entscheidungsspielräume, Bedeutung des Sports, soziale Unterstützung, Zufriedenheit mit der Laufbahn und alternative Betätigungsfelder. Zusammengefasst haben Athleten in der Studie von Seiler et al. (1998) am häufigsten folgende drei Hauptkriterien genannt:

1. Das subjektive Wohlbefinden und die Zufriedenheit, welche sich weitgehend auf die berufliche Tätigkeit bezog, womit die intrinsische Motivation durch anspruchsvolle Aufgaben, Selbstentfaltung und Selbstständigkeit erfüllt sein müsse.
2. Das Entwickeln neuer Handlungsfelder, in welche die ehemaligen Athleten ihre Qualitäten einbringen können und dafür Wertschätzung erhalten.
3. Die Schaffung einer Identität, welche basierend auf den neuen Rollen der neuen Lebenssituation gründen.

Die zeitliche Dauer des Übergangs, materieller Besitz oder das Erreichen einer bestimmten Stufe der Karriere blieben ungenannt. Es erschien den Befragten allerdings wichtig, in welcher beruflichen Situation sie einige Zeit (mehrere Jahre) später sind oder wie es ihnen dabei geht (Seiler et al., 1998).

1.2.3 Anpassungsschwierigkeiten.

In einer Studie von Taylor und Ogilvie (1994) wird angenommen, dass folgende drei Faktoren das Erleben des Karriereendes prägen: die Hintergründe des Karriereendes, individuelle und soziale Ressourcen zur Bewerkestellung des Karriereendes sowie individuelle Fähigkeiten, wie zum Beispiel der Grad an Sportleridentität. Wird jemand unfreiwillig und überraschenderweise zu einem Karriereende gedrängt oder hat jemand ein schwaches soziales Umfeld, kann der Übergang in eine Nachsportkarriere womöglich zu einer Lebenskrise führen. In einer systematischen Übersichtsarbeit von Park et al. (2013) wird darauf hingewiesen, dass 16% aller zurückgetretenen Spitzensportler Anpassungsschwierigkeiten, mitunter negative Emotionen wie Trauer, Verzweiflung und Identitätsverlust erlebten. Nach Esopenko et al. (2020) können zudem Symptome wie Angst und Depression, Abnahme der physischen Verfassung, Verlustbewältigung der Sportleridentität, Substanzmissbrauch, ungenaue akademische Ziele sowie

Schlaf- oder Essstörungen als Folge eines Rücktritts aus dem Spitzensport erscheinen. Des Weiteren berichteten Park et al. (2013) über Verletzungen, gesundheitliche Probleme und eine starke Sportleridentität als mögliche Faktoren für eine Anpassungsstörung.

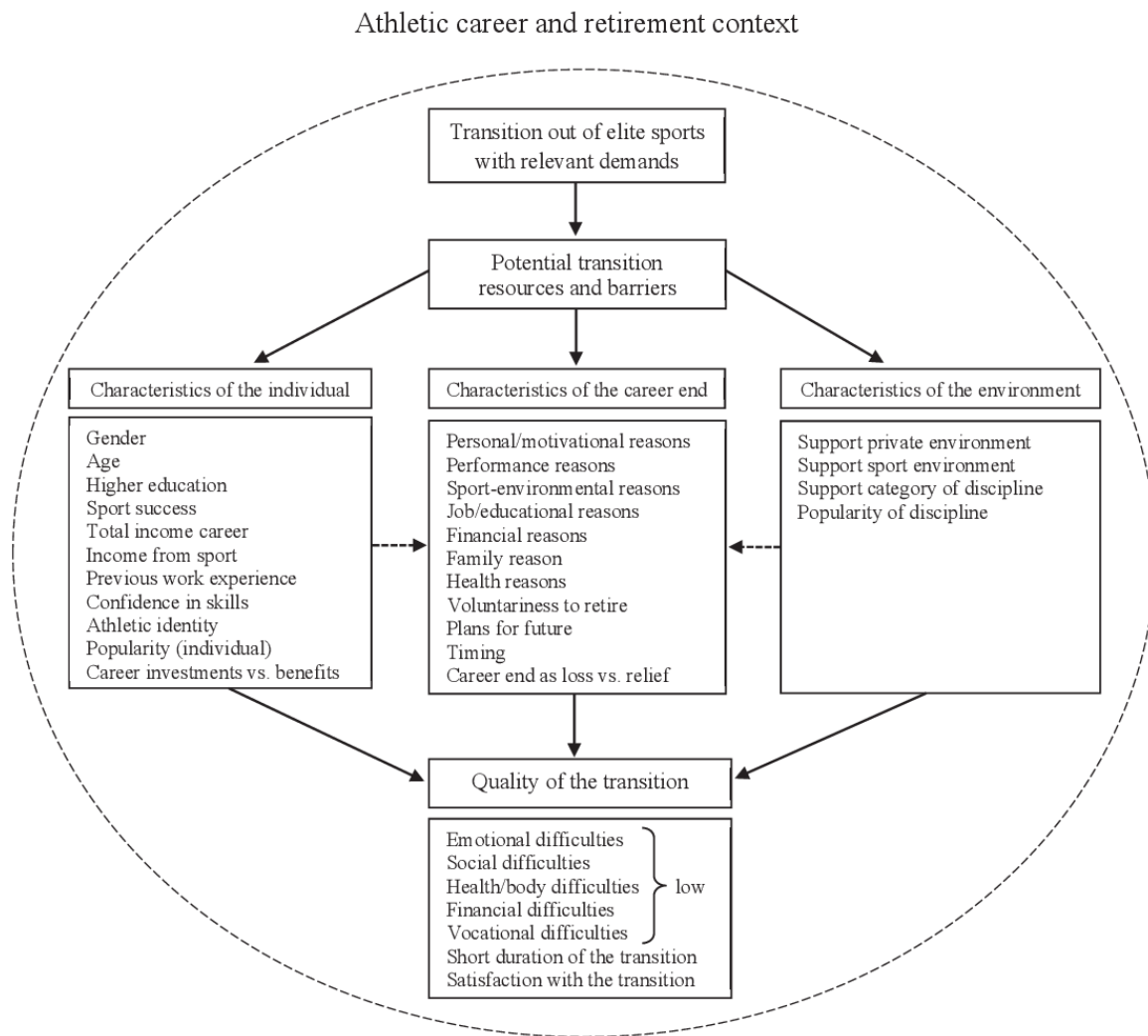
1.3 Prozess des Karriereübergangs

Mehrere Autoren haben sich mit dem Karriereende vom Spitzensport auseinandergesetzt und mögliche einflussreiche Faktoren des Karriereübergangs untersucht (Schlossberg, 1981; Sinclair & Orlick, 1993; Taylor & Ogilvie, 1994). Kuettel et al. (2017) kombinierten die zuvor erwähnten Studien und entwickelten ein eigenes Modell (siehe Abbildung 1), welches den Rücktritt und deren potenzielle Übergangsressourcen und -barrieren beim Rücktritt aus dem Spitzensport in vier Phasen aufzeigt. Das Modell ist in folgende drei Phasen aufgeteilt: Der Rücktritt vom Spitzensport, die potenziellen Übergangsressourcen und -barrieren und die Qualität des Karriereübergangs. Zu den potenziellen Übergangsressourcen und -barrieren zählen *individuelle Merkmale* einer Person, wie zum Beispiel das Alter, die Ausbildung, frühere Berufserfahrungen, das Einkommen aus der Sportkarriere, die Sportleridentität und der Karriereaufwand sowie -ertrag. Persönliche und motivationale Gründe, Leistungsgründe, Gründe seitens des sportlichen Umfelds, des Berufs oder der Ausbildung, finanzielle, familiäre oder gesundheitliche Gründe, die Freiwilligkeit des Rücktritts, Zukunftspläne, der Zeitpunkt des Rücktritts, als auch das Empfinden des Karriereendes als Verlust oder Gewinn, sind Bestandteile der *Merkmale des Karriereendes*. Zu den dritten möglichen Übergangsressourcen oder -barrieren gehören private, sportliche und disziplinspezifische Unterstützung und die Anerkennung der Disziplin den *Merkmalen des Umfelds*. Die individuellen und umfeldspezifischen Merkmale können beide auf die Eigenschaften des Karriereendes einwirken. Insgesamt beeinflussen diese drei Bereiche – Merkmale des Individuums, der Karriere und des Umfelds – die Qualität des Karriereübergangs und können womöglich emotionale, soziale, körperliche, finanzielle oder berufliche Schwierigkeiten auslösen (Kuettel et al., 2017). In der dritten Phase des Modells von Kuettel et al. (2017) wird die Qualität der Transition mittels Kriterien wie emotionale, soziale, körperliche, finanzielle und berufliche Schwierigkeiten sowie der Dauer und Zufriedenheit der Transition bewertet. Abschliessend wird im Modell von Kuettel et al. (2017) die Qualität der Transition als erfolgreich oder als Krise eingestuft. In der Literatur (Stambulova, 2017) wird ein erfolgreicher Übergang mit einer effektiven Bewältigung des Karriereübergangs sowie genügend Ressourcen definiert, während ein krisenhafter Übergang von ineffektiven Bewältigungsstrategien und unzureichenden Ressourcen beschrieben wurde. Eine Krise kann nach Stambulova (2017) einerseits nach einer wirksamen Intervention als verzögerten erfolgreichen

Übergang angesehen werden oder auf der andererseits als einen erfolglosen Übergang, gekennzeichnet mit negativen Folgen.

Abbildung 1

Modell zum Prozess des Karriereübergangs und dessen Ressourcen bzw. Barrieren



Anmerkung. Die Abbildung zeigt Faktoren die zur Qualität des Übergangs aus dem Spitzensport beitragen können (Kuettel et al., 2017).

Das folgende Kapitel 1.3.1 der Arbeit wird angelehnt an das Modell von Kuettel et al. (2017) strukturiert und es wird auf einige mögliche Übergangsressourcen und -barrieren näher eingegangen. Gewisse Faktoren wie zum Beispiel frühere Berufserfahrungen oder die Berühmtheit

der Disziplin, werden allerdings nicht näher erklärt, weil sie in dieser Studie nicht erhoben wurden.

1.3.1 Individuelle Merkmale des Athleten

Sportleridentität. Die Sportleridentität gibt Hinweise darauf, wie stark sich eine Person mit der Rolle des Sportlers identifiziert (Brewer et al., 1993). Eine Ich-Identität, welche äusserst in den Leistungssport verflochten ist, könnte während der Transition zu einer Zersplitterung der Identität hinführen (Brewer et al., 2000). Athleten mit einer starken Sportleridentität erleben nach einem unfreiwilligen Karriereende mit grösserer Wahrscheinlichkeit negative Reaktionen wie Unzufriedenheit, Depression oder Einsamkeit (Lally, 2007). Deshalb hat Lally (2007) empfohlen, bereits vor dem Rücktritt Zeit in schulische, soziale oder berufliche Interessen ausserhalb der Sportwelt zu investieren. Auch Hinitz (1988) bestätigt, dass ehemalige Turnerinnen, die sich intensiv mit der Rolle der Turnerin identifizierten und auch die Aktivität Turnen als Grundlage der Selbstdefinition nahmen, Anpassungsschwierigkeiten beim Karriereende aus dem Sport erfuhren. Ausserdem bestimmt der Selbstwert, den sich Athleten aufgrund der Leistungen im Sport selbst zuschreiben, die Adaptationsqualität des Karriereendes mit (Greendorfer & Blinde, 1985). Der sportlichen Komponente der Selbstidentität weniger Bedeutung zuzuschreiben, führt nach Chamalidis (1995, zitiert nach Lavalley, 2000) zu einem kleineren Risiko für das Erleben von Schwierigkeiten nach dem Karriereende. Alfermann et al. (2004) fanden einen kleinen, aber signifikanten Zusammenhang zwischen einer hohen Sportleridentität und einer längeren Adaptionzeit, mit mehr negativen und weniger positiven Emotionen nach der Karriere und einer geringeren Zufriedenheit mit dem Zeitpunkt des Rücktritts vom Spitzensport.

Demografische Unterschiede. In den Studien von Lotysz und Short (2004) und Marthinus (2007) wurde ein positiver Zusammenhang zwischen dem Zivilstand, dem sozialen, finanziellen und dem Bildungsstatus mit der Qualität des Karriereübergangs gefunden. Unterschiede zwischen Mann und Frau und der Adaptation an das nachsportliche Leben wurden einzig in der Studie von Stambulova (2001) herausgefunden. Es konnte belegt werden, dass sich Frauen schneller als Männer an das nachsportliche Leben anpassen können. Weiter wurde der soziale Status der Familie positiv mit einem erfolgreichen Karriereübergang in Zusammenhang gebracht. Es wurde gezeigt, dass ein hoher sozialer Familienstatus, Bekanntheit und schulische Fördergefässe beruflichen Schwierigkeiten entgegenwirken können (Conzelmann & Nagel, 2003).

1.3.2 Merkmale des Karriereendes

Karrierezufriedenheit. In der Studie von Sinclair und Orlick (1993) wurde gezeigt, dass eine erfolgreiche Anpassung an das Leben nach dem Spitzensport durch das Erreichen der vorgegebenen sportlichen Ziele während der Sportkarriere mitverursachend sein kann und Athleten dazu tendierten, mit Leichtigkeit zurückzutreten. Ausserdem wurde herausgefunden, dass wer in der Sportkarriere erfolgreich war, weniger berufliche Schwierigkeiten erlebte und ein stabiles Niveau des Selbstkonzepts und der Selbstidentität aufwies (Erpič et al., 2004).

Physische und psychische Gesundheit. Unvermeidbare Bestandteile des Leistungssports sind körperliche sowie psychische und soziale Belastungen. Zwischen psychischer Gesundheit und physischer Leistungsfähigkeit herrscht ein stetiges Wechselspiel, denn psychische Belastungen im Sport können die Leistung verändern und demgegenüber können Verletzungen zu Belastungen für die psychische Gesundheit führen (Claussen et al., 2020). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt die *psychische Gesundheit* als «Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen» (Schlipfenbacher & Jacobi, 2014). Die Übergangsphase vom Spitzensport in das nachspitzensportliche Leben wird in der wissenschaftlichen Literatur als ein einschneidendes Ereignis beschrieben (Wippert, 2002) wonach das Ergebnis insbesondere bei unfreiwilligen Rücktritten nach Stambulova (2000, zitiert nach Duttler & Engel, 2011) Selbstwertprobleme, erhöhte Sensibilität für Misserfolg und andauerndes emotionales Missbefinden sind. In einer weiteren Untersuchung von Franke (1998) über Spitzensportler beim Karriereende wurden ausserdem Belastungen wie innere Leere, Verlust des zentralen Lebensinhaltes, Verzweiflung, Zukunftsunsicherheit, fehlende Ausgeglichenheit aufgrund mangelnder physischer Aktivität, Ratlosigkeit sowie ausbleibendes Interesse an der Person des zurückgetretenen Athleten seitens Vereinen genannt. Indes wurden mehr Handlungsspielraum, höherer Grad an Selbstbestimmung und Zeit für Familie als Entlastung angebracht. Nach einer unfreiwilligen Beendigung der Sportkarriere gelten fehlende Ruhestandsplanung, hohe Sportleridentität, Arbeitslosigkeit nach dem Sport und chronische Schmerzen als Risikofaktoren für Symptome und Störungen der psychischen Gesundheit. Die Definition von *Psychische Störungen* wird in Anlehnung an das DSM-IV (American Psychiatric Association, 2000) folgendermassen aufgestellt:

Ein klinisch bedeutsames Verhaltens- oder psychisches Syndrom oder Muster, das mit momentanem Leiden (z. B. einem schmerzhaften Symptom) oder mit einer Beeinträchtigung (z. B. Einschränkung in einem oder mehreren wichtigen Funktionsbereichen) oder mit einem erhöhten Risiko zu sterben einhergeht. Unabhängig von dem ursprünglichen Auslöser sollte eine verhaltensmässige psychische oder biologische Funktionsstörung bei der Person zu beobachten sein (Wittchen, 2011, S. 32).

In der Studie von Holding et al. (2020) wurden zwei Motivationsprozesse, die für die Vorhersage des Rücktritts und des Wohlbefindens der Athleten relevant sein könnten, untersucht. Die Teilnehmer bewerteten zum einen inwieweit sie das Gefühl hatten, dass sie den Entscheid zum Rücktritt autonom treffen konnten und zum anderen wie sehr sie sich unter Druck gesetzt fühlten, zurückzutreten. Die Ergebnisse der Studie von Holding et al. (2020) deuten darauf hin, dass die Bewertung von autonomen Gründen für das Karriereende Auswirkungen auf das Wohlbefinden der Athleten nach dem Rücktritt haben kann. Es wurde belegt, dass Athleten, die sich betreffend der Motivation für den Rücktritt autonom fühlten, eher über ein höheres subjektives Wohlbefinden nach dem Karriereende verfügten. Während das subjektive Wohlbefinden (SWB) direkt nach dem Rücktritt abnahm, erholte sich das SWB der Athleten nach etwa zwei bis dreieinhalb Jahre nach dem Rücktritt wieder auf das Ausgangsniveau (Holding et al., 2020). Es ist bekannt, dass sportliche Aktivität grundsätzlich einen positiven Einfluss auf das habituelle (das relativ überdauernde psychische) Wohlbefinden hat (Singer, 2000). Das Wohlbefinden wird von Becker (1994) in ein aktuelles und habituelles Wohlbefinden unterteilt. Das aktuelle Wohlbefinden umfasst das momentane und das habituelle Wohlbefinden beschreibt kumulierte emotionale Erfahrungen (allgemeines Wohlbefinden aus früheren Wochen oder Monaten). Singer (2000) fasst zusammen, dass körperliche Betätigung zu Verbesserungen der Grundgestimmtheit beiträgt und Depressionen und Angstzustände reduzieren kann. Auf Seiten der physischen Gesundheit gibt es Untersuchungen mit ehemaligen Athleten, die schmerzhaftes Erkrankungen aufweisen, dass diese unter höherem Risiko stünden, von Symptomen von Depressionen und Angstzuständen sowie Substanzmissbrauch betroffen zu sein (Mannes et al., 2019). Das Wohlbefinden der Athleten hängt demnach davon ab, auf welche Weise das Karriereende vom Spitzensport und der Übergang in das nachspitzensportliche Leben – als erfolgreich oder weniger erfolgreich – von den Athleten wahrgenommen wird.

Planung Karriereübergang. Die Wichtigkeit der Karriereplanung wird seit längerer Zeit untersucht und wurde bei College Athleten positiv mit der Anpassung an das nachsportliche Leben

in Verbindung gebracht (Lantz, 1995, zitiert nach Park et al., 2013). Die Planung des Karriereendes umfasst berufliche, finanzielle und psychologische Betrachtungsweisen und kann für Athleten mittels eines klaren Zieles ausserhalb des Sports ein Gefühl von Sicherheit vermitteln (Warriner & Lavallee, 2008). Vielfach fehlt jedoch die Planung des Karriereübergangs in das nachspitzensportliche Leben und kann das psychische Wohlbefinden wesentlich beeinträchtigen (Gouttebarger et al., 2019). Es konnte belegt werden, dass Athleten mit Plänen für das nachsportliche Leben bedeutend weniger negative Emotionen erleben als Athleten ohne Zukunftspläne (Alfermann et al., 2004). Die finanzielle Planung ist nach Fortunato und Marchant (1999) eine der wichtigsten Faktoren für die Qualität der Anpassung an das nachspitzensportliche Leben. Nach Alfermann (2010) gilt die Planung der nachsportlichen Karriere oder Alternativen zum Spitzensport als effektive Bewältigungsstrategie für einen erfolgreichen Übergang. Allerdings ist es so, dass in der Untersuchung von Erpič et al. (2004) knapp 40% der Befragten das nachsportliche Leben sorgfältig geplant und sich 39% mit dem nachsportlichen Leben auseinandergesetzt haben, aber keinen Zukunftsplan entwickeln konnten. Das Ausmass der Planung hatte in dieser Studie allerdings keine signifikanten Einflüsse auf das Erleben des Übergangs und des Karriereendes. Anders sah es in der Studie von Alfermann und Gross (1998) aus, in der eine aktive Zukunftsplanung mit dem freiwilligen Rücktritt in Zusammenhang gebracht werden konnte. Eine der nützlichsten Bewältigungsstrategien nach Sinclair und Orlick (1993), sind das beschäftigt Bleiben, das Trainieren und die Bestimmung eines neuen Schwerpunkts. Einen neuen Fokus einzunehmen, um dabei eine bessere Anpassung an das nachsportliche Leben zu erfahren, bestätigte ebenfalls die Studie von Werthner und Orlick (1986). In der systematischen Übersichtsarbeit von Esopenko et al. (2020) wird empfohlen, während des Karriereübergangs weiterhin Termine für die Erholung des Körpers oder für die psychologische Beratung des Rücktrittsprozesses einzuplanen. Zudem kann der weiterführende Zugang zu sportlichen Institutionen wie zum Beispiel das Fitnessstudio oder das Schwimmbad den Karriereübergang erleichtern (Esopenko et al., 2020).

Karriereende als Verlust/Gewinn. In der Studie von Adler Zwahlen (2013) konnte ein geringer Zusammenhang zwischen dem Freiwilligkeitsgrad und dem Wahrnehmen des Karriereendes als Verlust oder Gewinn belegt werden. Es wurde gezeigt, je freiwilliger der Karriererücktritt empfunden wurde, desto mehr wurde das Karriereende als Gewinn wahrgenommen.

1.3.3 Soziale Ressourcen

Privates und sportliches Umfeld. In mehreren Untersuchungen konnte belegt werden, dass die Unterstützung von nahestehenden Menschen im Umfeld des Athleten Anpassungsschwierigkeiten reduzieren kann (Werthner, & Orlick, 1986; Young et al., 2006). Überdies wurde die Unterstützung des sportlichen Umfelds in der Studie Wippert und Wippert (2008) untersucht. Es konnte bewiesen werden, dass Athleten aufgrund des Erhalts von Informationen vor dem Rücktritt mittels ihrer Trainer und Coaches tiefere Übergangsschwierigkeiten und weniger negative Emotionen erlebten als Athleten, die keine Informationen zum Rücktritt erhielten.

Unterstützungsprogramme. Um die Bewältigung des Karriereendes zu unterstützen, ist es nach Franke (1998) sinnvoll, Beratungsangebote zur Verfügung zu stellen wie zum Beispiel obligatorische Beratungsgespräche vor dem Karriereende, ein Mentoren System von ehemaligen Athleten oder Workshops.

1.3.4 Qualität Karriereübergang

Die subjektive Wahrnehmung von positiven und negativen Ereignissen nach dem Rücktritt ist eher längerfristig gesehen, während des Anpassungsprozesses, entscheidend (Aymanns & Filipp, 2018). Es wird angenommen, dass die Anpassung an ein kritisches Ereignis durch das Erkennen von gewinnbringenden Faktoren erleichtert werden kann.

Eine krisenhafte Transition kann mit einer längeren Anpassungsdauer, mit Unzufriedenheit über das Nichterreichen der sportlichen Ziele, einer hohen Sportleridentität sowie dem Persönlichkeitsmerkmal Perfektionismus einhergehen (Sinclair & Hackfort, 2007). Dem gegenüber können der Zuwachs an persönlicher Stärke und Selbstvertrauen, eine differenzierte Sicht auf die Welt und sich selbst und schlussendlich persönliches Wachstum zu einem gelungenen Karriereübergang führen (Adler Zwahlen, 2013). Wie die Qualität des Karriereübergangs wahrgenommen wurde, kommt unter anderem auf den Zeitpunkt der Befragung nach dem Rücktritt an. In mehreren Studien wurde ein positiver Zusammenhang zwischen der Wahrnehmung der Qualität an das nachsportliche Leben und der vergangenen Zeit nach dem Rücktritt von zurückgetretenen Athleten belegt. In vier Studien mit einem Längsschnittdesign konnte der graduelle Rückgang der wahrgenommenen Übergangsschwierigkeiten nach dem Rücktritt ermittelt werden (Douglas & Carless, 2009; Lally, 2007; McKenna & Thomas, 2007; Wippert & Wippert, 2008).

Psychische Belastung. Nach dem Rücktritt können vielerlei Veränderungen in der Lebensgestaltung eines Athleten auftreten, sodass Athleten einem hohen Risiko für entstehende psychische Probleme unterliegen (Lally, 2007; Hughes & Leavey, 2012). Sobald Athleten unfreiwillig zurücktreten, kann dies zu einer psychologischen Belastung führen und womöglich negative Langzeitfolgen nach sich ziehen (Filbay, 2019). Symptome wie Schlafstörungen, Stress, Depressionen, bedenkliches Ernährungsverhalten, tiefere Lebensqualität und Lebenszufriedenheit werden häufiger von Athleten, die zum Rücktritt gedrängt wurden, erlebt, als von Athleten, die freiwillig zurückgetreten sind (Gouttebarga et al., 2019). Plötzliche unvorhergesehene Veränderung der sportlichen Identität durch den unfreiwilligen Rücktritt kann den Verlust der persönlichen Identität sowie der sozialen Unterstützungsnetze beinhalten (Grove et al., 1997; Lally, 2007). Nach Mannes et al. (2019) kann dies zu Gefühlen der Angst, Wertlosigkeit, Depression, Mutlosigkeit und unangepassten Bewältigungsstrategien wie z. B. der Missbrauch von illegalen Substanzen führen.

1.4 Problemstellung

Die Vielfältigkeit der Faktoren, die auf die Qualität des Karriererücktritts Einfluss haben, zeigt auf, wie gross die Herausforderung eines erfolgreichen Karriereendes vom Spitzensport ist. Einige individuelle, Umfeld- und Karrieremerkmale könnten allerdings frühzeitig von den Athleten und deren Umfeld zu einem gewissermassen beeinflusst werden, um die Wahrscheinlichkeit einer Krise nach dem Rücktritt zu reduzieren. Die berufliche und finanzielle Planung, die Sensibilisierung des Umfelds über anstehende Veränderungen (Trainer und Eltern), eine breit abgestützte Identität, Selbstreflexion sowie die Klarheit über eigene Werte und Ziele sind Faktoren, die bereits vor dem Rücktritt schrittweise erarbeitet werden könnten. Nach wie vor gibt es unterschiedliche Voraussetzungen an Ressourcen, welche den Athleten vor einem bevorstehenden Rücktritt vom Spitzensport zur Verfügung stehen. Die Studien- und Laufbahnberatung von Swiss Olympic wird zurzeit exklusiv für Swiss Olympic Card Inhaber angeboten (Swiss Olympic Athlete Career+, o.D.). Die Beratungsangebote können nicht nur während der Sportkarriere, sondern auch bis zwei Jahre nach dem Rücktritt als Unterstützung herangezogen werden (Swiss Olympic, 2023). Ergänzend dazu existiert seit kurzem das Unternehmen Athletes Network (Bidermann, 2021), welches ein Netzwerk, diverse Partnerschaften sowie Beratungsangebote für Athleten umfasst und Hilfe während und auch nach der Sportkarriere anbietet. Das Unterstützungsprogramm von Athleten für Athleten, welches im April 2020 gegründet wurde, stellt Kontakte zwischen ehemaligen Spitzensportlern und der Wirtschaft her, vermittelt Jobange-

bote, berät individuell Athleten und führt Workshops durch (Athletes Network, o.D.). Das Angebot kann unabhängig von Swiss Olympic in Anspruch genommen werden, ist jedoch kostenpflichtig. In der Schweiz besteht bis zu diesem Zeitpunkt kein online Fragebogen, welches eine Standortbestimmung über den Karriereübergang anonym und frühzeitig – vor dem Rücktritt – durchführen lässt. Die vorliegende Studie soll die wahrgenommene Qualität des Karriereübergangs vom Spitzensport in eine Nachsportkarriere von ehemaligen Schweizer Spitzensportlern untersuchen. Dazu wird ein Interviewleitfaden verwendet, der das Entscheidungsverhalten im Spitzensport, die Übergangsphase, die Ziele und Interessen, das Lernen und den Arbeitsstil, die emotionale und körperliche Belastbarkeit sowie den Umgang mit anderen Menschen untersucht. Es soll analysiert werden, welche Faktoren tendenziell zu einem gelungenen Karriereübergang führen. Hinsichtlich der vielfältigen Faktoren (Kuettel et al., 2017), welche zu möglichen Anpassungsschwierigkeiten führen können, vermag ein Fragebogen für die Karriereplanung ein wichtiges Hilfsmittel sein, um eine Standortbestimmung durchzuführen (Schreiber & Spiegelberg, 2014). Aus den gewonnen Erkenntnissen dieser Studie kann der Interviewleitfaden auf dessen Nützlichkeit geprüft und gegebenenfalls modifiziert werden. Die Studie leistet einen Beitrag zur Entwicklung eines Kurz-Screening-Tools – ein online Fragebogen – der sich an Athleten richtet, die sich im Prozess des Karriereübergangs befinden. Ein erfolgreicher Rücktritt aus dem Spitzensport kann einerseits Gesundheitskosten reduzieren, andererseits ehemalige Athleten besser in die Wirtschaft integrieren. Ausserdem profitieren die Sportverbände und Sportvereine, weil ehemalige Spitzensportler mit einem erfolgreichen Rücktritt wahrscheinlich eher bereit sind, ihre Expertise dem Sport zurückzugeben.

1.5 Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es, anhand semistrukturierter Interviews mit ehemaligen Schweizer Spitzensportlern zu ermitteln, welche Faktoren die wahrgenommene Qualität des Karriereübergangs insbesondere beeinflussen. Die Studie soll herausfinden, worin sich ein erfolgreicher und ein weniger erfolgreicher Karriereübergang unterscheidet. Aus den Antworten könnte konsequent ein online Fragebogen für Spitzensportler entstehen, welcher den Prozess des Karriereübergangs vom Spitzensport in ein nachspitzensportliches Leben beleuchtet. Für die Studie wurden folgende konkrete Fragestellungen formuliert:

Frage 1: Welche Faktoren beeinflussen die wahrgenommene Qualität des Karriereübergangs vom Spitzensport in eine berufliche Karriere von ehemaligen Schweizer Spitzensportlern?

Frage 2: Welche Faktoren des Karriereübergangs vom Spitzensport in eine berufliche Karriere ehemaliger Schweizer Spitzensportler deuten auf einen gelungenen Karriereübergang hin?

In Anbetracht des in der Einleitung ausgeführten theoretischen Überblicks werden folgende Hypothesen aufgestellt:

A) Athleten, die ihren Rücktritt vom Spitzensport freiwillig angetreten sind, erleben einen erfolgreichereren Karriereübergang als Athleten, die unfreiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind.

H0: Der Karriereübergang von Athleten, die freiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind, unterschied sich nicht vom Karriereübergang von Athleten, die unfreiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind.

H1: Der Karriereübergang von Athleten, die freiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind, unterschieden sich vom Karriereübergang von Athleten, die unfreiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind.

B) Athleten, die ihren Karriereübergang vor dem Rücktritt planen, bewältigen den Karriereübergang besser als Athleten, die zum Zeitpunkt des Rücktritts keine Karriereplanung bereit haben.

H0: Der Karriereübergang von Athleten, die sich vor dem Rücktritt mit der Karriereplanung auseinandersetzen, unterscheidet sich nicht vom Karriereübergang von Athleten, die sich nicht mit der Karriereplanung auseinandersetzen.

H1: Der Karriereübergang von Athleten, die sich vor dem Rücktritt mit der Karriereplanung auseinandersetzen, unterscheidet sich vom Karriereübergang von Athleten, die sich nicht mit der Karriereplanung auseinandersetzen.

C) Athleten mit einer hohen Sportleridentität empfinden den Rücktritt als höhere emotionale Belastung als Athleten mit einer tiefen Sportleridentität.

H0: Es gibt keinen Zusammenhang zwischen einer hohen Sportleridentität und hohen emotionalen Belastungen hinsichtlich des Rücktritts vom Spitzensport.

H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen einer hohen Sportleridentität und hohen emotionalen Belastungen hinsichtlich des Rücktritts vom Spitzensport.

2 Methode

2.1 Untersuchungsgruppe

Die Voraussetzung für die Teilnahme an der folgenden Studie ist das mehrjährige Betreiben von Spitzensport während der Aktivzeit sowie die Teilnahme an nationalen oder internationalen Wettkämpfen. Die Teilnahme an der Studie bedingt zusätzlich die Vollendung des 18. Lebensjahres und die Bereitschaft sich mit dem aktuellen oder dem vollzogenen Rücktritt vom Spitzensport auseinanderzusetzen. Den Testpersonen wird vor dem Interview die Einverständniserklärung vorgelesen, welcher alle zustimmen müssen. Die Studie wurde von *swissethics* – der Schweizerischen Vereinigung der Forschungsethikkommissionen der Humanforschung – geprüft und bewilligt.

2.2 Untersuchungsdesign

Die qualitative Studie basiert auf der Grundlage eines Interviewleitfadens und entspricht einer Querschnittsstudie mit einem einmaligen Messzeitpunkt. Die Teilnehmer ($n = 7$) werden mittels semistrukturierten Interviews einmalig befragt und die Daten werden anschliessend mit der inhaltlich strukturierten qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) ausgewertet.

2.3 Untersuchungsmethode und -instrumente

Die Interviews werden mit dem Programm Webex Cisco Meetings aufgezeichnet. Die Untersuchung der semistrukturierten Interviews stützt sich auf den Interviewleitfaden *«Unterstützung von Spitzensportlerinnen und –Sportlern beim Karriereende – Leitfaden zur Begleitung von Athleten und Athleten beim Karriereende: Langversion»* von Ruchti et al. (2018) ab. Dieser Interviewleitfaden enthält offene, sowie geschlossene Fragen und erstreckte sich über zwei Oberkapitel und acht Unterkapitel. Insgesamt enthält der Fragebogen 129 Fragen einschliesslich der Gesprächseröffnungs- und Endphase. Die geschlossenen Fragen können mithilfe Skalierungen von eins bis zehn beantwortet werden. Die Videointerviews werden mit der Software für qualitative und Mixed-Methods-Datenanalyse – *MAXQDA* – transkribiert und mittels eines eigens erstellten Kategoriensystems in Anlehnung an Kuckartz und Rädiker (2022) analysiert. Für die induktive Statistik wurde mittels dem Programm *jamovi* (Version 2.3.26.0) allfällige Korrelationen untersucht.

Tabelle 1*Übersicht der gemessenen Merkmale mit Skalierung*

Frage	Merkmale	Antwortmöglichkeiten		Skala
		Tiefe Bewertung	Hohe Bewertung	1 – 10
0.7	Wohlbefinden vor dem Interview	1: gar nicht gut	10: sehr gut	1 – 10
1.4	Schwierigkeit Entscheid Rücktritt	1: leicht	10: schwierig	1 – 10
1.5	Wahrnehmung Rücktritt als Gewinn/Verlust	1: Verlust	10: Gewinn	1 – 10
1.6	Zeitpunkt Rücktritt	1: zu früh	10: zu spät	1 – 10
1.25	Trainingsaufwand Stunden/Woche	Stunden / Woche		h
1.26	Zusätzlicher Aufwand Stunden/Woche	Stunden / Woche		h
1.27	Arbeitsaufwand Stunden/Woche	Stunden / Woche		h
1.28	Ausbildungsaufwand Stunden/Woche	Stunden / Woche		h
1.29	Jemals Profisport betrieben	Nein	Ja	Ja / Nein
1.30	Karriereaufwand Aufwand vs. Ertrag	1: Aufwand = Ertrag		1 – 3
		2: Aufwand > Ertrag		
		3: Aufwand < Ertrag		
1.36	Sportleridentität	1: trifft überhaupt nicht zu	10: trifft sehr zu	1 – 10
1.37	Zufriedenheit Leben Allgemein	1: trifft überhaupt nicht zu	10: trifft sehr zu	1 – 10
1.37	Leben grösstenteils ideal	1: trifft überhaupt nicht zu	10: trifft sehr zu	1 – 10
1.37	Nichts im Leben ändern wollen	1: trifft überhaupt nicht zu	10: trifft sehr zu	1 – 10
2.15	Planung Zukunft	1: noch gar nicht weit	10: sehr weit	1 – 10
2.21	Langfristige konkrete Pläne	1: keine langfristigen Pläne	10: sehr langfristige Pläne	1 – 10
2.23	Zufriedenheit Verlauf Übergangsphase	1: sehr unzufrieden	10: sehr zufrieden	1 – 10
3.3	Zufriedenheit Karriere	1: sehr unzufrieden	10: sehr zufrieden	1 – 10
3.4	Bekanntheit Schweiz	1: sehr unbekannt	1: sehr bekannt	1 – 10
3.4	Beliebtheit Schweiz	1: sehr unbeliebt	10: sehr beliebt	1 – 10
6.1	Emotionale Belastung Rücktritt	1: überhaupt nicht belastend	10: enorm belastend	1 – 10
8.16	Persönliche Ressourcen	1: sehr tief	10: sehr hoch	1 – 10
8.16	Umfeld Ressourcen	1: sehr tief	10: sehr hoch	1 – 10
8.18	Aktive Suche Unterstützung	1: sehr tief	10: sehr hoch	1 – 10
9.1	Mehrwert Interview	1: kleinen Mehrwert	10: hohen Mehrwert	1 – 10
9.2	Dauer Interview	1: zu kurz	10: zu lange	1 – 10
9.3	Wohlbefinden nach dem Interview	1: gar nicht gut	10: sehr gut	1 – 10

Anmerkung. h = Stunden

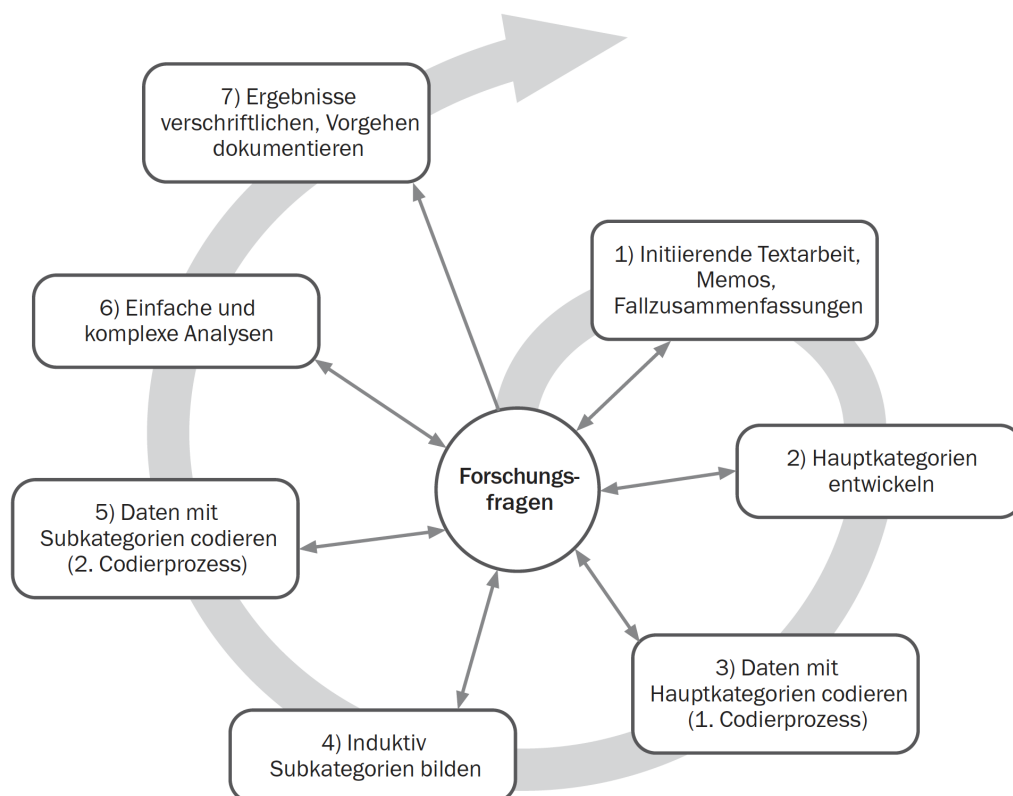
2.4 Datenanalyse

2.4.1 Qualitative Analyse

Für diese Analyse wird eine kombinierte deduktiv-induktive Herangehensweise der Kategorienbildung gewählt (Schreier, 2014). Die Daten werden anhand der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) in folgenden sieben Schritten (siehe Abbildung 2) bearbeitet: 1. Initiierende Textarbeit, 2. Entwicklung Hauptkategorien, 3. Codierung der Daten mit Hauptkategorien, 4. Bildung induktiver Unterkategorien, 5. Codierung der Daten mit Unterkategorien, 6. Analysen und 7. Dokumentation der Ergebnisse.

Abbildung 2

Ablaufschema der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse



Anmerkung. Die Abbildung zeigt den Prozess der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse in sieben Schritten nach Kuckartz und Rädiker (2022) und visualisiert die Vorgehensweise der Auswertung in dieser Arbeit.

Nachdem die Interviews im Programm MAXQDA transkribiert worden sind, wurden Füllwörter wie zum Beispiel «ja, halt, auch, doch, schon nur, immer und so» reduziert, sofern sich der Inhalt der Daten dadurch nicht verändert hat. Anschliessend wurden Daten und Textstellen, welche die Nachverfolgung der Testpersonen ermöglichen würde, anonymisiert. Dabei wurden unter anderem Namen, Titel und spezifische Wettkämpfe, Arbeitnehmer, Städte und Sportarten unkenntlich gemacht. In Phase zwei wurden die Hauptkategorien anhand des Interviewleitfadens (siehe Anhang) deduktiv gebildet. In Phase drei wurde das gesamte Material mit den Hauptkategorien codiert. In dieser Phase wurden die Antworten jeder Hauptkategorie aller Testpersonen zusammengefasst, mit Kommentaren und Stichworten vermerkt und in das Programm Microsoft Excel exportiert. Dieser Schritt erlaubt später eine thematische Zusammenfassung der Antworten aller Testpersonen pro Thema. In der vierten Phase wurden induktiv Unterkategorien gebildet. Die induktiven Unterkategorien wurden in einer Excelliste mit dem Namen, einer kurzen Definition und mittels Beispielen aus den Daten zusammengefasst. In der fünften Phase wurden die Daten mit den ausdifferenzierten Unterkategorien erneut codiert. Die vorletzte Phase besteht aus Analysen der codierten Textstellen. Dabei wurde für jede Haupt- und Unterkategorie eine thematische Zusammenfassung der Aussagen aller Testpersonen pro Fragestellung formuliert. In der siebten und letzten Phase werden die Ergebnisse in beschreibender Textform dokumentiert und unter Zuhilfenahme von Zitaten und Visualisierungen dargestellt. Für das Kapitel Diskussion wurden Fallzusammenfassungen jeder Testperson sowie thematische Zusammenfassungen (siehe Kapitel 4) zum besseren Verständnis der Ergebnisse und der Beantwortung der Fragestellung verfasst. Das Kategoriensystem (siehe Anhang) beinhaltet den Themenbereich (Kapitel 1 bis 8 des Interviewleitfadens), die deduktiven Hauptkategorien und die dazugehörigen induktiven Unterkategorien.

2.4.2 Quantitative Analyse

Zur quantitativen Datenanalyse wurde aufgrund der ordinalskalierten Daten ein nicht-parametrisches Testverfahren verwendet. Anhand des Korrelationstests nach *Kenndall's Tau-b*, der robust gegen Ausreisser ist, wurden alle quantitativen Variablen auf mögliche Zusammenhänge untersucht.

3 Resultate

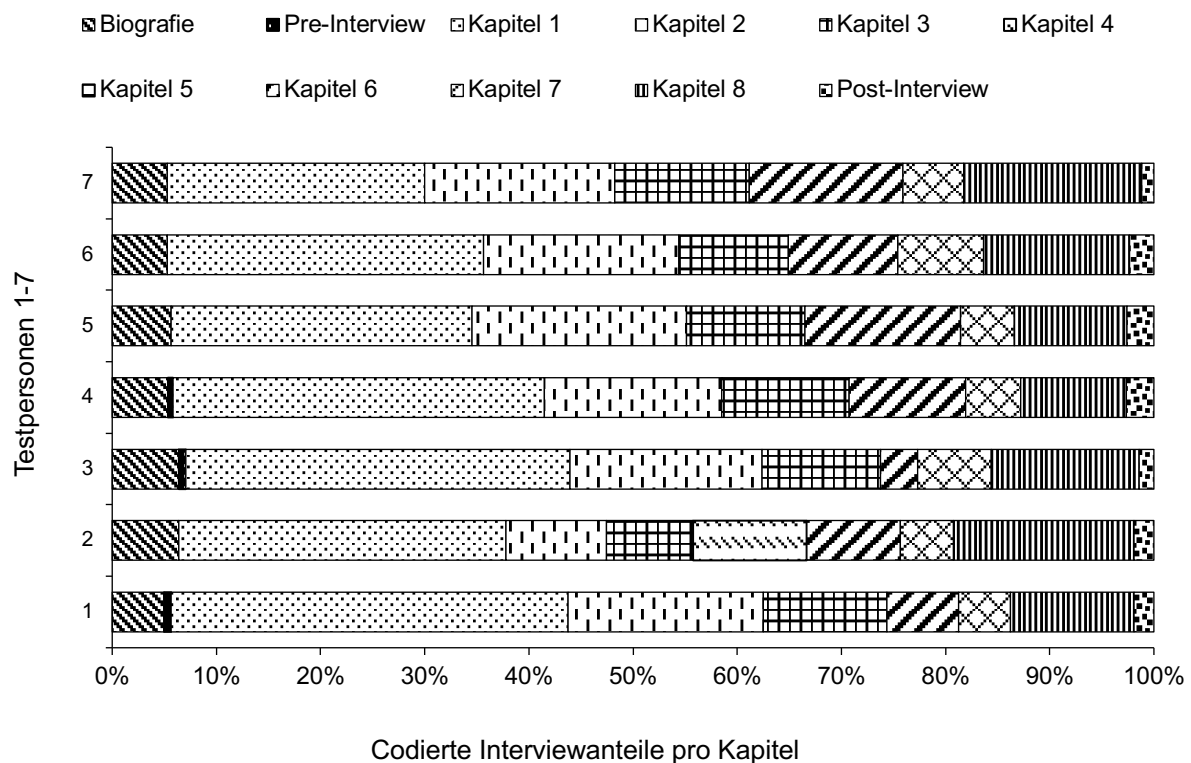
In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz und Rädiker (2022) erläutert. Die Ergebnisse werden themenorientiert der Reihenfolge des Interviewleitfadens (siehe Anhang) nach dargestellt. Besonders relevante Themen werden im Kapitel Diskussion mittels fallbezogener und thematischer Zusammenfassungen hervorgehoben. In den Ergebnissen wurden Namen, Sportart, Orte, Trainingsstätte oder andere Hinweise, die eine Rückverfolgung der Testpersonen möglich machen würde, anonymisiert und in den Transkripten mit einem Stern (*) vermerkt. Die Datenerhebung umfasste 162 Fragen, welche individuell an die entsprechende Lebenssituation der Testpersonen ($n = 7$) adaptiert wurden. Kapitel vier und fünf wurden ausschliesslich bei Testperson 2 angewandt und auf die wichtigsten Fragen reduziert.

3.1 Deskriptive Statistik

Gesprächsanteile. Die Reihenfolge der durchschnittlich codierten Gesprächsanteile (siehe Abbildung 3) der acht Kapitel, der biografischen Daten sowie der Gesprächseröffnungs- und Gesprächsendphase der Interviews gliedern sich vom grössten zum kleinsten Anteil wie folgt: Kapitel 1 ($M = 32.2\%$, $SD = 4.9\%$), Kapitel 2 ($M = 17.3\%$, $SD = 3.6\%$), Kapitel 8 ($M = 13.6\%$, $SD = 2.8\%$), Kapitel 3 ($M = 11.2\%$, $SD = 1.5\%$), Kapitel 6 ($M = 10.1\%$, $SD = 4.1\%$), Kapitel 7 ($M = 5.9\%$, $SD = 1.2\%$), Biografische Daten ($M = 5.6\%$, $SD = 0.6\%$), Gesprächsendphase ($M = 2.0\%$, $SD = 0.6\%$), Kapitel 4 ($M = 1.5\%$, $SD = 4.1\%$) sowie die Gesprächseröffnungsphase ($M = 0.6\%$, $SD = 0.1\%$). Kapitel 5 wurde in der Datenerhebung in keinem Interview erfasst. Im Anhang sind die Gesprächsportraits visuell der einzelnen Testpersonen dargestellt (siehe Anhang). Folgende drei Kapitel haben der Reihenfolge nach den **grössten** Interquartilsabstand ($IQR = \text{Quantil 3 [75\%]} - \text{Quantil 1 [25\%]} = \text{Quantil 2 [50\%]}$): Kapitel 1 ($IQR = 6.8\%$), Kapitel 6 ($IQR = 5.0\%$), Kapitel 8 ($IQR = 4.2\%$). Die restlichen Interquartilsabstände der Kapitel Biografie, Gesprächseröffnungs- und -endphase sowie Kapitel 2, 3, 4, 5 und 7 lagen zwischen 0.0% und 1.4%.

Abbildung 3

Gesprächsanteile der codierten Textstellen pro Kapitel



Anmerkung. Die Abbildung zeigt den prozentualen Gesprächsanteil der Kapitel 1-8 inklusive der biografischen Daten sowie der Gesprächseröffnungs- (Pre-Interview) und der Gesprächsendphase (Post-Interview) pro Testperson ($n = 7$).

In der Tabelle 1 sind die statistischen Lageparameter Mittelwert, Standardabweichung, Minimum, Maximum sowie die Häufigkeiten der dargestellten Merkmale nachvollziehbar. In der Datenerhebung entschied die Interviewerin, welcher Rücktritt als freiwillig beziehungsweise unfreiwillig eingestuft werden konnte. Zwei von sieben Testpersonen sind unfreiwillig zurückgetreten. Eine weitere Testperson erlebte einen unfreiwilligen Auslöser, trat aber freiwillig zurück. Gesamthaft wurden 15 Stunden, 47 Minuten und 6 Sekunden Datenmaterial transkribiert und analysiert. Vier Interviews wurden an einem einzigen Termin durchgeführt und drei Interviews wurden auf zwei Erhebungstermine aufgeteilt. Während der Interviews kam es teilweise zu Verzögerungen wegen Internetunterbrüchen.

Tabelle 2*Merkmale der Stichprobe zum Zeitpunkt der Datenerhebung*

	<i>M ± SD</i>	<i>MIN</i>	<i>MAX</i>		<i>n = 7</i>
Alter (J)	35.1 ± 5.9	27	43	18-30 Jahre	2
				31-40 Jahre	4
				41-50 Jahre	1
Geschlecht				weiblich	3
				männlich	4
Zivilstand				Ledig	4
				Verheiratet	3
Kinder		0	2	keine Kinder	4
				1 Kind	1
				2 Kinder	2
Höchste Ausbildung		Berufs- maturität	Master Universi- tät	Master Universität	2
				Bachelor Universität	1
				Diplom HF	1
				Gymnasiale Maturität	1
				Berufsmaturität	2
Sportart nach Art der Durchführung				Spielsport	2
				Ausdauersport	3
				Wassersport	1
				Ästhetischer Sport	1
Leistungsniveau		T4	Mastery	F 1-3	0
FTEM Schweiz				T 1-4	2
				E 1-2	3
				Mastery	2
Freiwilligkeit des Rücktritts				freiwillig	5
				unfreiwillig	2
Rücktritt seit (J)	5.6 ± 3.7	1	11	> 2 Monaten	3
				> 5 Jahre	3
				> 10 Jahre	1
Dauer Interview	02:15:18 ± 00:14:57	01:53:35	02:32:18		
(h:min:sec)					

Anmerkung. Die Tabelle zeigt Merkmale der Testpersonen beim einzigen Messzeitpunkt der Datenerhebung. *M* = Mittelwert. *SD* = Standardabweichung. *n* = Anzahl Testpersonen. J = Jahre. h:min:sec = Stunden:Minuten:Sekunden. FTEM = Foundation (Grundlage), Talent, Elite und Mastery (Sportart dominieren). > = mehr als.

3.1.1 Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport

Überlegungen Karriereende. Testperson 1 hat zwei Jahre vor dem Rücktritt Verein gewechselt, um professionellere Trainingsbedingungen zu haben. Der Schweizermeistertitel folgte rasch, war aber mit einer gewissen Gleichgültigkeit verbunden. Ein zusätzliches Jahr war notwendig,

um den definitiven Entschluss zum Rücktritt zu fällen. Testperson 2 erlitt einen physischen und psychischen Zusammenbruch während eines Trainings in der Freizeit mit einer bereits zurückgetretenen Kollegin. Das Pfeiffersche Drüsenfieber war während zwei Jahren für die langandauernde Müdigkeit verantwortlich. Die Person fühlte sich komplett energielos. Es habe eine gewisse Zeit benötigt, um sich dessen klar zu werden. Testperson 3 erzählte, dass der Wechsel in eine höhere Liga den Gedanken ausgelöst habe, beim Rückwechsel in die tiefere Liga etwas neben dem Sport für die Zukunft zu machen. Dies sei der Startpunkt für die zweite Karriere gewesen. Testperson 4 erhielt ein berufliches Angebot für eine Projektleitung, was zu Überlegungen geführt habe, die Prioritäten anders zu setzen. Geplant wäre gewesen, einen letzten Effort auf die Olympischen Spiele hin zu geben. Aber die COVID-19-Pandemie durchkreuzte die Pläne und beschleunigte die Entscheidung, vom Spitzensport zurückzutreten. Testperson 5 erzählte von einer bestimmten Vorstellung wie lange Spitzensportkarriere dauern sollte. Die Person hat sich, ohne zu wissen, dass es das letzte Jahr Profisport sein würde, bereits viele Gedanken über die Zukunft gemacht. Als für das geplante letzte Jahr der Profisportkarriere keine Vertragsverlängerung statt fand, war die Person im ersten Moment schockiert. Es wären andere Angebote für einen Transfer vorhanden gewesen, allerdings führten körperliche Beschwerden zur Vernunftentscheidung, die Karriere zu beenden. Testperson 6 erlebte eine mehrschichtige Problematik beim Rücktrittsentscheid. Einerseits wurde die bis anhin hauptsächlich betriebene Disziplin aus dem Olympiaprogramm gestrichen, was zu mangelnden Fördergeldern führte. Andererseits stand dem Ziel, ein weiteres Jahr auf die zweite Disziplin zu setzen, ein Unfall im Wege. Dieser zog eine längere Rehabilitationszeit nach sich und brachte nach umfangreichen Überlegungen die Person zum Karriererücktritt. Testperson 7 dachte nie über ein Karriereende nach, bis es dann unfreiwillig aufgrund familiärer Probleme der Eltern so weit war.

Veränderungen (induktiv). Vier von sieben Testpersonen haben während der Sportkarriere oder während des Karriereübergangs bewusst Veränderungen getroffen. Testperson 1 kannte während der Sportkarriere die notwendigen Ressourcen für das sportliche Ziel und wechselte für den Traum Olympische Spiele den Verein. Testperson 2 erlebte einen psychischen und physischen Zusammenbruch beim Training, welcher der Auslöser für eine Veränderung war. Diese Testperson äusserte ausserdem: «Etwas was mir sehr geholfen hat, ist, dass ich extrem gerne Veränderungen habe. Ich brauche dies extrem». Testperson 3 wusste bereits während der Sportkarriere, dass der Wechsel in eine tiefere Liga der Startpunkt für die Zweitkarriere sein würde. Es hätte alternative Angebote in der tieferen Liga gegeben, allerdings ohne die Erlaubnis

ein Studium beginnen zu dürfen. Diese Person hat sich bewusst für das Studium und gegen den Profisport entschieden, weil sie (die Person) nicht mehr nur die Rolle des Profisportlers übernehmen wollte. Testperson 4 antwortete, im Leben einen gewissen Ehrgeiz zu haben, getrieben sei und Veränderungen anstrebe. Für diese Person seien Veränderungen grundsätzlich eine Chance. Dies sah Testperson 5 ähnlich und antwortete, dass es logisch sei, ständig Neues zu lernen und dass der Wandel für diese Person eine Grundhaltung sei.

Prozess bis zum Rücktritt (induktiv). Sechs von sieben Testpersonen erzählten, dass der Prozess vor dem Rücktrittsentscheid vom Spitzensport sehr anspruchsvoll war. Testperson 1 benötigte ein ganzes Jahr, um sich selbst zu reflektieren und empfand nach dem Suizid eines Trainingskollegen starke Motivationsprobleme:

Ich habe im Sommer mit dem Trainer gesprochen und habe gesagt, dass ich nicht mehr 12-mal in der Woche trainieren kann. Er hat gesagt, es gebe zwei Varianten: Entweder du hörst jetzt auf oder wir versuchen einen Weg zu finden, damit der Spass zurückkommt. Wir versuchen weniger deine Sportart zu trainieren, etwas mehr polysportiv, etwas im Krafraum. Und das haben wir gemacht, aber gleichwohl war ich an den Schweizermeisterschaften im Winter im Final und wurde noch einmal Schweizermeister, aber es war mir wie egal. Da habe ich gemerkt, dass dies nicht mehr so sein darf. Gleichwohl habe ich noch ein Jahr benötigt, um zu sagen, das wars. Ja, es hat viel Selbstreflexion benötigt und hat wehgetan und war nicht so einfach. Aber irgendwann muss man ehrlich zu sich selbst sein und wenn man merkt, dass die Leidenschaft nicht mehr da ist und der Wille, alles dem unterzuordnen, dann wirst du das Ziel wie Olympia nicht erreichen. Und das habe ich mir irgendwann eingestehen müssen.

Desgleichen ging es Testperson 2: «Es hat sicher eine gewisse Zeit benötigt, dass ich mir dessen klar geworden bin» und meinte, dass der Weg zum Rücktritt ein «schleichender Prozess» war und der Rücktritt allein nicht schwergefallen sei. Testperson 3 entgegnete, dass es während der Datenerhebung dieser Studie einige Fragen gab, die bei ihm Gedanken ausgelöst hätten und es sei ihm bewusst geworden, wie schwierig es sei, in dem Prozess der Übergangsphase zu sein. Testperson 4 empfand den Prozess des Karriereübergangs als anspruchsvoll, weil die eigene Reaktion unklar gewesen sei und man sehr viel Ungewissheit und Unklarheit erlebe. Ausserdem fügte Testperson 4 an: «Eine Struktur verlassen, in der du dich Jahrzehnte lang bewegt hast und eine neue Struktur zu bilden, da habe ich mir schon Gedanken gemacht. Es ist anders herausgekommen, als ich erwartet und mich vorbereitet habe».

Gründe Rücktritt. Die Hintergründe der *Ausbildung und Beruf*, sowie die *Finanzen* und *Gesundheit* wurden jeweils drei bis vier Mal als Rücktrittsgrund genannt. Alle anderen Rücktrittsgründe wurden ein bis zwei Mal genannt (siehe Tabelle 3). Beim unfreiwilligen Rücktritt wurde das *Alter* in Bezug auf die Weitsicht der Lebensspanne genannt. Die Testperson sechs gab an, noch die maximal mögliche Anzahl an Optionen bereit haben zu wollen und dass das Alter teilweise ein Grund gewesen sei. Testperson sieben erzählte, dass *familiäre Probleme* ein Grund für den unfreiwilligen Rücktritt war. Auf der anderen Seite wurden familiäre Gründe genannt, weil das Bedürfnis bestand, andere Dinge mit der Familie zu unternehmen (Testperson 4).

Tabelle 3

Hintergründe des Rücktritts vom Spitzensport

Gründe Rücktritt	Absolute Häufigkeiten		
	Freiwillig	Unfreiwillig	<i>n</i>
	<i>H</i>		
Gründe Interviewleitfaden			
Ausbildung/Beruf	4	0	4
Alter	0	1	1
Deselektion	1	0	1
Familie	1	1	2
Finanzen	3	1	4
Gesundheit	3	1	4
Motivationsmangel	2	0	2
Sportliche Leistung	0	1	1
Sportliches Umfeld	1	0	1
Persönliche Gründe			
COVID-19-Pandemie	1	0	1
Reisen	1	0	1
Unabhängigkeit	1	0	1
Veränderungen	1	0	1

Anmerkung. Die Abbildung zeigt absolute Häufigkeit der codierten Hintergründe des Karriereendes. Alter = Chronologisches Alter. Deselektion = Nichtberücksichtigung für Kader. H = absolute Häufigkeit. *n* = Grösse der Stichprobe.

Die *finanziellen Hintergründe* wurden bei den freiwillig zurückgetretenen Testpersonen als «Wahrscheinlich schon auch» und mit «Ja» bezeichnet. Testperson 5 erwähnte, dass die

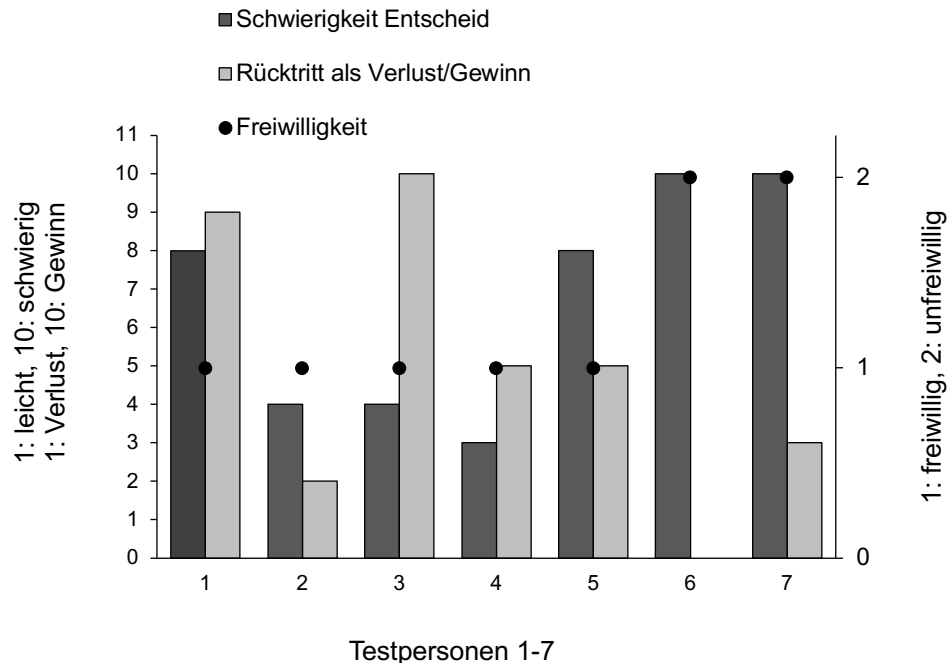
Sparquote im letzten Jahr nicht mehr so hoch gewesen sei und dies auch ein Grund gewesen sei, zurückzutreten. Testperson 7 erzählte, dass es aufgrund finanzieller Schwierigkeiten nicht immer einfach gewesen sei und die finanziellen Mittel sehr beschränkt waren. Gesundheitliche Gründe wie das Pfeiffersche Drüsenfieber und andere körperliche Beschwerden waren für zwei freiwillig zurückgetretene Testpersonen einer von mehreren Gründen.

Freiwilligkeit. In der vorliegenden Studie sind drei von sieben Testpersonen unfreiwillig zurückgetreten. Alle drei Testpersonen erlebten einen unfreiwilligen Auslöser, wobei der Entscheid lediglich von einer Testperson als absolut unfreiwillig eingeschätzt wurde. Zwei der unfreiwillig zurückgetretenen Testpersonen schätzten ihren Rücktritt als freiwillig ein, weil Alternativen zur Auswahl bestanden hätten. Allerdings wären diese mit hohem Aufwand verbunden gewesen. Schlussendlich entschieden sie freiwillig den Rücktritt vom Spitzensport. In der Studie wurden diese Auslöser als Ursachen für die Freiwilligkeit berücksichtigt.

Wahrnehmung Rücktritt. Der Median (mittlerer Wert der Daten) der Schwierigkeit des Rücktrittsentscheids (siehe Abbildung 4) der Stichprobe lag bei 8.0 ($IQR = 5.0$). Der Rücktritt wurde mit dem Median 5.0 ($IQR = 4.5$) weder als Gewinn noch als Verlust eingeschätzt. Die zwei unfreiwillig zurückgetretenen Testpersonen bewerteten die Schwierigkeit zum Entscheid des Rücktritts mit dem Wert 10 von 10 und Testperson 7 empfand den Rücktritt mit dem Wert 3 eher als Verlust. Die Bewertungen von Testperson 6 über den Rücktritt als Verlust oder Gewinn und über den Zeitpunkt des Rücktritts fehlen in der Datenerhebung. Die freiwillig zurückgetretenen Testpersonen eins bis fünf schätzten die Schwierigkeit des Entscheids mit dem Median 4.0 ($IQR = 4.0$) ein und bewerteten den Rücktritt mit dem Zentralwert 5.0 ($IQR = 4.0$) weder als Gewinn noch als Verlust.

Abbildung 4

Merkmale des Rücktritts



Anmerkung. Die Abbildung zeigt, ob der Rücktritt eher als Gewinn oder Verlust wahrgenommen wurde, ob der Entscheid zum Rücktritt eher leicht oder schwergefallen war und ob der Auslöser zum Rücktritt freiwillig oder unfreiwillig war. Auf der Sekundärachse wurden die Rücktritte entweder 1 (freiwilliger Rücktritt) oder 2 (unfreiwilliger Rücktritt) gesetzt.

Zeitpunkt Rücktritt. Der Median des Zeitpunkts des Rücktritts lag bei 5.0 ($IQR = 0.8$) von 10 als weder zu früh noch zu spät. Die Testperson 7 bewertete den Zeitpunkt mit dem tiefsten Wert 1 und Testperson 3 mit dem höchst genannten Wert 6. Drei von sieben Testpersonen schätzten den Zeitpunkt mit 5 als «gerade richtig» ein. Die Testperson 2 begründete den richtigen Zeitpunkt damit:

Er war richtig = 5. In diesem körperlichen Zustand als ich war, hätte es kein Sinn gemacht weiterzufahren. Ich wusste, dass ich bei einer Weiterführung der Spitzensportkarriere nie aus diesem Trubel herausgekommen wäre. Es benötigte einen Cut. Früher wäre nicht in Frage gekommen, weil ich mir dann vorgeworfen hätte, ich hätte es nicht versucht.

Die anderen zwei Personen gaben unterschiedliche Begründungen ab wie «Vorher wäre ich nicht bereit dazu gewesen und hätte es bereut und länger hätte ich es nicht können» (Testperson

1) und «Das ist sehr persönlich. Ich bin jetzt in diesem Zeitpunkt und deshalb ist es eine 5» (Testperson 4). Testperson 5 antwortete mit dem Wert 4, weil der Wunsch nach einem weiteren Jahr Sportkarriere noch da gewesen wäre. Die Frage über den Zeitpunkt des Rücktritts von Testperson 6 fehlt in der Erhebung.

Alternative zum Rücktritt. Zwei von fünf freiwillig zurückgetretenen Athleten entschieden sich für eine Alternative Form des Rücktritts. Eine Person begann in einer tieferen Liga zu spielen und die andere Person begründete den Rücktritt vom Spitzensport folgendermassen:

Das Grundproblem ist (...) ich habe das Gefühl, ich würde zurücktreten und ich habe mit dem Begriff «Rücktritt» das Gefühl, es würde mir verboten weiterhin mein Können abzurufen. Es war mir wichtig, dass ich formuliere, dass ich weiterhin intensiv unterwegs sein werde, aber ich mache nicht mehr Spitzensport, weil es ein anderes *Commitment* (Verpflichtung) in allen Bereichen verlangt.

Vorstellung berufliche Zukunft. Testperson 1 wollte nach dem Rücktritt Reisen gehen, eine Sprachschule besuchen und direkt eine Ausbildung starten. Bis heute befindet sich diese Person in der Findungsphase, welcher spezifische Beruf die Zukunft prägen solle. Testperson 2 hat während der Spitzensportkarriere ein Fernstudium begonnen. Nach der Sportkarriere begann diese Person ein Studium an der Universität und benötigte viel Abstand vom Sport. Testperson 3 wollte sich beruflich ursprünglich zum Physiotherapeuten ausbilden lassen und hat sich nach dem Abschluss der Berufsmaturitätsschule Gesundheit und Soziales schlussendlich für ein anderes Studium entschieden. Testperson 4 gab an, noch nicht konkret zu wissen, in welchen Bereichen sie etwas bewirken wolle, aber grundsätzlich eine neugierige Person sei. Testperson 5 hatte das Gefühl, sie würde Trainer werden und hatte sich zum Zeitpunkt des Rücktritts wenig bis keine Gedanken gemacht. Das «grosse Erwachen» kam erst, als sich Testperson 5 gegen die damals eingeschlagene Trainerkarriere entschieden hatte und sich damit auseinandersetzte, was ihre eigenen Interessen und Fähigkeiten ausserhalb des Sports sind. Testperson 6 hatte Mühe, sich direkt nach dem Unfall darüber Gedanken zu machen. Zu Beginn suchte die Person im Bereich Sport. Anschliessend hat sich die Suche gewandelt und zum Bereich Projektleitung hinbewegt. Testperson 7 hatte die Vorstellung, irgendwann eine eigene Sportschule zu haben oder in die Schweiz zurückzukehren. Die Idee, die Sportschule mit der Ausübung von Yoga zu kombinieren, war vorhanden.

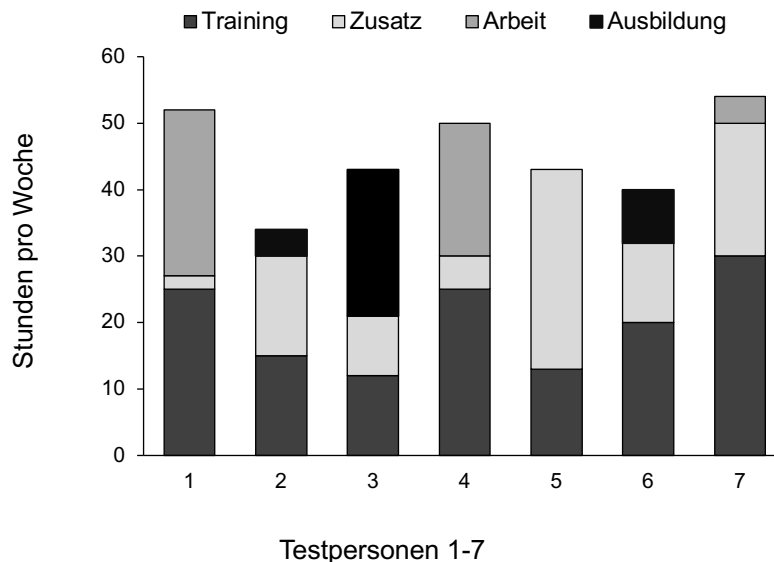
Finanzierung Karriere. Fünf von sieben Studienteilnehmern gaben an, sich keine finanziellen Sorgen zu machen. Sie nannten Gründe wie ein starkes soziales Umfeld zu haben, generell nicht viel Geld zu brauchen, die Prioritäten so gesetzt zu haben um einen guten, aber nicht übertriebenen Lebensstandard führen zu können und weil die Gesundheit nach einem Unfall an oberster Stelle zu setzen. Testpersonen fünf und sieben hatten zum Zeitpunkt des Rücktritts finanzielle Sorgen. Testperson 7 gab an, bereits während der Spitzensportkarriere am Existenzminimum bis hin zur Armut gelebt zu haben. Testperson 5 sagte, sie sei nach der eingereichten Kündigung der Traineranstellung beunruhigt gewesen. Die Übergangsphase wurde mit eigenen Rücklagen, durch eine Anstellung oder durch die Eltern finanziert.

Aufwand und Ertrag. Eine von sieben Testpersonen bewertete den Aufwand der Spitzensportkarriere aufgrund hoher finanzieller Aufwände grösser als den Ertrag. Sechs von sieben Testpersonen schätzten den Ertrag grösser ein als den Aufwand ($Mo = 3$). Die «Lebenserfahrung», das «Kennenlernen von Menschen» und das «Reisen ins Ausland und Begegnen anderer Kulturen» wurden von je zwei Testpersonen als Ertrag genannt. Andere Erträge wie die «Olympischen Spiele», das «Hobby zum Beruf» machen, «Gruppenprozesse» erfahren und «emotionale Erlebnisse» wurden pro Grund einmal gezählt. Die «Finanzen» und «Physische Belastung (Schmerzen aushalten)» wurden beide zwei Mal genannt und als erheblichen Aufwand eingestuft. Die psychische Belastung «Hass erfahren» wurde einmal als Aufwand genannt.

Aufwand Stunden pro Woche. Im letzten Jahr der Spitzensportkarriere wurde für das Training durchschnittlich 20 Stunden ($SD = 6.93$), für zusätzliche Aufwendungen 13.29 Stunden ($SD = 9.52$), für die Erwerbsarbeit 7 Stunden ($SD = 10.79$) und für die Ausbildung 4.86 Stunden ($SD = 8.15$) aufgewendet (siehe Abbildung 5). Der Mittelwert der Gesamtaufwendungen pro Woche lag bei 45.14 Stunden ($SD = 7.17$). Die höchsten Gesamtaufwendungen pro Woche einer Person lagen bei 54 Stunden und die tiefsten bei 34 Stunden. Testpersonen zwei, drei, fünf und sechs arbeiteten 0 Stunden pro Woche und Testpersonen eins, vier, fünf und sieben investierten 0 Stunden pro Woche in die Ausbildung. Insgesamt waren fünf von sieben Testpersonen für die durchschnittliche Dauer von 6.8 Jahren ($SD = 6.3$) Profiathleten. Die anderen zwei Testpersonen war nie als Profiathleten tätig.

Abbildung 5

Aufwand der Spitzensportkarriere (letztes Jahr)



Anmerkung. Die Abbildung zeigt den subjektiven geschätzten Aufwand in Stunden pro Woche im letzten Jahr der Spitzensportkarriere. Reisen zum Trainings-/Wettkampfort, Massage, Materialentwicklung etc. werden beim «Zusatz»-Aufwand addiert. Bei «Arbeit» wird die Erwerbsarbeit sowie eine Teilzeitarbeit mitberücksichtigt. Zu der Rubrik «Ausbildung» gehören Aus- und Weiterbildungen.

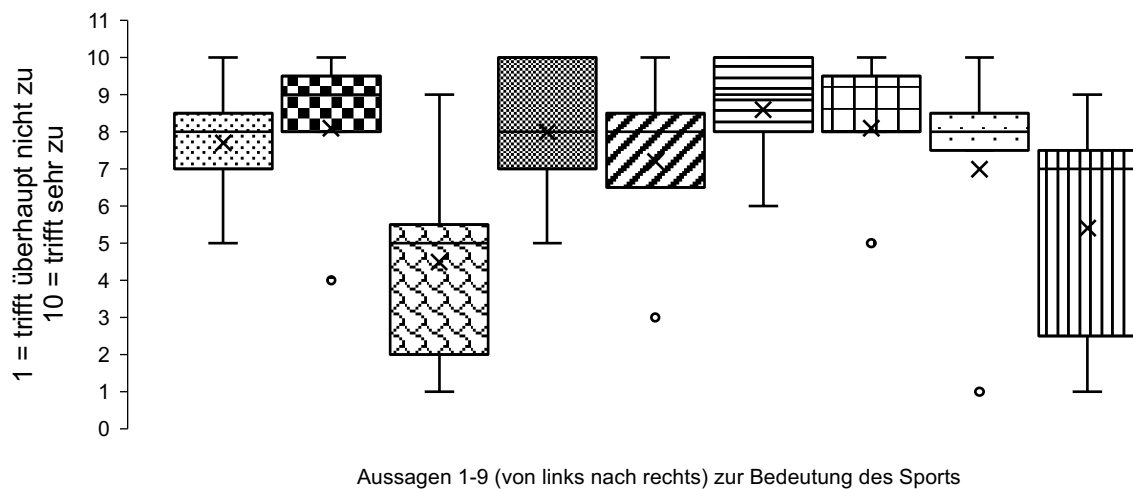
Zufriedenheit. Die Testpersonen waren mit dem mittleren Wert 8 ($IQR = 4.0$) von 10 im Allgemeinen mit ihrem Leben zufrieden. Beim Zeitpunkt des Rücktritts gaben zwei Testpersonen den Wert 1 (Testperson 7) und 4 (Testperson 2) an. Der Wert 4 wurde mit viel Unsicherheit beim Rücktritt, den Rücktritt wie eine Niederlage oder einen zerplatzten Traum und dadurch mit hoher psychischer und physischer Belastung empfunden zu haben begründet. Das Leben entsprach in den meisten Bereichen den Idealvorstellungen mit dem Median 7 ($IQR = 2.5$) von 10. Die Testpersonen gaben mit dem Zentralwert 6 ($IQR = 5.0$) von 10 an, nichts an ihrem Leben ändern zu wollen.

Sportleridentität. Die grösste Streuung ($IQR = 5.0$) konnte bei der Aussage neun «Sport war in meinem Leben das Einzige, was wirklich zählte» festgestellt werden (siehe Abbildung 6). Die

kleinste Streuung ($IQR = 1.0$) wurde bei der Aussage acht «Ich fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief» beobachtet werden. Die zweitgrösste Spannweite ($IQR = 3.5$) zeigte sich bei Aussage drei «Die meisten meiner Freunde waren selbst Sportler/Innen». Bei den restlichen Aussagen eins, zwei, vier, fünf, sechs und sieben lag der IQR zwischen 1.5 und 3.0.

Abbildung 6

Wichtigkeit des Sports im Leben der Testpersonen (Sportleridentität)



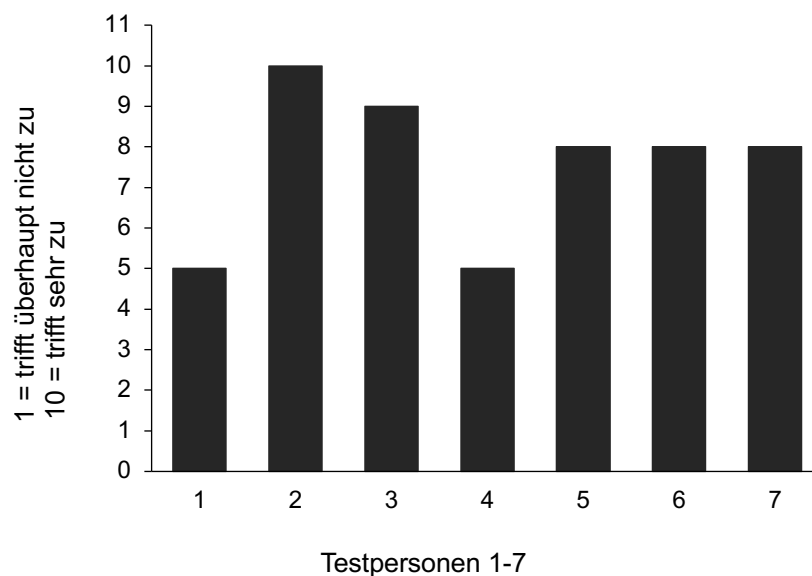
- 1) Ich sah mich hauptsächlich als Sportler/In.
- 2) Viele meiner Ziele hatten mit Sport zu tun.
- 3) Die meisten meiner Freunde waren selbst Sportler/Innen.
- 4) Sport war der wichtigste Teil meines Lebens.
- 5) Ich habe mehr Zeit damit verbracht, über den Sport nachzudenken, als über andere Dinge.
- 6) Ich musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
- 7) Andere sahen in mir hauptsächlich den Sportler.
- 8) Ich fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief.
- 9) Sport war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.

Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Streuungsmasse der neun Aussagen über die Wichtigkeit des Sports im Leben der Testpersonen. Jede Aussage wurde von den Testpersonen auf einer Skala von 1 (trifft überhaupt nicht zu) bis 10 (trifft sehr zu) eingeschätzt. Der Boxplot Kasten stellt die mittleren 50% ($Q2 = \text{Quantil } 2$) der Daten dar. Die Antenne oberhalb des Kastens stellt die obersten 25% ($Q3 = \text{Quantil } 3$) und die Antenne unterhalb des Kastens die untersten 25% ($Q1 = \text{Quantil } 1$) der Daten dar. Die auffällig entfernten Punkte ausserhalb $Q1$ bis $Q3$ sind Ausreisser Werte. X = Mittelwert. Waagrechte Linie = Median.

Die Mediane aller neun Aussagen über die Bedeutung des Sports pro Testperson lagen zwischen 5.0 ($IQR = 3$) und 10.0 ($IQR = 2.0$). Der Modalwert der Sportleridentität lag bei 8.0. Folgende Reihenfolge der Testpersonen vom höchsten zum tiefsten Median der Sportleridentität konnte festgestellt werden: zwei ($IQR = 2.0$), drei ($IQR = 1.0$), fünf ($IQR = 1.0$), sechs ($IQR = 1.0$), sieben ($IQR = 1.0$), eins ($IQR = 3.0$) und vier ($IQR = 3.0$). Der Median von der gesamten Stichprobe lag bei 7.7 ($IQR = 2.1$).

Abbildung 7

Median der Sportleridentität



Anmerkung. Die Abbildung zeigt den Median der subjektiven Bewertung der neun Aussagen zur Bedeutsamkeit des Sports im Leben der Testpersonen.

3.1.2 Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere

Vorstellung Übergangsphase. Testperson 1 wusste ein Jahr vor dem Rücktritt, dass die Spitzensportkarriere ein Jahr danach effektiv zu Ende gehen würde und trainierte ein Jahr lang weiter. Testperson 2 entschied den Rücktritt während der Saison und absolvierte diese bis zum Ende fertig. Testperson 3 bereitete die Ausbildung nach der Sportkarriere während der Karriere vor, sodass ein nahtloser Übergang in die Ausbildung möglich war. Testperson 4 war noch weit weg von einem Abschluss und war unsicher, wie stark der Sportanteil im Alltag zurückgehen

sollte. Diese Person nahm an, dass man vermutlich nie endgültig angekommen sind und es ein unlimitierter Prozess sei. Testperson 5 machte sich nur oberflächlich Gedanken und unterschätzte die Übergangsphase komplett. Und fügte hinzu: «Ich war mir die Tragweite vom Ende des Lebensabschnitts keineswegs bewusst.» Testperson 6 haderte lange mit der Entscheidung, ob die sportlichen Ziele noch ein Jahr in einer anderen Disziplin hätten verfolgt werden sollen. Testperson 7 hatte aufgrund eines unfreiwilligen Rücktritts keine Vorstellung von der Übergangsphase und benötigte zwei Jahre, um eine neue Erfüllung zu finden.

Vorstellung erfolgreiche Übergangsphase. Vier Testpersonen verstanden unter einer erfolgreichen Übergangsphase die berufliche Etablierung, eine Herzensangelegenheit im Beruf zu finden sowie der Beginn einer Weiterbildung. Eine weitere Testperson antwortete, sie benötigte eine Anregung, um herauszufinden was sie tun möchte. Als nicht erfolgreiche Übergangsphase erklärten die Testpersonen Situationen wie den Abbruch des Studiums, keine Befriedigung im Beruf zu finden, dem Rücktrittsentscheid nachzutruern oder nichts zu tun. Eine Testperson erklärte ausserdem, damit ihr Rücktritt hätte erfolgreich sein können zu einem späteren Zeitpunkt, wären nebst Freiwilligkeit, ein gesetztes Ziel sowie eine Begleitung notwendig gewesen. Testperson 4 antwortete, dass alle Entscheidungen unabhängig von dem Ausgang erfolgreich waren und zeigte einen Zusammenhang auf zwischen schlechten Ergebnissen und einer stärkeren Selbstreflexion:

Ist schwierig, weil Erfolg ist immer positiv konnotiert. Ich könnte auch erfolgreich sein, wenn ich negative Erfahrungen gemacht hätte, die mich weitergebracht haben. Ich handhabe es so: Ich bestimme über alles wie es weitergeht. Ein gewisser Teil ist auch fremdbestimmt aber die Entscheidungen, die ich für mich treffe sind eigenbestimmt und egal wie diese enden, weil egal wie ich mich entschieden habe, waren meine Entscheide erfolgreich. Im Sport ist es gleich, wenn du ein schlechtes Rennen hattest, reflektierst du stärker was geschehen ist, als wenn du ein gutes Rennen hattest. Und ich denke im Leben ist es genau gleich. Es ist schwieriger damit umzugehen und man hat lieber die guten Erlebnisse, aber für das Weiterzukommen als Mensch/Partnerin/Arbeitnehmerin sind die anderen fast interessanter.

Antizipation Anpassungsschwierigkeiten. Gesamthaft antworteten fünf von sieben Testpersonen, dass es mögliche Anpassungsschwierigkeiten gab. Testperson 1 fand es herausfordernd Familienplanung und Beruf unter einen Hut zu bringen. Testperson 2 entgegnete die Zielset-

zung sei in der Berufswelt differenzierter. Es sei nicht das Ziel wie im Sport, die höchste Position zu erreichen, sondern seine eigene Nische zu finden und darin eine Sinnhaftigkeit zu erreichen. Workshops an der Universität halfen der Testperson 2 die persönlichen Werte und Ziele herauszufinden. Testperson 3 erwartete eine andere Auslastung, weil sich die physische Müdigkeit hin zu einer kognitiven Müdigkeit wandeln und es ein anderer Belastungsrhythmus werden könnte. Testperson 4 vermutete keine Anpassungsschwierigkeiten. Falls doch welche auftreten würden, würde diese Person sich eine Fachperson beiziehen und sich professionell beraten lassen. Testperson 5 antizipierte leider keine Anpassungsschwierigkeiten, weil sie sich nicht damit auseinandergesetzt habe und ergänzte «Nenn es Selbstbewusstsein, Überheblichkeit, Hochmut – ich weiss es nicht. Da können alle erzählen, dass es schwierig sein wird, ich dachte dazumal ich könnte es dann schon». Mittlerweile machte sich diese Person sehr viele Gedanken über die Nachsportkarriere und die berufliche Weiterentwicklung. Es sei zudem eine grosse Herausforderung gewesen zu lernen, den Körper nicht mehr «anzutreiben» vielmehr dass der Körper etwas leisten dürfe. Die Testperson 5 hatte überdies Anpassungsschwierigkeiten den eigenen Sport nicht mehr zu betreiben. Diese Person wollte und musste teilweise Wettkämpfe von der ehemaligen Mannschaft anschauen gehen und wurde dabei regelmässig von den Leuten an die sportliche Vergangenheit erinnert, welches einen kleinen Teil im Kopf getriggert hätte. Diese Person nannte diese Begegnungen das «süsse Gift der Vergangenheit». Als Umgang mit diesen Anpassungsschwierigkeiten nannte diese Person die Erinnerung an das bereits Erreichte sowie mehrere Standbeine gleichzeitig aufzubauen. Testperson 6 erlebte bis auf mangelnde Berufserfahrung und Wissensdefizite im Beruf keine Anpassungsschwierigkeiten. Testperson 7 stellte fest, dass die Schwangerschaft sich negativ auf die sportliche Entwicklung ausgewirkt habe.

Planung Übergangsphase. Die Resultate des Fortschritts über die Planung der Übergangsphase zeigten einen Median von 3.5 ($IQR = 3.3$) von 10. Jemand sagte aus, dass noch zu wenig Zeit für die Jobmöglichkeiten aufgewendet wurde, obwohl der momentane Job nicht der ist, den sie zukünftig ausüben wolle. Es wurden mittelmässig konkrete langfristige Pläne von den Testpersonen angegeben ($Md = 5$, $IQR = 2.5$).

Berufliche Entwicklung (induktiv). Die berufliche Entwicklung war für Versuchsperson eins zum Zeitpunkt der Datenerhebung noch nicht abgeschlossen, weil der momentane Beruf nicht der Traumberuf sei und noch unklar war, was das berufliche Ziel konkret sein wird. Diese Person befand sich im Prozess der beruflichen Entwicklung und freute sich darauf, wenn klar sein würde, wohin der berufliche Weg führen wird. Testperson 2 und drei wussten bei Beginn

der Ausbildung nicht, was sie wirklich interessieren würde. Testperson 3 wollte zuerst im Sportbereich bleiben und entschied nach der Berufsmatura den Sportbereich zu verlassen. Testperson 4 hatte das Studium zum Zeitpunkt des Rücktritts schon länger abgeschlossen und wollte eine Weiterbildung im Coaching Bereich machen. Testperson 5 hatte selbst und durch Feedback von Aussen das Gefühl, es wäre klar gewesen, nach dem Spitzensport ohne konkrete Auseinandersetzung mit dem Übergang einen Trainerjob anzunehmen. Erst nach der Kündigung der Traineranstellung begann sich die Person sehr viele Gedanken zu machen, wohin die berufliche Entwicklung gehen sollte. Testperson 6 hat sich schon ein Jahr vor dem Rücktritt Informationen bei der Stellenvermittlung Adecco und Linked-In eingeholt. Zu Beginn beschränkte sich der Suchbereich im sportlichen Arbeitsbereich, erst später wurde der Bereich Projektleitung interessant. Testperson 7 hatte die Vorstellung, die eigene Sportart so lange wie möglich auszuüben und danach eine eigene Sportschule zu führen oder zurück in die Schweiz zu kommen.

Neue Ziele (induktiv). Neue Projekte im Beruf oder der Ausbildung gaben Testpersonen zwei, vier, fünf und sieben eine neue Struktur. Testperson 2 war der nahtlose Übergang sehr wichtig, weil es Sicherheit und Struktur gab. Testperson 4 erwartete, dass die neue Ausbildung im Coachingbereich einige neue Gedankengänge auslösen würde und startete mit viel Energie in den neuen Beruf als Projektleiterin. Testperson 4 meinte ausserdem zu neuen Projekten:

Sicher ich denke Corona war bei mir auch ein Beschleuniger, gewisse Dinge von einer anderen Seite her zu betrachten. Eine gewisse Distanz zu erhalten oder auch andere Prioritäten zu berücksichtigen vielleicht reagiere ich extrem und ich bin viele andere Projekte am Anreissen – vielleicht bin ich gerade am Superkompensieren. Aber ich bin recht gestärkt unterwegs und ich nutze dies jetzt gerade.

Testperson 7 antwortete, dass der Versuch an der Schweizer Sportszene anzuknüpfen aufgrund mangelnder Professionalität gescheitert sei. Der Start mit einem Bürojob gab der Person ein sicheres Einkommen allerdings war die Person damit nicht glücklich. Testperson 7 fügte an «Und dann habe ich begonnen eine Yogaausbildung zu starten und das hat mich auch etwas gerettet». Die Yogaausbildung gab neue Hoffnung und konnte ähnliche Begeisterung auslösen wie für die ehemalige Sportart.

Beschrieb Übergangsphase. Testpersonen eins und drei organisierten während der Sportkarriere die Ausbildung für das nachsportliche Leben. Testperson 1 erlebte das erste Mal ein «nor-

males» Leben, könne sich nur auf den Beruf und sich selbst konzentrieren. Testperson 2 erinnerte sich nicht mehr an die Übergangsphase. Testperson 2 absolvierte die Berufsmatura während der Spitzensportkarriere und startete nach dem Leistungssport direkt in eine akademische Ausbildung. Die Übergangsphase der Testperson 4 kennzeichnete sich durch den Abbau von Routinen aus der Spitzensportkarriere. Bei einer Krankheit konnte sich die Person genügend Zeit nehmen für die Genesung, ohne den Zeitdruck aufgrund des Trainingsausfalls zu haben. Testperson 5 benötigte fünf bis sechs Jahre, um sich in einem gewünschten beruflichen Umfeld wohlfühlen. Ausserdem wurde die Person anhand der Frage «Was machst du eigentlich jetzt?» immer wieder an die Übergangsphase erinnert. Die Übergangsphase der Testperson 6 bestand aus der Rehabilitation nach dem Unfall sowie der Jobsuche. Testperson 7 holte sich psychologische Hilfe. Während der Übergangsphase befand sich die Person in einer Depression und musste trotzdem als Mutter weiterfunktionieren. Sie hätte es schön gefunden, eine Begleitperson zu haben, denn es sei schwierig gewesen, sich irgendwo festzuhalten.

Ziele und Werte. Einen Einfluss zu haben, etwas zu verbessern oder bewirken und «auch als Frau einen Unterschied machen zu können» waren Ziele von drei Testpersonen. Zudem erwähnten die Testpersonen 2, 4 und 6 das Bedürfnis im Beruf eine gleiche oder ähnliche Erfüllung, Passion oder Herzensprojekt zu finden wie im Sport und eine zufriedenstellende Tätigkeit auszuüben. Testperson 5 wollte eine erfolgreiche Berufskarriere anstreben, sodass die Leute «die berühmte Frage: Was machst du jetzt eigentlich? irgendwann nicht mehr stellen müssten», weil sie ohnehin wissen würden, was die Testperson arbeitete. Diese Person hat sich ausserdem vorgenommen reisen zu gehen, sobald die Kinder ausgezogen wären. Testperson 4 antwortete mehr arbeiten sowie eine Weiterbildung starten zu wollen unter der Berücksichtigung sich bewusst eher kurzfristige Ziele zu setzen, um eine «mentale Frische/Agilität zu behalten». Testperson 1 gab als einzige Person keine konkreten Ziele an und erwähnte in der Endphase des Interviews das Ziel «Ich muss mir noch mehr Gedanken von Ziele/Werte machen. Eventuell auch aufzuschreiben und zu formulieren, aber das weiss ich eigentlich schon. Aber es war sicher ein Anreiz, um es einmal anzugehen». Die Werte Authentizität, Ehrlichkeit, Freundlichkeit, Respekt und Vertrauen wurden jeweils zwei Mal genannt. Aufrichtigkeit, Excellence, Empathie, prosoziales Engagement, Fairness, Natur, Menschlichkeit, Nachhaltigkeit, soziale Eingebundenheit und Familie, Verlässlichkeit und Zuhören können wurden von den Testpersonen einmal genannt.

Zufriedenheit Verlauf der Übergangsphase. Fünf von sieben Testpersonen waren mit dem Verlauf des Übergangs zufrieden. Testperson 7 war mit dem Verlauf der Übergangsphase nicht zufrieden und hätte sich den ganz anders gewünscht:

Die hätte ich mir ganz anders gewünscht. Viel später, selbst entscheiden wann, mit einem Ziel oder Wechsel vor Augen oder mit einer Veränderung dieser Karriere (weitermachen mit Unterrichten/Mentoring). Es hätte nicht gerade Ja oder Nein sein müssen. Jetzt bin ich froh, wie es ist. Aber es war sehr schwierig dies zu akzeptieren. Ich habe lange nicht mehr hingeschaut.

Erkenntnisse Übergangsphase (induktiv). Testpersonen eins und zwei bezeichneten die Sportkarriere als beste Lebensschule. Testperson 2 hätte sich mit mehr Offenheit ~~direkt~~ direkt nach dem Rücktritt vielleicht für eine andere Ausbildung entschieden. Testperson 4 erkannte und sagte zu sich selbst, als sie krank und das Sporttreiben unmöglich war «Nimm dir die Zeit, dies ist jetzt vorbei». Es waren die kleinen Momente, die den Übergang vorantrieben, in denen die Routine wegfiel. Die Beziehung der Testperson 6 wurde viel intensiver, weil die Trainingslager nicht mehr stattfanden und die Person das erste Mal einen fixen Job hatte. Testperson 7 lernte, dass sie auch ohne der Sportart ein Mensch sei und dass es andere Dinge gebe, die erfüllend seien.

3.1.3 Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit

Zufriedenheit. Die Testpersonen waren insgesamt mit dem Median 6 ($IQR = 1.5$) von 10 zufrieden mit ihren Resultaten der Sportkarriere. Die Studienteilnehmenden schätzten ihre Bekanntheit in der Schweiz mit dem Median 2 ($IQR = 2.0$) von 10 und die Beliebtheit mit dem Median 7.5 ($IQR = 2.5$) von 10 ein.

Selbstreflexion (induktiv). Testperson 1, drei, vier, fünf und sechs gaben an, während der Sportkarriere viel Selbstreflexion betrieben zu haben. Testperson 1 antwortete, sich zuerst selbst Gedanken über etwas zu machen und anschliessend auf Menschen zuzugehen, um relativ offen über den Gefühlszustand zu sprechen. Testperson 2 erzählte, zu wenig Zeit in Selbstreflexion investiert zu haben und meinte: «Ich hätte mir mehr Zeit geben sollen, keinen Plan zu haben. Wäre wahrscheinlich sehr beängstigend aber hätte Gedanken eröffnet, welche man nicht vermutet hätte». Testperson 3 war sich zum einen Teil des Interviewleitfadens den Antworten bewusst und zum anderen Teil halfen die Fragen der Person, sich selbst gut zu

reflektieren. Testperson 4 war sich schon während der Sportkarriere Selbstreflexion gewohnt und fand zudem das Feedback von fremden Menschen interessant, um zu erfahren, wie man in einem anderen Umfeld wirke. Testperson 5 betrieb bereits während des Spitzensports viel Selbstreflexion und hinterfragte fortlaufend die eigene Leistung. Testperson 6 war nach dem Unfall in der Rehabilitation damit beschäftigt, sich selbst Fragen zu stellen und Pro/Contra Listen zu führen. Testperson 7 freute sich, durch Sport, Lesen und Weiterbildung zu sich selbst zurückgefunden zu haben, fand hingegen die Persönlichkeitsentwicklung durch Selbstreflexion anstrengend.

Beruf Spitzensport. Folgende Aspekte des Berufs Spitzensport waren für die Testpersonen bedeutsam: der Teamzusammenhalt ($n = 3$), die Zugehörigkeit ($n = 2$), gemeinsame Ziele zu erreichen, das Training sowie Erfolge und Niederlagen ($n = 2$), Trainingskollegen wurden zu privaten Freunden, den Spitzensport «atmen» und «nerdig» sein, die Liebe zum Sport, täglich die Leidenschaft in einem unterstützenden Umfeld ausüben können, eine gewisse Sinnhaftigkeit auf dem Weg erleben, zielstrebig sein und sich weiterentwickeln können ($n = 1$). Als positive Aspekte des Leistungssports bezeichneten die Testpersonen Emotionen, Teamspirit, Lebenserfahrung, eine Struktur und trotzdem viele Möglichkeiten haben und die grösste Leidenschaft beruflich ausüben können. Zu den negativen Aspekten im Leistungssport äusserten die Testpersonen Diskussionen über das Startgeld, den Materialaufwand, Unehrllichkeit ($n = 2$) und undurchsichtige Kommunikation, Einsamkeit als auch wenig Platz für Anderes, in unbekannter Sportart keine Möglichkeit zum Profisport gehabt zu haben, Neid sowie Vorwürfe zu Undankbarkeit. Backen, Badminton und Eishockey spielen, Familie, Freunde ($n = 3$), Fahrrad fahren, Kochen ($n = 2$), Gartenarbeiten ($n = 2$), Fussball, Lesen ($n = 4$), Musik ($n = 3$), Konzerte, mit Kindern spielen, Nachdenken, Natur und Yoga waren ausgeübte Aktivitäten der Testpersonen ausserhalb des Spitzensports. Die Testpersonen können sich vorstellen folgenden Interessen nachzugehen: Ausbildung weiterverfolgen, Entscheidungsfreiheit über Sportausübung, Fitnesssport, im Hier und Jetzt leben, Klettern, Laufen, Lesen, Langlaufen, mit Partner Reisen, Polysportivität, Rennvelo und Ski fahren, Skaten und zu sich zurückfinden und ausgeglichen sein.

Eigenständigkeit (induktiv). Vier von sieben Testpersonen erzählten gerne selbstbestimmt zu leben und selbst zu entscheiden, wann Sport ausgeübt werden wollte. Testperson 4 wollte nicht

mehr in Strukturen gefangen sein und keine Verpflichtungen als Athletin mehr haben. Testperson 5 freute sich sehr über ein eigenes Zeitmanagement, weil dies während der Spitzensportkarriere fremdbestimmt und sehr belastend war:

Ich konnte nie selbst wählen, wann ich in die Ferien gehe und wann ich frei habe. Ich habe die Hochzeit meiner zwei besten Freunde verpasst. Ich wusste es zwar ein Jahr vorher, aber ich wusste an einem Samstag, wenn ich nicht verletzt oder gesperrt bin, dann würde ich nicht an der Hochzeit dabei sein können. Ich habe tatsächlich viele solche Dinge verpasst. Dies war der Preis, den ich bezahlt habe. Das war dann eine grosse Befreiung, dass ich nicht mehr in diesem Korsett bin.

Testperson 6 erlebte während der Sportkarriere das Gegenteil und konnte selbstständig den Tagesablauf bestimmen. Diese Person wünschte sich beruflich ebenfalls selbstständig zu sein, in welcher Form war noch unklar. Testperson 7 empfand eine Einschränkung in vielerlei Art und war erleichtert nun «frei» zu sein. Dieser Person gefalle zwar eine Struktur zu haben allerdings sei auch das Reisen und die Unabhängigkeit sehr wichtig.

Potenzialausschöpfung (induktiv). Drei von sieben Testpersonen erklärten aufgrund äusserer Umstände ihr Potenzial während der Sportkarriere nicht vollständig ausschöpfen zu können. Zwei von drei Testpersonen erkrankten am Pfeifferschen Drüsenfieber oder erlitten einen Unfall. Testperson 7 sah sich aufgrund familiärer Probleme gezwungen, die Sportkarriere zu pausieren und den Wohnort vom Ausland zurück in die Schweiz zu verlegen.

3.1.4 Kapitel 4 und 5: Lernen und Arbeitsstil

Kapitel vier und fünf wurden ausschliesslich Athleten gestellt, die sich in der Berufswahl befanden. Kapitel fünf fand in der Datenerhebung keine Verwendung.

Testperson 2 war mit folgenden Kompetenzen mit 4 bis 6 von 10 vertraut: Technische Kompetenzen, Durchsetzungs- und Problemlösefähigkeit. Kommunikation, realistische Selbsteinschätzung, Führungs-, Planungs- und Organisationskompetenzen sowie administrative Kompetenzen waren der Testperson 2 mit dem Wert 7 von 10 eher vertraut. Sprachkompetenzen und unter Druck Leistung erbringen waren mit dem Wert 8 von 10 gut vertraut und eine hohe Anpassungsfähigkeit war der Testperson 2 mit dem Wert 10 sehr vertraut. Folgende Umfelder hatten für die Testperson 2 wenig bis keinen Einfluss auf die Entwicklung der oben aufgeführten Kompetenzen: sportliches und berufliches Umfeld, Sponsoring/Management und das Ausbildungsumfeld. Das persönliche Umfeld sowie das Career Programm von Swiss Olympic bedeuteten der Person zwei 6 von 10 für die Entwicklung der Kompetenzen. Testperson 2 fügte

an «Nicht vom Coach selbst viel gelernt. Doch zwar von einem habe ich viel gelernt. Es waren eher die Umstände aus den Beziehungen habe ich viel gelernt».

3.1.5 Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit

Der Rücktritt beziehungsweise die Phase, in der sich die Testpersonen zum Zeitpunkt der Datenerhebung befanden, war für die Testpersonen mit dem mittleren Wert 7 ($IQR = 2.0$) von 10 emotional belastend. Testpersonen 2 und 7 gaben den höchsten Wert 10 «enorm belastend» an, Testperson 1 schätzte die emotionale Belastung des Rücktritts mit dem Wert 1 als «überhaupt nicht belastend» ein und Testperson 3 bewertete die emotionale Belastung des Rücktritts mit dem Wert 2 von 10. Testperson 1 differenzierte dabei zwischen dem Rücktritt und dem Prozess bis hin zum Rücktritt. Für diese Person war der Rücktritt an sich überhaupt nicht belastend, allerdings bewertete sie den Prozess bis zum Rücktritt als emotional belastend. Die restlichen Bewertungen von Testperson 4, fünf und sechs lagen beim Wert 7 von 10.

Emotionale Belastung freiwilliger Rücktritt. Für die Testperson 1 war der Rücktritt selbst nicht belastend (Wert 1), hingegen die Verarbeitung des Ablebens einer Person aus der Trainingsgruppe, der Prozess vor dem Rücktritt sowie die Identitätsfindung nach dem Rücktritt waren für diese Person 8 von 10 emotional belastend. Testperson 2 gab an, einerseits starke physische Probleme gehabt zu haben, welche die Psyche enorm beeinflusst hätten. Diese Person machte sich einige Selbstvorwürfe und bezog die gesundheitlichen Probleme auf sich selbst. Testperson 3 erlebte den Rücktritt als wenig emotional belastend (Wert 2 von 10). Diese Person gab an, weiterhin in einer tieferen Liga die eigene Sportart auszuüben und war ausserdem mit den letzten zwei Jahren im Spitzensport zufrieden. Testperson 4 nahm die Phase des Rücktritts wie eine Trauerphase wahr und empfand Angst sowie Unsicherheit, eine ähnliche Leidenschaft wiederzufinden. Dies habe die Person belastet und es wurde eine emotionale Belastung 7 von 10 angegeben. Testperson 5 betrachtete den Rücktritt ebenfalls mit 7 von 10 als emotional belastend. Diese Person hätte sehr gerne weiterhin die Sportart professionell ausgeübt, obschon die physischen Voraussetzungen nicht gegeben waren. Zudem traute der Arbeitgeber ihr die Übernahme einer weniger starken Teamrolle nicht zu. Dies verletzte die Testperson sehr.

Emotionale Belastung unfreiwilliger Rücktritt. Für die Testperson 6 war die Phase des Rücktritts belastend, sodass es sie Tag und Nacht beschäftigte und psychologische Unterstützung für die Entscheidung beizog. Bei der Datenerhebung kam eine leichte Unsicherheit hervor, ob die

richtige Entscheidung getroffen wurde. Dazumal sei es für das weitere Leben die richtige Entscheidung gewesen. Testperson 6 erlebte starke psychische Probleme, obwohl die physische Gesundheit in bester Ordnung war. Es war kein Plan für die Zukunft vorhanden, weil die familiären Probleme ziemlich plötzlich auftraten. Es gab darüber hinaus finanzielle Schwierigkeiten und keine Pläne für die Zukunft. Der Rücktritt beschäftigte die Person bisweilen heute noch mit 3 von 10. Diese Person ordnete Gründe wie den Identitätsverlust und den Umgang damit während des Rücktritts als sehr hoch ein.

Instabilität nach Rücktritt. Insgesamt antworteten drei von sieben Testpersonen, dass sie vor, während oder nach dem Rücktritt psychisch instabil gewesen waren. Zwei von diesen drei ehemaligen Athleten waren freiwillig zurückgetreten. Die Testperson 1 musste vor dem Rücktritt die traumatische Erfahrung des Selbstmords eines Trainingskollegen emotional verarbeiten und war während dieses Prozesses unbegleitet. Nach dem Rücktritt hatte die Person ferner mit der Identitätsfindung und neuen Zielsetzungen Schwierigkeiten:

Identitätsfindung war ein grosser Punkt, weil es war schon nach dem Rücktritt. Nach 2 Wochen bin ich ins Fitness gegangen bin und nach 15 Minuten wieder raus gegangen. Ich wusste nicht, wohin ich arbeiten soll - hatte kein Ziel. Vorher habe ich immer auf ein Ziel hingearbeitet. Dies war ein Prozess, um andere Ziele zu finden und dabei Anpassungen zu machen. Dass man nicht mehr diese 20 bis 30 Stunden pro Woche trainieren muss. Wenn es noch 5-6 Stunden sind reicht es längstens. (Testperson 1)

Eine weitere Person musste während den letzten zwei Jahren der Spitzensportkarriere starke körperliche Leistungseinbussen aushalten, ohne die Ursache davon zu kennen. Dies habe zu psychischer Instabilität geführt (Testperson 2), wonach sich die Person vier Monate nach dem Rücktritt psychisch sowie auch physisch erholt habe. Testperson 5 gab an, psychisch nicht instabil gewesen zu sein aber phasenweise stark gelitten habe. Die Person verspürte oftmals Angst und hatte viele Sorgen nach dem Karriereende. Es sei schwierig gewesen den Menschen zu vertrauen, weil in dessen Sportart viel gelogen wurde. Dieses Misstrauen und die dadurch entstandene Verbitterung konnte mittlerweile abgebaut werden. Die unfreiwillig zurückgetretene Testperson 7 sei seit dem Rücktritt definitiv psychisch instabiler. Die psychische Instabilität wurde bis zum Zeitpunkt des Interviews bisher nicht mit dem Rücktritt in Verbindung gebracht. Testperson 3, vier und sechs gaben an, psychisch nicht instabil gewesen zu sein. Testperson 6 hatte lediglich im beruflichen Einstieg Mühe mit dem Mangel an konkreten Zielen, wenn es nicht so gut gelaufen sei.

Bewältigung psychischer Instabilität. Selbstreflexion, Gespräche aktiv suchen – kommunizieren was geschah – und Ehrlichkeit über den psychischen Zustand beim Arbeitgeber halfen der Testperson 1 die traumatische Erfahrung des Selbstmords eines Trainingskollegen zu bewältigen. Testperson 2 benötigte nach dem Rücktritt einen eindeutigen Unterbruch vom Sport, um dem Körper die Erlaubnis zu geben sich zu erholen. Dabei halfen intensive Gespräche mit einer nahestehenden Person, welche gleichermassen in ein Übertraining gekommen ist, es konnten infolgedessen ähnliche Emotionen geteilt werden. Testperson 7 antwortete, an sich zu arbeiten und für die eigenen Träume ein zustehen. Diese Person war überzeugt, diese beschwerliche Phase zu überwinden.

Identitätsbildung (induktiv). Bei fünf von sieben Testpersonen war die Identitätsfindung eine herausfordernde Phase. Testperson 1 hatte Mühe neue sportliche Ziele zu finden und musste akzeptieren lernen, dass der Traum von Olympischen Spielen nicht erreicht wurde. Testperson 2 fand es spannend sich im universitären Umfeld eine neue Identität aufzubauen. Testperson 4 war sich noch unsicher, in wie stark der Sport abgeschlossen werden sollte. Testperson 5 identifizierte sich total mit dem Sport und dem Erfolg und hatte nach der Kündigung des Trainerjobs folgende Gedanken: «Was kann ich eigentlich, was will ich eigentlich, was bin ich ohne Sport, ich kann doch gar nichts? Da wurde es richtig heftig». Diese Person übertrug anschliessend die starke Identitätsbildung für den Sport komplett auf die eigene Unternehmung. Testperson 7 erlebte nach dem unfreiwilligen Karriereende einen Identitätsverlust und antwortete: «Der Identitätsverlust das Nichtmehrwissen wer ich bin, nicht wissen was mich ausmacht, was mir wichtig ist. Ich hatte nicht mehr wirklich Freude gehabt. Ich wusste nicht mehr ob ich es wiederhaben werde».

Bedürfnisse und Sehnsüchte (induktiv). Es wurden ganz unterschiedliche Bedürfnisse genannt, darunter das Bedürfnis nach Selbstfinanzierung, einem Leben nach der Sportkarriere, Anerkennung, Gesprächen mit Freunden oder bei der Arbeit gemeinsame Ziele zu erarbeiten. Weiter wurden hauptsächlich die umfangreiche tägliche Bewegung sowie die Trainingspartner vermisst. Von zwei Personen wurde darüber hinaus Spiele in grossen Stadien und Wettkämpfe an Grossanlässen wie den Olympische Spiele vermisst.

Dynamisches Mindset (induktiv). Testperson 4 erklärte den Zeitpunkt für den Rücktritt selbst gewählt zu haben und verdeutlichte mit folgender Aussage die Eigenverantwortung:

Ich vertrete die Haltung, dass ich selbst verantwortlich bin für mein Leben, für mein Sportlerleben, für meine Zukunft für meine Vergangenheit und wenn es für mich nicht okay ist, dann wäre es der falsche Entscheid gewesen und ich hätte es nicht gemacht. Es ist eine Lebensphase (...) ich gewichte jetzt unterschiedliche Lebensphase anders. Es ist nicht ein Verlust, weil ich es nicht aufgebe und kein Gewinn, weil ich etwas anderes Neu habe, sondern eine unterschiedliche Gewichtung – es ist immer eine andere Gewichtung.

Die Person erzählte weiter, eine hohe Problemlösefähigkeit, eine mentale «Frische» und durch grosse Neugier neues zu Lernen mehr Flexibilität im Leben zu haben. Testperson 4 sagte ausserdem «Ich sehe nicht alles so abschliessend, sondern es prägt mich weiterhin und es ist Teil von meiner Lebensgeschichte und es begleitet mich». Testperson 5 erzählte während der Sportkarriere Verletzungen irgendwann angenommen zu haben und einen bestimmten Umgang mit Verletzungen gelernt zu haben.

3.1.6 Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit

Aktuelle Gesundheit. Vier von sieben Testpersonen antworteten von «okay» bis «sehr gut». Testperson 2 gab an, zum Zeitpunkt der Datenerhebung aktuell «ganz gesund» zu sein, Testperson 3 fühlte sich gesundheitlich «sehr gut», weil die bevorzugte Sportart weiterhin und gesund ausgeübt werden konnte. Testperson 6 erging es «okay, abgesehen von der Quarantäne Situation» und fühlte sich nach wie vor «gut fit». Testperson 7 erging es zum Zeitpunkt des Rücktritts «körperlich gut». Testperson 1 hatte kürzlich eine milde COVID-19 Erkrankung, von der sich die Person wieder komplett erholte. Testperson 4 erzählte, dass sich seit zwei Jahren die ursprünglichen Fussprobleme auflösten und doch keine Operation notwendig war. Testperson 5 antwortete ein «sehr gutes Herzkreislaufsystem» zu haben, hingegen von «älteren» Gelenken als für das biologische Alter die Norm wäre, betroffen zu sein.

Bisherige Krankheiten und Verletzungen. Testpersonen eins, zwei, sechs und sieben gaben an, bisher von keinen Krankheiten betroffen gewesen zu sein. Testperson 1 antwortete, eine Herzklappeninsuffizienz aufzuweisen. Testperson 2 erkrankte zwei Jahre vor dem Rücktritt am Pfeifferschen Drüsenfieber. Testperson 3 erlebte vor der Profikarriere einen Rippenbruch mit Lungenverletzung und während der Profikarriere einen Innenbandriss und einen Syndesmose Riss am Knie. Testperson 4 erlitt Ermüdungsbrüche, musste sich aber keinen grösseren Opera-

tionen unterziehen. Testperson 5 hatte eine Achillessehnenruptur, eine Meniskusoperation, zudem ein-schweres Schädel-Hirn-Trauma mit Bewusstseinslücken. Der Testperson 6 widerfuhr ein Unfall, welcher eine rund dreimonatige Rehabilitationszeit nach sich zog. Testperson 7 erduldet während der Spitzensportkarriere eine Ruptur am Knie Innenband.

Langzeitschäden. Testpersonen eins, zwei, drei und sieben trugen keinen Unfall, keine schwerwiegende Verletzungen und keine Beeinträchtigungen aus der Spitzensportkarriere davon. Testperson 4 empfand nach dem Rücktritt Rückenschmerzen sobald Bewegungsmangel eintrat. Testperson 5 empfand zwar keine körperlichen hingegen seelische Verletzungen aus der Spitzensportkarriere. Testperson 6 spürte seit dem Unfall weiterhin Schmerzen, sensitive Störungen sowie kribbelnde Finger.

Förderung Wohlbefinden. Alle sieben Testpersonen antworteten für ihr Wohlbefinden nach wie vor Sport zu treiben. Zusätzlich wurde je einmal genannt: Zeit mit Freunden, der Familie oder allein zu verbringen, das Leben zu genießen, Tun was einem Freude bereitet, gerne arbeiten zu gehen, Osteopathie und Massage. Testperson 4 antwortete noch keine konkrete Beschäftigung gefunden zu haben, um das Wohlbefinden zu fördern. Es sei aber das Ziel nochmals an den Ort der ausländischen Trainingsstätte zu reisen, um dort einen Abschied zu machen.

Physische Veränderungen. Die körperlichen Veränderungen wurden von sechs der sieben Testpersonen akzeptiert oder gar positiv empfunden. Die Problematik des Verhältnisses zum Essen wurde von zwei Testpersonen aus dem Ausdauersport erwähnt. Eine Person hatte während der Spitzensportkarriere anhaltend Schwierigkeiten mit dem Gewicht, welches in der Sportart verlangt wird. Diese Person erzählte, es habe gut getan nach der Karriere das Wunschgewicht zu erreichen. Das Verhältnis zum Essen sei mittlerweile sehr entspannt. Die andere Person aus dem Ausdauersport stellte fest, etwas weniger zu essen und dass der Hunger sich verändert habe. Eine weitere Testperson erreichte durch Krafttraining mehr Muskelmasse (Testperson 1) und eine andere Testperson habe eher Muskelmasse verloren (Testperson 3). Testperson 5 erzählte, lange nicht mit den körperlichen Veränderungen zufrieden gewesen zu sein und holte sich aktiv Hilfe:

201* habe ich mir Hilfe geholt (psychologisch), weil ich ein paar Panikattacken gehabt habe. Der Psychologe hat mir gesagt, ... Ich habe gesagt, dass ich das Gefühl habe alles würde schlechter werden (körperlich). Er hat gesagt, du schaust es nur von dieser Seite an, aber schau das du weiser wirst und Erfahrungen gemacht hast. Stimmt dachte ich,

es macht gar nicht Sinn, wenn ich nur den körperlichen Folgen nachhänge. Die Frauen haben diesen Stress, das weiss ich. Und bei den Männern ist es wahrscheinlich so, wenn man keine Sportkarriere gemacht hat, es ein schleichender Prozess ist und nicht so schnell geht wie bei mir. (Testperson 5)

Testperson 5 lernte mit den Veränderungen umzugehen und schätzte es inzwischen, dass der Körper nicht mehr leisten muss, vielmehr leisten darf.

3.1.7 Kapitel 8: Umgang mit Anderen (soziale Bedingungen)

Soziales Umfeld. Für die meisten Testpersonen gehörten die Familie (Testpersonen 1-6), Freunde (Testpersonen 1-7) und der/die Partner/In (Testpersonen 1-7) zu ihrem sozialen Umfeld. Eine Testperson erachtete zudem das Feedback von fremden Menschen als wertvoll, um zu erfahren, wie man wirke. Von zwei Testpersonen wurden ausserdem Arbeits- und Teamkollegen als wichtige Menschen genannt. Testperson 7 empfand Menschen als wichtig im Umfeld, die sich gegenseitig beim Wachsen unterstützen. Die Testpersonen gaben folgende Veränderungen, die sich nach dem Rücktritt auf diese Menschen auswirken, neue Gesprächsthemen durch ein verändertes berufliches Umfeld, dominantester Lebensinhalt fällt weg oder bleibt in anderer Form vorhanden, auf der einen Seite mehr gemeinsame Zeit verbringen können oder auf der anderen Seite durch eine Weiterbildung weniger Zeit für den Partner anbieten können, engere Beziehung zum Freundeskreis pflegen, Auszug aus dem Elternhaus und dadurch grössere räumliche Distanz zur Familie oder Rückzug in das Elternhaus. Beim unfreiwilligen Rücktritt der Testperson 7 war es für die Beziehung sehr belastend, als Partner den Wandel der Testperson von einer positiv eingestellten Person zu einem seelischen Wrack mitzuerleben. Einige der Testpersonen fanden es gut, mehr Zeit mit neuen Kontakten aus der Universität zu verbringen (Testperson 2), selbst entscheiden wie viel nach dem Rücktritt verändert werden soll (Testperson 4) oder den Kontakt mit engen Teamkollegen bis heute aufrechtzuerhalten (Testperson 5). Weniger gut fanden die Testpersonen, die Kollegen aus dem früheren sportlichen Umfeld nicht mehr oft gesehen zu haben (Testperson 1), die absehbaren finanziellen Einbussen (Testperson 3) oder die hohe Belastung für Beziehung wegen der psychischen Schwierigkeiten nach dem Rücktritt (Testperson 7). Testperson 6 fiel nichts Gutes oder weniger Gutes ein.

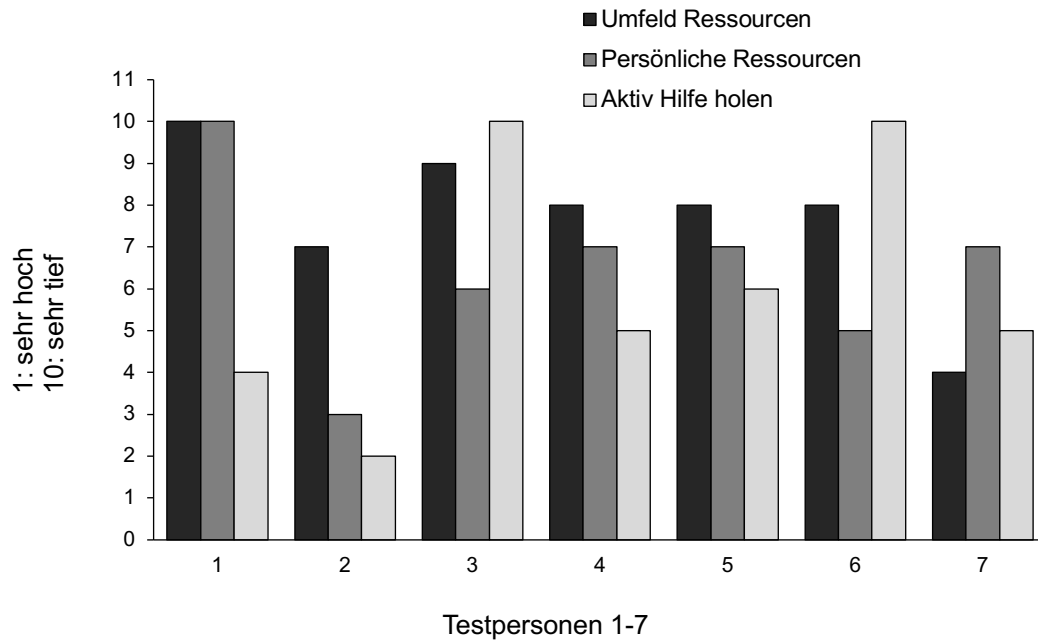
Umgang mit Anderen. Im Allgemeinen kamen alle Testpersonen gut mit anderen Menschen aus, weil einige davon sehr anpassungsfähig und harmoniebedürftig sind und eine Person Men-

schen interessant findet und gerne mit anderen Leuten unterwegs war. Folgende Merkmale einer Persönlichkeit wurden von den Testpersonen im Umgang mit anderen Menschen bevorzugt: Umgänglichkeit, gute Sozialkompetenz, eine gesunde Balance zwischen sprechen und zuhören, Innovation ($n = 3$), Positivität, unkonventionelle Meinungen vertreten, die «Macher-Rolle» ($n = 2$), Bodenständig, Demut, Introversion, hohe Ansprüche haben, fordernd sein, Selbstreflexion, Differenziertheit, Rationalität, Verlässlichkeit, Offenheit, sachliche Diskussionen sowie alberne Gespräche führen können und Vorurteilsfreiheit. Charaktereigenschaften anderer Personen, welche die Testpersonen lieber vermieden hätten, umfassten Eigennutz, Rücksichtslosigkeit, Extraversion, hohe Emotionalität, Verschlossenheit, sich einer Meinung entziehen, Energieräuber, Pessimismus oder die Opferhaltung. Die Testpersonen gaben an, dass sie auf solche Charaktereigenschaften authentisch bleiben, das Gespräch suchen oder die Beobachterrolle einnehmen, diese Charaktereigenschaften versuchen zu akzeptieren, von Menschen mit Extraversion etwas lernen wollen, ausweichen oder sich freundlich abgrenzen.

Ressourcen. Der Median der Ressourcen im Umfeld (siehe Abbildung 8) betrug 8 ($IQR = 1.0$) von 10. Die persönlichen Ressourcen ergaben den Median 7 ($IQR = 1.5$) von 10. Der Median der aktiven Suche nach Unterstützung belief sich auf 5 ($IQR = 3.5$) von 10. Die Testpersonen antworteten Personen anzurufen, das Netzwerk zu nutzen, Physiotherapie oder Workshops der Universität zu besuchen, Referenzen und Empfehlungen einzuholen oder das Thema anzusprechen als konkrete Schritte bei der aktiven Suche nach Unterstützung.

Abbildung 8

Ressourcen und Aktive Suche nach Unterstützung



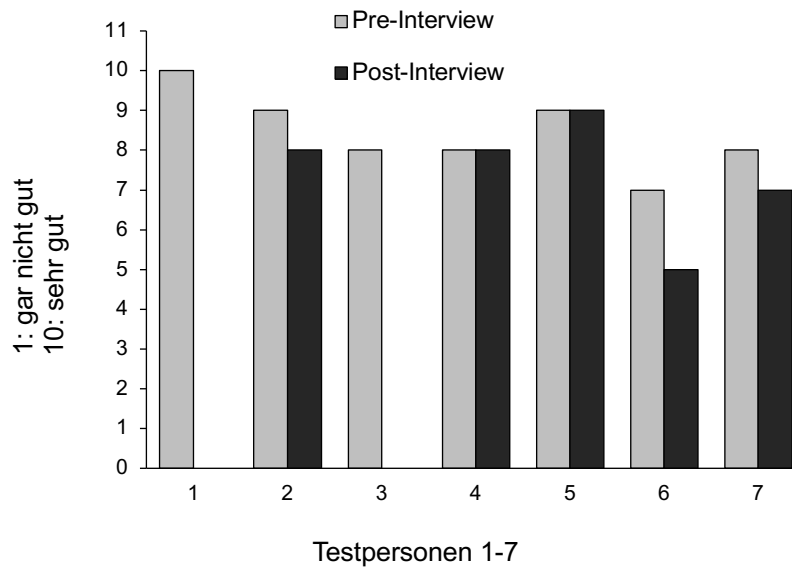
Anmerkung. Ressourcen sind Hilfsmittel wie zum Beispiel Menschen, die einem unterstützen, persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder eine geistige Haltung.

3.1.8 Gesprächsendphase

Wohlbefinden. Der Median des Wohlbefindens ergab vor und nach dem Messzeitpunkt den Wert 8.0 ($IQR = 1.0$). Bei zwei von sieben Testpersonen nahm das Wohlbefinden um 1 ab und bei einer Testperson nahm der Wert um 2 ab (siehe Abbildung 9). Testperson 4 und fünf gaben an, dass das Wohlbefinden vor und nach dem Interview gleichgeblieben ist. Die Bewertung des Wohlbefindens von den Testpersonen eins und drei nach dem Messzeitpunkt fehlte. Keine der Testpersonen gab nach dem Messzeitpunkt eine Verbesserung des Wohlbefindens an.

Abbildung 9

Wohlbefinden vor und nach der Datenerhebung



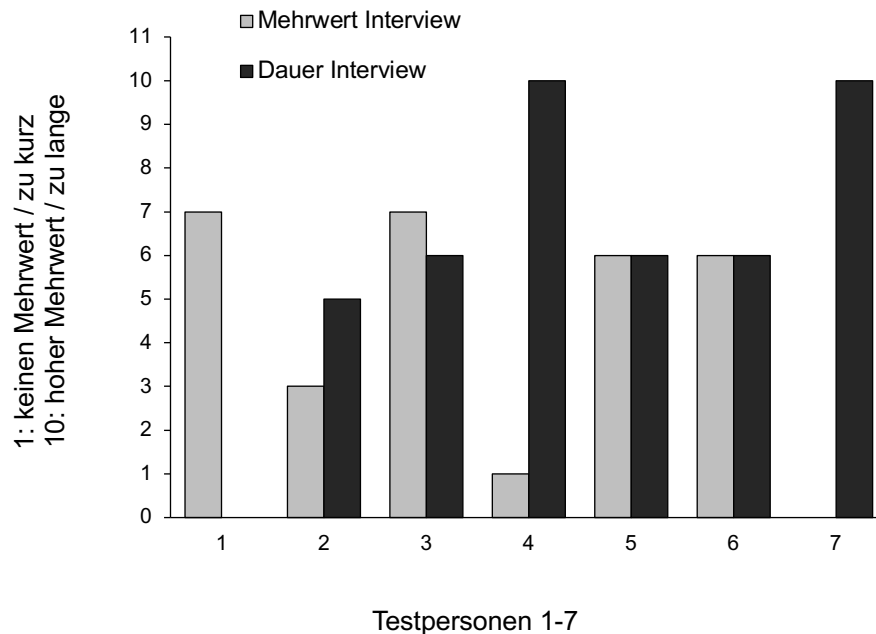
Anmerkung. Die Abbildung zeigt die subjektive Bewertung des aktuellen Wohlbefindens zum Zeitpunkt vor (Pre) und nach (Post) dem Interview (Post-Interview Werte von Testperson 1 und 3 fehlen). Die Bewertungsskala des Wohlbefindens reicht von 1 (gar nicht gut) bis 10 (sehr gut).

Mehrwert und Dauer des Interviews. Der Mehrwert des Interviewleitfaden (siehe Abbildung 10) betrug für die Testpersonen mit dem Median 6 ($IQR = 3.0$) von 10 einen Mehrwert. Die Bewertung über die Dauer des Interviewleitfadens ergab den Median 6 ($IQR = 3.0$) von 10.

Folgende Fragestellungen wurden im Interviewleitfaden (siehe Anhang) aufgeführt, in der Datenerhebung hingegen nicht eingesetzt und demzufolge liegen keine Resultate dazu vor: 1.32-1.34, 4.1-4.9, Kapitel 5, 7.5.1-7.5.3, 8.20-8.23.

Abbildung 10

Mehrwert und Dauer des Interviewleitfadens



Anmerkung. Die Abbildung zeigt eine Einschätzung von allen Testpersonen, wie hoch der Mehrwert sowie wie die Dauer des Interviewleitfadens für sie war.

3.2 Induktive Statistik

Zufriedenheit. Die Ergebnisse konnten einen starken signifikanten Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit Leben Allgemein und der Schwierigkeit des Rücktritts nachweisen, $r = 0.791$, $p = 0.018$ (siehe Tabelle 4). Weiter korrelierte die Zufriedenheit LebenAallgemein signifikant moderat mit der Variable das Leben grösstenteils ideal ($r = 0.650$, $p = 0.046$) und korreliert signifikant stark mit im Leben nichts ändern wollen ($r = 0.821$, $p = 0.013$) und der Bekanntheit in der Schweiz ($r = 0.821$, $p = 0.013$). Weiter korrelierte das Leben grösstenteils ideal mit am Leben nichts ändern wollen signifikant stark, $r = 0.821$, $p = 0.013$. Eine hohe Zufriedenheit der Karriere korrelierte signifikant moderat mit emotionalen Belastungen des Rücktritts ($r = 0.728$, $p = 0.042$).

Tabelle 4*Korrelation nach Kendall's Tau-b*

		Zufriedenheit Leben Allge- mein	Leben gröss- tenteils ideal	Nichts Leben ändern wollen	Bekanntheit Schweiz
Schwierigkeit Rücktritt	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.791*			
	Signifikanz (2-seitig)	0.018			
	N	7			
Leben grössten- teils ideal	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.650*			
	Signifikanz (2-seitig)	0.046			
	N	7			
Nichts am Leben ändern wollen	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.821*	0.821*		
	Signifikanz (2-seitig)	0.013	0.013		
	N	7	7		
Bekanntheit Schweiz	Korrelation nach Kendall's Tau-b		0.718*	0.947**	
	Signifikanz (2-seitig)		0.030	0.005	
	N		7	7	
Beliebtheit Schweiz	Korrelation nach Kendall's Tau-b			0.786*	0.786*
	Signifikanz (2-seitig)			0.032	0.032
	N			6	6
Zeitpunkt Rücktritt	Korrelation nach Kendall's Tau-b		0.926*	0.849*	0.772*
	Signifikanz (2-seitig)		0.014	0.024	0.041
	N		6	6	6

Anmerkung. Signifikanzniveau: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Bekanntheit und Beliebtheit. Die Resultate konnten zeigen, dass es zwischen der Bekanntheit in der Schweiz und den Variablen Leben grösstenteils ideal ($r = 0.718$, $p = 0.030$) und im Leben nichts ändern wollen ($r = 0.947$, $p = 0.005$) einen starken signifikanten Zusammenhang gab. Zudem habe die Resultate gezeigt, je bekannter eine Testperson war desto stärker wurde der Rücktritt als Gewinn betrachtet ($r = 0.929$, $p = 0.011$). Eine starke signifikante Korrelation wurde ausserdem zwischen der subjektiven Bekanntheit in der Schweiz und der Zufriedenheit Leben Allgemein ($r = 0.821$, $p = 0.013$) und der Zukunftsplanung ($r = 0.966$, $p = 0.007$) beobachtet. Weiter konnten die Resultate zeigen, je beliebter eine Testperson war, desto bekannter ($r = 0.786$, $p = 0.032$) war sie und desto mehr wollte die Person am Leben nichts ändern ($r = 0.786$, $p = 0.032$).

Rücktritt. Es konnte belegt werden, dass je mehr eine Testperson mit dem Zeitpunkt des Rücktritts zufrieden war, das Leben grösstenteils ideal war ($r = 0.926, p = 0.014$), im Leben nichts verändern wollte ($r = 0.849, p = 0.024$) und die Testperson bekannter war ($r = 0.772, p = 0.041$).

Sportleridentität. Die Sportleridentität ging mit dem Leben grösstenteils ideal schwach einher (siehe Tabelle 5), $r = 0.271, p = 0.422$. Es konnte ausserdem lediglich einen schwachen Zusammenhang zwischen dem Zeitpunkt des Rücktritts und der Sportleridentität nachgewiesen werden, $r = 0.240, p = 0.532$. Zwischen der Sportleridentität und der Schwierigkeit des Rücktritts ($r = 0.057, p = 0.870$) und der Sportleridentität und der emotionalen Belastung des Rücktritts ($r = 0.000, p = 1.000$) konnte lediglich einen schwachen bis kein Zusammenhang belegt werden. Abschliessend wurde festgestellt, dass die Sportleridentität kaum mit der Freiwilligkeit korrelierte ($r = 0.053, p = 0.874$) und eine tiefere Sportleridentität mit einer tieferen Zufriedenheit der Karriere einen mittleren Zusammenhang aufzeigte ($r = -0.303, p = 0.398$).

Freiwilligkeit. Des Weiteren wurde ein signifikanter mittlerer Zusammenhang zwischen der Freiwilligkeit des Karriereendes (siehe Tabelle 5) und der Schwierigkeit des Rücktritts ($r = 0.745, p = 0.047$) sowie der emotionalen Belastung des Rücktritts ($r = 0.725, p = 0.049$) beobachtet werden. Ausserdem korrelierte eine höhere Freiwilligkeit signifikant stark mit einer höheren Einschätzung des Lebens als ideal, $r = 0.781, p = 0.015$.

Tabelle 5

Korrelation nach Kendall's Tau-b

		Schwierig- keit Rück- tritt	Emotionale Belastung Rücktritt	Freiwilligkeit Karriereende	Zufrieden- heit Karriere	Zeitpunkt Rücktritt	Leben grössten- teils Ideal
Freiwilligkeit Karriereende	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.745*	0.725*			0.745*	0.781*
	Signifikanz (2-seitig)	0.047	0.049			0.044	0.015
	N	7	7			6	7
Sportleridentität Median	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.057	0.000	0.053	-0.303	0.240	0.271
	Signifikanz (2-seitig)	0.870	1.000	0.874	0.398	0.532	0.422
	N	7	7	7	7	6	7

Anmerkung. Signifikanzniveau: $*p < 0.05$

Rücktritt Gewinn/Verlust. Die Wahrnehmung des Rücktritts als Gewinnes ging äusserst signifikant mit der fortgeschrittenen Zukunftsplanung einher (siehe Tabelle 6), $r = 0.949$, $p = 0.023$. Die aktive Suche nach Unterstützung stand stark signifikant mit der Wahrnehmung des Rücktritts als Gewinn in Zusammenhang, $r = 0.786$, $p = 0.032$.

Tabelle 6
Korrelation nach Kendall's Tau-b

		Persönliche Ressourcen	Umfeld Ressourcen	Bekanntheit Schweiz	Zufriedenheit Karriere	Rücktritt Gewinn/Verlust	Zufriedenheit Leben Allgemein
Umfeld Ressourcen	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.778*					
	Signifikanz (2-seitig)	0.022					
	N	7					
Bekanntheit Schweiz	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.865*	0.865*				
	Signifikanz (2-seitig)	0.010	0.010				
	N	7	7				
Zufriedenheit Karriere	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.707*					
	Signifikanz (2-seitig)	0.045					
	N	7					
Rücktritt als Gewinn/Verlust	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.926*	1.000**	0.929*			
	Signifikanz (2-seitig)	0.014	0.006	0.011			
	N	6	6	6			
Zufriedenheit Leben Allgemein	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.791*	0.896**	0.821*			
	Signifikanz (2-seitig)	0.017	0.007	0.013			
	N	7	7	7			
Planung Zukunft	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.745*	0.894*	0.966**		0.949*	0.828*
	Signifikanz (2-seitig)	0.044	0.016	0.007		0.023	0.022
	N	6	6	6		5	6
Emotionale Belastung Rücktritt	Korrelation nach Kendall's Tau-b	0.743*			0.728*		
	Signifikanz (2-seitig)	0.032			0.042		
	N	7			7		
Aktive Suche nach Unterstützung	Korrelation nach Kendall's Tau-b		0.757*			0.786*	
	Signifikanz (2-seitig)		0.025			0.032	
	N		7			6	

Anmerkung. Signifikanzniveau: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

Zukunftsplanung. Weiter wurde ein starker signifikanter Zusammenhang zwischen einer fortschrittlichen Zukunftsplanung mit der Zufriedenheit Leben Allgemeinen ($r = 0.828, p = 0.022$).

Ressourcen. Es konnten mittlere bis starke signifikante Zusammenhänge zwischen den Persönlichen Ressourcen und den Umfeld Ressourcen ($r = 0.778, p = 0.022$), der Bekanntheit Schweiz ($r = 0.865, p = 0.010$), der Zufriedenheit Karriere ($r = 0.707, p = 0.045$), dem Rücktritt als Gewinn/Verlust ($r = 0.926, p = 0.014$), der Zufriedenheit Leben Allgemein ($r = 0.791, p = 0.017$), der Planung Zukunft ($r = 0.745, p = 0.044$) und der Emotionalen Belastung des Rücktritts ($r = 0.743, p = 0.032$) festgestellt werden. Die Umfeld Ressourcen korrelierten stark signifikant mit der Bekanntheit Schweiz ($r = 0.865, p = 0.010$), äussert stark signifikant mit dem Rücktritt Gewinn/Verlust ($r = 1.000, p = 0.006$), stark signifikant mit der Zufriedenheit Leben Allgemein ($r = 0.896, p = 0.007$), stark signifikant mit der Zukunftsplanung ($r = 0.894, p = 0.016$) und signifikant moderat mit der aktiven Suche nach Unterstützung ($r = 0.757, p = 0.025$).

4 Diskussion

4.1 Beantwortung der Fragestellung

4.1.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Im folgenden Abschnitt werden zuerst Fallzusammenfassungen der Testpersonen aufgeführt, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Fällen zu analysieren. Anschliessend werden thematische Zusammenfassungen besonderer deduktiven und induktiven Kategorien interpretiert. Schliesslich werden die für die Beantwortung der Fragestellung und Hypothesen relevanten Zusammenhänge zwischen den Hauptkategorien interpretiert.

Testperson 1. Die Testperson 1 suchte nach einem Schicksalsschlag während der Sportkarriere und während der Übergangsphase aktiv Gespräche zu anderen Menschen, kommunizierte offen über die eigenen Gefühle und war gegenüber dem Arbeitgeber ehrlich, was vorgefallen war. Vor dem Rücktritt vom Spitzensport dauerte es ein Jahr lang, um sich die eigenen Gedanken, Gefühle und Wünsche bewusst zu werden. Nach dem Entscheid des Rücktritts wurde die Saison noch zu Ende absolviert. Gleichzeitig organisierte die Testperson 1 einen Sprachaufenthalt im Ausland und den nahtlosen Übergang nach dem Auslandsaufenthalt in eine Ausbildung. Nach dem Rücktritt konnte das erste Mal ein «normales Leben» mit dem Fokus auf sich und den Beruf gelegt werden. Anpassungsschwierigkeiten antizipierte diese Person beim Einklang von Familienplanung und Beruf und beim Setzen von neuen Ziele im nachsportlichen Leben. Die berufliche Entwicklung und somit die Übergangsphase dauerte beim Zeitpunkt der Datenerhebung nach Angaben der Testperson 1 noch an.

Testperson 2. Nach einem physischen und psychischen Zusammenbruch, erkannte Testperson 2, dass eine zwangsläufige Veränderungen notwendig war. Damals kannte die Testperson die Diagnose des Pfeifferschen Drüsenfieber noch nicht. Nach längerer Selbstreflexion fiel der Entscheid zum Rücktritt während der Saison, welche trotzdem bis zum Ende bewältigt wurde. Die Testperson war von Selbstvorwürfen, eigener Entwertung und psychischen Problemen betroffen. Die Testperson benötigte einen eindeutigen Schnitt vom Spitzensport, um sich physisch und psychisch davon zu erholen. Nach dem Rücktritt wurden die eigenen Werte, Ziele, Wünsche und Gefühle zu wenig selbstreflektiert, welches retrospektiv wohl in einer kreativeren Ausbildung geendet hätte. An der Universität besuchte die Person einen Workshop über Werte

und Ziele, welches für die Entwicklung einer neuen Identität im universitären Umfeld unterstützend wirkte. Der nahtlose Übergang in ein Studium gab der Person Struktur und Sicherheit. Die Person fand auch, dass die Zielsetzung im beruflichen Alltag viel schwieriger zu definieren sei als im Sport.

Testperson 3. Der mögliche Wechsel in eine tiefere Liga löste Vorbereitungsgedanken für die Zweitkarriere aus. Die Testperson 3 wollte ein Leben nach dem Sport vorbereiten und informierte sich bei einem gegnerischen Sportkollegen über Ausbildungsmöglichkeiten, die gleichzeitig zum Sport absolviert werden konnten. Die berufliche Zielsetzung entwickelte sich nach der Berufsmatura von der Ausbildung zum Physiotherapeuten in Richtung Wirtschaftsinformatik. Die Person antizipierte eine andere Alltagsbelastung in der Arbeitswelt als mögliche Anpassungsschwierigkeiten und sorgte sich darum, seine Freizeitgestaltung und das Sehen der Familie auf das Wochenende verschieben zu müssen. Die Person empfand den Rücktritt als keine emotionale Belastung und war psychisch stabil sowie körperlich gesund. Testperson 3 hat sich zu einem gewissen Teil während der Übergangsphase selbst reflektiert, allerdings lösten die Interviewfragen weitere Gedanken zur Übergangsphase und deren Herausforderungen aus. Der nahtlose Übergang in die Ausbildung und das Weiterführen der sportlichen Aktivität halfen der Person den Übergang besser zu bewältigen.

Testperson 4. Im Herbst der Karriere kam ein berufliches Angebot, welches ein Herzensprojekt der Testperson 4 war. Die ehrgeizige Haltung und die umfangreiche Energie der Person konnten nahtlos in neue Projekte investiert werden. Nichtsdestotrotz war der Karriereübergang aufgrund von viel Unsicherheit und Unklarheit sehr anspruchsvoll. Das Verlassen einer gewohnten Struktur war unabdingbar, weil die Person nicht mehr bereit war, bestimmte Verpflichtungen für den Spitzensport einzugehen. Die Person war bestrebt Veränderungen zu initiieren und war sich sicher, dass getroffene Entscheidungen unabhängig von deren Ausgang immer erfolgreich waren. Im Falle eines schlechten Ergebnisses würde gewöhnlich mehr Selbstreflexion betrieben, welches die Person weiterbringen würde als ein gutes Ergebnis. Die Person untermauerte mit den Aussagen im Interview eine sehr hohe Selbstwirksamkeit und antizipierte allgemein keine Anpassungsschwierigkeiten. Zielsetzungen wählte die Person bewusst kurzfristig, um eine «mentale Agilität» beizubehalten. Die Person sah Fragen aus dem Interviewleitfaden nicht so abschliessend – gab regelmässige Hinweise auf ein sehr dynamisches Mindset und eine flexible Lebenseinstellung – und hatte teilweise Mühe zu Antworten. Der Sport werde weiterhin

ein wichtiger Bestandteil des Lebensstils bleiben, allerdings nicht mehr mit dem gleichen *Commitment* wie es der Spitzensport verlangt hat. Die Person behielt weiterhin Massage und Osteopathie als Erholungsfördernde Massnahme bei, kannte hingegen noch keine anderen konkreten Beschäftigung zur Förderung des eigenen Wohlbefindens. Eine Weiterbildung im Coachingbereich liessen Erwartungen entstehen, dass dadurch weitere Persönlichkeitsentwicklungen ausgelöst werden würden. Für den Karriereübergang war es ein Vorteil dieser Person, sich aus dem Sport gewohnt zu sein umfangreiche Gedanken zum eigenen Denken, Fühlen und Handeln zu machen, um Probleme zu erkennen und Veränderungen zu aspirieren. Testperson 4 sah keine Anpassungsschwierigkeiten vor, ausser der Abbau von kleinen Routinen festzustellen und anzunehmen und ein anderes Verhältnis zum Körper zu lernen.

Testperson 5. Die berufliche Entwicklung, nach dem Spitzensport direkt in eine Trainerkarriere zu starten, war gewissermassen von aussen und von den eigenen Vorstellungen vorgegeben. Die Annahme den Karriereübergang durch Nähe zum eigenen Sport und des geringen Rollenwechsel ohne Anpassungsschwierigkeiten zu bewältigen scheiterte. Die Person war psychisch nicht instabil, litt allerdings nach dem Rücktritt zeitweise sehr stark und gab an, dass gewisse seelische Verletzungen geblieben seien. Nach der Kündigung der Traineranstellung war die Person das erste Mal sehr beunruhigt. Einige Panikattacken und die Unzufriedenheit physischer Veränderungen veranlassten die Person therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine hohe Sportleridentität, oberflächliche Gedanken und das Unterschätzen des Karriereübergangs stellten die Person vor grosse Anpassungsschwierigkeiten und die Person empfand den Rücktritt als hohe emotionale Belastung. Es dauerte nahezu sechs Jahre, bis sich die Person im neuen beruflichen Umfeld wohl fühlte. Die Testperson 5 ist sehr erfolgsorientiert und ehrgeizig, egal ob im Spitzensport oder in neuen beruflichen Projekten. Die Person geniesst heute ein eigenes Zeitmanagement, den Körper nicht mehr treiben zu müssen und beweist im Umgang mit Problemen ein dynamisches Mindset.

Testperson 6. Bereits ein Jahr vor dem Rücktritt holte sich die Person Informationen über mögliche Ausbildungen und Arbeitsbereichen ein. Lange Zeit haderte diese Person mit dem Rücktrittsentscheid und suchte in der Sportpsychologie aktiv Unterstützung dafür. Der Plan, ein weiteres Jahr Spitzensport zu betreiben, wurde allerdings durch einen plötzlichen Unfall durchkreuzt. In der dreimonatigen Rehabilitation fand die Person genügend Zeit, um sich viele Fragen zu stellen und die Zukunftsplanung voranzutreiben. Die Übergangsphase war emotional sehr belastend und verletzend. Es war schwierig in der Rehabilitationszeit nach einem Job zu

suchen, währenddem die Person Fotos von ehemaligen Trainingskollegen aus den Trainingslager erhielt. Schlussendlich lernte die Person Dinge ausserhalb des Sports schätzen wie beispielsweise den Berufseinstieg oder die Beziehung, die viel intensiver wurde und neue Entwicklungsprozesse auf sozialer Ebene nach sich zog. Die Person wünschte sich für die berufliche Entwicklung gleich viel Selbstständigkeit wie dies in der Sportkarriere möglich war.

Testperson 7. Familiäre Probleme zwangen die Person das sportliche Umfeld im Ausland zu verlassen und in die Schweiz zurückzuziehen. Das Gefühl, keinen Einfluss auf die Rücktrittsentscheidung zu haben liess die Testperson 7 den Rücktritt als sehr schwierig empfinden. Der Rücktritt wurde daher eher als Verlust wahrgenommen, löste einen Identitätsverlust sowie eine tiefe Depressionen aus. Aufgrund des unfreiwilligen Rücktritts wurde die Vorstellung so lange wie möglich die Sportart noch auszuüben sowie eine eigene Sportschule zu gründen zunichte gemacht. Die Übergangsphase verlief unfreiwillig, ohne Ziel und unbegleitet – das komplette Gegenteil wie sich die Person den Karriereübergang gewünscht hätte. Der unfreiwillige Rücktritt war für die Testperson 7 sowie für die Beziehung eine hohe Belastung. Es sei allerdings auch eine Erleichterung gewesen nicht mehr am Existenzminimum bis zur Armut zu leben und nach dem Rücktritt «frei von Einschränkungen» zu sein. Es dauerte zwei Jahr bis zu einer neuen Erfüllung – der Ausbildung als Yogalehrerin – welche neue Hoffnung und ähnliche Begeisterung brachte. Durch psychologische Hilfe und viel Arbeit in der Persönlichkeitsentwicklung konnte die Person wieder zu sich selbst finden und lernen, dass sie auch ohne den Sport ein Mensch war.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Der nahtloser Übergang vom Rücktritt in eine neue Aktivität, sei es ein Auslandsaufenthalt, eine Aus- und Weiterbildung, eine neue Anstellung oder das Weitertrainieren einer Sportart verhalf den Testpersonen eins, drei und sechs das Karriereende besser zu bewältigen. Testpersonen zwei, fünf und sieben gingen die Karriereplanung weniger aktiv an. Testperson 7 erlebte keinen nahtlosen Übergang und hatte grosse Schwierigkeiten ohne vorgängiger Planung und Zielsetzung den Karriereübergang zu bewältigen. Testpersonen eins bis sechs suchten während schwierigen emotionalen Phasen das Gespräch zu Lebenspartner oder konsultierten therapeutische Hilfe. Testperson 7 erzählte, sich nicht sehr viel Hilfe geholt zu haben. Testpersonen eins, drei, vier und sechs bemühten sich um viel Selbstreflexion rund um das Thema der Beruflichen Entwicklung oder Ausbildung. Testpersonen zwei und fünf befassten sich zu wenig mit Werten und Zielen. Es war beachtenswert, wie dynamisch die Lebenseinstellung von Testperson 4 war. Diese Person zeigte eine äusserst flexible, interessierte

und offene Einstellung gegenüber Menschen sowie neuen Herausforderungen. Weiter lässt die Person den Begriff «Lebenslanges Lernen» in die Antworten einfließen, welches unter anderem aufzeigt, wie gerne die Person Veränderungen anstösst. Das «Veränderungen mögen» und eine «hohe Anpassungsfähigkeit» wurde zudem von weiteren Personen zum Ausdruck gebracht. Der Umgang mit Anpassungsschwierigkeiten war zudem ähnlich: Mehrheitlich wurde geäussert, dass zuerst der Rückzug und die Ordnung eigener Gedanken erste Priorität hatten und erst danach das Gespräch im näheren privaten Umfeld gesucht wurde. Die Gedankengänge müssen vermutlich erst allein bewerkstelligt werden, bevor sie im Austausch mit einer vertrauten Person weiterverarbeitet werden können.

Emotionale Belastung. Fünf von sieben Testpersonen erlebten mittlere bis hohe emotionale Belastungen während dem Rücktritt vom Spitzensport. Die anderen zwei erlebten wenig bis keine emotionale Belastungen beim Karriereende. Es kann daher festgestellt werden, dass der Rücktritt bei der Mehrheit der Testpersonen durchaus emotional herausfordernd war und einige fachliche Unterstützung benötigten oder benötigt hätten.

Zukunftsplanung. Die Planung des Karriereübergang war auffällig zielführend für einen erfolgreichen Übergang in das nachsportliche Leben. Der Rücktritt wurde von den Testpersonen mit einer Karriereplanung stärker als Gewinn wahrgenommen als von Testpersonen ohne Zukunftsplanung. Darüber hinaus konnte festgestellt werden, je fortgeschrittener Zukunftsplanung der Athleten war, umso grösser war die allgemeine Lebenszufriedenheit. Dies bestätigt dies Erkenntnisse aus der Studie von Warriner und Lavalley (2008), welche belegte, dass die Planung mittels eines klaren Zieles ausserhalb des Sports, ein Gefühl von Sicherheit verschafft.

Zeitpunkt des Rücktritts. In den Ergebnissen der Korrelationsanalyse konnte gezeigt werden, dass die Sportleridentität auf die Wahrnehmung des Rücktrittszeitpunktes einen Einfluss hatte. Je höher die Sportleridentität war, desto weniger waren die Testpersonen mit dem Zeitpunkt des Rücktritts zufrieden. Dies zeigte auch die Studie von Alfermann et al. (2004), welche einen kleinen signifikanten Zusammenhang einer höheren Sportleridentität mit einer geringeren Zufriedenheit mit dem Zeitpunkt des Rücktritts beobachteten. Testpersonen 2, 5, 6 und 7 waren aufgrund von äusseren Faktoren wie der Gesundheit oder der Deselektion nicht zufrieden mit dem Zeitpunkt des Rücktritts, welches sich in höheren emotionalen Belastungen widerspiegelte und bei Testperson fünf und sieben den erfolgreichen Karriereübergang deutlich verlängerte.

Ressourcen. Die Korrelationsanalysen ergaben einen perfekten signifikanten Zusammenhang zwischen den Umfeld Ressourcen und der Einschätzung des Rücktritts als Gewinn. Je höher die Umfeld Ressourcen waren, desto stärker wurde der Rücktritt als Gewinn bewertet. Wenn der Rücktritt als Gewinn bezeichnet wird, kann dies als erfolgreichen Bewältigung des Karriereübergangs interpretiert werden. Der erfolgreiche Karriereübergang wurde ferner in der Studie von Stambulova (2017) mit genügend Ressourcen in Verbindung gebracht. Hohe Ressourcen im Umfeld gingen in dieser Studie überdies mit hoher Lebenszufriedenheit, einer fortschrittlichen Karriereplanung und einem höheren subjektiven Bekanntheitsgrad einher.

4.1.2 Interpretation der Ergebnisse.

Frage 1: Welche Faktoren beeinflussen die wahrgenommene Qualität des Karriereübergangs vom Spitzensport in eine berufliche Karriere von ehemaligen Schweizer Spitzensportlern?

Angesichts der Ergebnisse dieser Studie muss zur Beantwortung der Fragestellung 1 die Komplexität des Karriereübergangs berücksichtigt werden. Folgende Faktoren waren unter der Berücksichtigung der quantitativen Ergebnissen zentral für die Qualität des Karriereübergangs: der Freiwilligkeitsgrad und Zeitpunkt des Rücktritts, die Zukunftsplanung und damit ein nahtloser Übergang in eine Ausbildung oder einen Beruf, die Selbstreflexion über eigene Werte und Ziele, die Umfeld und Persönlichen Ressourcen, die Gesundheit sowie die aktive Suche nach Unterstützung. Es ist von grosser Bedeutung, dass Faktoren, welche von den Testpersonen vor dem Rücktritt beeinflusst werden könnten, den Testpersonen bewusst gemacht werden. Es sollte bereits, während dem Spitzensport in ein soziales Umfeld unabhängig vom Spitzensport investiert und sich aktiv Gedanken über eigene Ziele und Werte im Leben gemacht werden. Für alle freiwillig zurückgetretenen Athleten sollten vor dem Rücktritt Informationen seitens der Trainer, Vereine oder Verbände abgeben und mit den Eltern einen offenen Umgang über einen allfälligen Rücktritt geübt werden.

Frage 2: Welche Faktoren des Karriereübergangs vom Spitzensport in eine berufliche Karriere ehemaliger Schweizer Spitzensportler deuten auf einen gelungenen Karriereübergang hin?

Testpersonen 3, 4 und 6 konnten dank umfangreichen und kontinuierlichen Selbstreflexionen sich ein Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse und nachsportliche Ziele schaffen, sodass das Karriereende für sie eher eine Chance als ein Verlust bedeutete. Eine hohe Anpassungsfä-

higkeit, das Mögen von Veränderungen, Flexibilität, Offenheit gegenüber neuen Möglichkeiten, sich frühzeitig Informationen beschaffe oder anderweitige Unterstützung suchen, eine vorzeitige Karriereplanung und ein breites soziales Umfeld verhalfen in dieser Studie zu einem erfolgreichen Karriereübergang. Die Notwendigkeit von umfangreichen Ressourcen wurde ebenfalls in der Studie von Stambulova (2017) mit einem erfolgreichen Karriereende in Zusammenhang gebracht. Testpersonen 1, 5, und 7 hatten hingegen Mühe das Karriereende zu bewältigen, weil der Adaptationsprozess sich länger hinzog. Dies bestätigt die Ergebnisse von Werthner und Orlick (1986) welche beleuchteten, dass physische Probleme beim Karriereübergang eine längere Adaptationszeit nach dem Rücktritt nach sich ziehen kann.

Hypothese A: Hypothese A besagt, dass der Karriereübergang von Athleten, die ihren Rücktritt vom Spitzensport freiwillig angetreten sind, einen erfolgreichereren Karriereübergang erleben als Athleten, die unfreiwillig vom Spitzensport zurückgetreten sind. Die Resultate aus dieser Studie sind mit den Ergebnisse aus der Studie von Erpič et al. (2004) deckungsgleich, welche belegt, dass es einen Zusammenhang zwischen der wahrgenommenen Entscheidungsfreiheit des Rücktritts und dem Erfolg der Anpassung an das nachspitzensportliche Leben gibt. Es hat sich in dieser Studie herausgestellt, dass vier von den fünf freiwillig zurückgetretenen Testpersonen einen erfolgreichen Karriereübergang erlebten. Eine Person (Testperson 5), die freiwillig zurückgetreten ist erlebte einen verzögerten erfolgreichen Karriereübergang. Somit kann die Alternativhypothese verifiziert werden.

Hypothese B: Hypothese B, welche behauptet, dass Athleten, die ihren Karriereübergang vor dem Rücktritt planen, den Karriereübergang besser bewältigen als Athleten, die zum Zeitpunkt des Rücktritts keine Karriereplanung bereit haben. In den Resultaten dieser Studie konnte beleuchtet werden, dass vier von sieben Testpersonen (1, 2, 3 und 6) angesichts einer Planung vor dem Rücktritt den Karriereübergang gut bewältigen. Dieses Ergebnis geht einher mit der Studie von Alfermann et al. (2004), welche beweisen konnte, dass Athleten mit Zukunftsplänen für das nachsportliche Leben bedeutend weniger negative Emotionen erleben als Athleten ohne Zukunftspläne. Abschliessend kann die Alternativhypothese verifiziert werden.

Hypothese C: Hypothese C, welche behauptet, dass Athleten mit einer hohen Sportleridentität den Rücktritt als höhere emotionale Belastung empfinden als Athleten mit einer tiefen Sportleridentität, konnte nicht verifiziert werden. Die Ergebnisse der Korrelationsanalyse konnten einen schwachen nicht signifikanten Zusammenhang zwischen der Sportleridentität und den

emotionalen Belastungen beim Rücktritt belegen ($r = 0.324$, $p = 0.372$). Dies widerlegt die Ergebnisse von Lally (2007), die zur Annahme kam, dass Athleten mit einer starken Sportleridentität nach einem unfreiwilligen Karriereende mit grösserer Wahrscheinlichkeit negative Reaktionen wie Unzufriedenheit, Einsamkeit oder Depression erleben. Die Alternativhypothese kann nicht verifiziert werden und wird daher abgelehnt.

4.2 Limitationen der Studie

Der Interviewleitfaden konnte mittels dieser Studie umfangreich getestet werden und könnte in einigen Punkten weiter verbessert werden. Die Fragen implizierten je nach dem, wie die Formulierung dessen war, eine bestimmte Antwortrichtung wie zum Beispiel die Frage 7.6 über Körperliche Veränderungen. Die Frage lautete: «Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat seit deiner Rücktrittsentscheidung?», «Falls ja, was tust du dagegen?». Diese Frage impliziert, dass die Testpersonen gegen die körperlichen Veränderungen – welche vermutlich ausnahmslos alle ehemaligen Athleten betrifft – etwas unternehmen und schliesst aus, dass die Veränderungen auch ohne Gegenmassnahmen womöglich dankend entgegengenommen werden könnten.

Weiter wurde je nach zeitlicher Betrachtungsperspektive unterschiedlich geantwortet. Manchmal haben sich die Wahrnehmungen aus der Vergangenheit mit der Gegenwart vermischt. Es sollte in der Fragestellung konkretisiert werden, ob sich die Frage auf die Vergangenheit – die Zeit während des Rücktritts – oder auf die Gegenwart bezieht. Die Bewertung kann mit etwas zeitlicher Distanz zum Rücktritt besser ausfallen als es eigentlich war. Deshalb äre wichtig, dass die Athleten den Interviewleitfaden vor oder zeitnahe nach dem Rücktritt konsultieren. Weiter könnte die Ausweitung von einem auf zwei Messzeitpunkte genauere Ergebnisse über diesen Wahrnehmungsunterschied leisten. Die Testpersonen könnten direkt nach dem Rücktritt und eine gewisse Zeit nach dem Rücktritt erneut interview werden. In dieser Stichprobe war die Spannweite der Rücktrittszeitpunkte aller Studienteilnehmenden eher gross, sodass es für einige schwieriger war, sich an gewisse Faktoren zu erinnern.

Die Datenerhebung wurde zum Teil in ein bis zwei Interviewabschnitten durchgeführt. Einerseits wurde von einigen Testpersonen geäussert, dass es besser gewesen wäre, das Interview in zwei Teilen abzuhalten, damit mehr Zeit für die Verarbeitung gewisser Themen vorhanden wäre. Je nach Länge des Interviewleitfadens macht es Sinn die Datenerhebung pro Person in zwei Teilen zu gliedern. Allerdings wurde von fünf Personen erwähnt, dass das Interview zu

lange dauerte. Es müsste anhand dieser Studie womöglich auf die wichtigsten Fragen reduziert werden und in ungefähr 45 Minuten bis zu einer Stunde durchführbar sein.

Die kleine Stichprobe sollte in einer weiteren Untersuchung zum Karriereende auf mehr Testpersonen vergrößert werden, sodass die Resultate auf eine Grundgesamtheit geschlossen werden können. Auf der anderen Seite erlaubte die kleine Stichprobe eine intensivere und detailliertere Befragung der Testpersonen und damit einen tieferen Einblick in alle sieben Rücktritte.

4.3 Ausblick

Es wäre interessant in einer weiteren Studie psychosoziale und individuelle psychische Vorgänge bezogen auf den Karriereübergang genauer zu verstehen. Darüber hinaus sollte untersucht werden, inwiefern das private und sportliche Umfeld verbessert werden kann und was Menschen im direkten Umfeld der ehemaligen Spitzensportler als Unterstützung leisten könnten. Zudem könnte zukünftig untersucht werden, wie das Bewusstsein über eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Ziele und Werte vor, während und nach dem Rücktritt der Spitzensportler gefördert werden kann. Die Sensibilisierung auf ein jederzeit mögliches Karriereende, die Herausforderung des Karriereübergangs in eine Zweitkarriere und die Vorteile einer Karriereplanung sollten speziell in professionellen Sportfördergefässen (Vereine/Verbände) diskutiert und enttabuisiert werden.

5 Schlussfolgerung

Abschliessend kann angenommen werden, dass der Bereich der beeinflussbaren Faktoren bei freiwillig zurückgetretenen Athleten eher gross ist. Daher können Athleten die Bereiche der Karriereplanung, dem nahtlosen Übergang vom Spitzensport in einer Ausbildung oder in eine andere Beschäftigung, das Bewusstsein über eigene Werte und Ziele, eine breit abgestützte Identität sowie genügend soziale Ressourcen erheblich beeinflussen. Die Freiwilligkeit kann zwar nicht in jedem Fall beeinflusst werden, allerdings kann nach einem unfreiwilligen Rücktritt nach wie vor ein verzögertes erfolgreiches Karriereende beeinflusst werden. Der grosse Einflussbereich hat die Konsequenz, dass die Athleten und deren Umfeld darauf sensibilisiert werden müssen und es vermehrt Workshops zu diversen Themen zum Karriereübergang geben sollte. Der Interviewleitfaden ist eine Möglichkeit, dass Athleten beim bevorstehenden Rücktritt eine Situationsanalyse selbstständig durchführen können. Zudem sollte es innerhalb des sportlichen und privaten Umfelds Gespräche geben über die Planung des Karriereende oder über Alternativen. Das Tabu, während dem Spitzensport über den Karriereübergang oder den Rücktritt zu sprechen, sollte gebrochen werden. Zukünftig sollte mehr Forschung in den Bereichen des sozialen und sportlichen Umfelds, der Karriereplanung und der Persönlichkeitsentwicklung des Athleten betrieben werden.

Literaturverzeichnis

- Adler Zwahlen, J. (2013). *Karriereende im Spitzensport als kritisches Lebensereignis – Analyse von Prädiktoren für das psychische Wohlbefinden* [Masterarbeit, Universität Bern]. Universitätsbibliothek Bern – Sportwissenschaften.
- Alfermann, D. (2007a). Der Verlust von Expertise und die Folgen: Das Ende der Karriere. In N. Hagemann, M. Tietjens & B. Strauss (Hrsg.), *Psychologie der sportlichen Höchstleistung: Grundlagen und Anwendungen der Expertiseforschung im Sport* (S. 243-259). Hogrefe.
- Alfermann, D. (2007b). Causes and Consequences of Sport Career Termination. In D. Lavallee & P. Wylleman (Hrsg.), *Career Transitions in Sport: International Perspectives* (S. 45-58). Fitness Information Technology.
- Alfermann, D. (2008). Karrierebeendigung im Sport. In J. Beckmann & M. Kellmann (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Anwendungen der Sportpsychologie* (S. 499-541). Hogrefe.
- Alfermann, D. (2010). Karriereentwicklung, Karriereübergänge und Karrierebeendigung im Spitzensport. In O. Stoll, I. Pfeiffer, & D. Alfermann (Hrsg.), *Lehrbuch Sportpsychologie* (S. 173-195). Hans Huber.
- Alfermann, D., & Gross, A. (1998). Erleben und Bewältigen des Karriereendes im Hochleistungssport – Es hängt von der Entscheidungsfreiheit ab. *Leistungssport*, 28(2), 45-48.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career transitions and career termination. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Hrsg.), *Handbook of sport psychology* (4. Auflage, S. 712-733). John Wiley & Sons.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 61-75.
- Alfermann, D., Sichart, R., & Dlabal, M. (1993). Was folgt nach dem Rücktritt vom Hochleistungssport? Eine retrospektive Studie an ehemaligen Athleten und Athleten. *Leistungssport*, 23(6), S. 32-38.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR*. American Psychiatric Association.
- Athletes Network (o. D.) *Massgeschneidert auf deine Bedürfnisse*. Athletes Academy.
<https://www.athletes-network.com/athletes-academy/>

- Aymanns, P., & Filipp, S.-H. (2018). Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. W. Kohlhammer.
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik* (2. Auflage, S. 13-49). Juventa.
- Bidermann, J. (2021). *Athletes Network*. Notablog – das Web-Magazin von Rahn&Bodmer Co. <https://www.rahnbodmer.ch/notablog/2021/09/athletes-network/>
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology*, 24, 237–254.
- Brewer, B. B., van Raalte, J. L. & Petitpas, A. J. (2000). Selfidentity issues in sport career transitions. In D. Lavallee & P. Wylleman (Hrsg.), *Career Transitions in Sport. International Perspectives* (S. 29-43). Fitness Information Technology.
- Claussen, M. C., Gonzalez Hofmann, C., Imboden, C., Seifritz, E. & Hemmeter, U. (2020). Positionspapier – Psychische Gesundheit im Leistungssport. *Swiss Archives of Neurology, Psychiatry and Psychotherapy*, 171. <https://doi.org/10.4414/sanp.2020.03103>
- Coakley, J. J. (1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or Rebirth? *Quest*, 35(1), 1-11. <https://doi.org/10.1080/00336297.1983.10483777>
- Conzelmann, A., & Nagel, S. (2003). Professional careers of the German Olympic athletes. *International review for the sociology of sport*, 38(3), 259-280.
- Douglas, K., & Carless, D. (2009). Abandoning the performance narrative: Two women's stories of transition from professional sport. *Journal of applied sport psychology*, 21(2), 213-230. <https://doi.org/10.1080/10413200902795109>
- Duttler, G., & Engel, M. (2011). Über die Schwierigkeit abzutreten: Analyse determinierender Faktoren eines gelingenden leistungssportlichen Karriereendes. *Leistungssport*, 41(6), 6-11.
- Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 45-59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Esopenko, C., Coury, J. R., Pieroth, E. M., Noble, J. M., Trofa, D. P., & Bottiglieri, T. S. (2020). The Psychological Burden of Retirement from Sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 430-437. <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000761>
- Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., Adams, J., & Arden, N. (2019). Quality of life and life satisfaction in former athletes: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1723-1738.

- Fortunato, V., & Marchant, D. (1999). Forced retirement from elite football in Australia. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 4(3), 269-280.
<https://doi.org/10.1080/10811449908409735>
- Franke, R. (1998). Spitzensportler am Ende ihrer Karriere. In R. Seiler, G. Anders & P. Irlinger (Hrsg.), *Das Leben nach dem spitzensport. La vie après le sport de haut niveau* (77, S. 193-208). Schweiz / Bundesamt für Sport.
- Gordon, S., & Lavalley, D. (2012). Career transitions. In T. Morris & P. Terry (Hrsg.), *The new sport and exercise psychology companion* (S. 567-582). Fitness Information Technology.
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., ... & Reardon, C. L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 700-706.
- Greendorfer, S. L., & Blinde, E. M. (1985). "Retirement" from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Sociology of Sport Journal*, 2(2), 101-110.
- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of applied sport psychology*, 9(2), 191-203.
- Grove, J. R., Lavalley, D., Gordon, S., & Harvey, J. H. (1998). Account-making: A model for understanding and resolving distressful reactions to retirement from sport. *The Sport Psychologist*, 12(1), 52-67.
- Hattersley, C., Hembrough, D., Khan, K., Picken, A., Rumbold, J., & Maden-Wilkinson, T. (2019). Managing the transition into retirement for elite athletes. *Professional strength & conditioning*, (53), 11-16.
- Hinitz, D. R. (1988). *Role theory and the retirement of collegiate gymnasts* (Unveröffentlichte Dissertation). University of Nevada, Reno.
- Holding, A., Fortin, J. A., Carpentier, J., Hope, N., & Koestner, R. (2020). Letting go of gold: examining the role of autonomy in elite athletes' disengagement from their athletic careers and well-being in retirement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(1), 88-108. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0029>
- Hughes, L., & Leavey, G. (2012). Setting the bar: Athletes and vulnerability to mental illness. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95-96.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.095976>

- Kerr, G. & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts, *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(2), 115-133.
<https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- Kim, J. E., & Moen, P. (2001). Is Retirement Good or Bad for Subjective Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 83–86.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00121>
- Kuckartz, U. & Rädiker, S. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung – Grundlagentexte Methoden* (5. Auflage). Beltz Juventa.
- Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 27-39. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.008>
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Hrsg.), *Career transitions in sport: International perspectives* (S. 1-28). Fintess Information Technology.
- Lavallee, D., Nesti, M., Borkoles, E., Cockerill, I., & Edge, A. (2000). Intervention strategies for athletes in transition. In D. Lavallee, & P. Wylleman (Hrsg.), *Career transitions in sport: international perspectives* (S. 111-130). Fintess Information Technology.
- Lotysz, G. J., & Short, S. E. (2004). What ever happened to....”: The effects of career termination from the national football league. *Athletic Insight*, 6(3), 47-66.
- Mannes, Z. L., Waxenberg, L. B., Cottler, L. B., Perlstein, W. M., Burrell II, L. E., Ferguson, E. G., ... & Ennis, N. (2019). Prevalence and correlates of psychological distress among retired elite athletes: a systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 12(1), 265-294. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469162>
- McKenna, J., & Thomas, H. (2007). Enduring injustice: A case study of retirement from professional rugby union. *Sport, education and society*, 12(1), 19-35.
- Marthinus, J. M. (2007). *Psychological effects of retirement on elite athletes* (Unveröffentlichte Dissertation). University of Stellenbosch, Stellenbosch.
- Muscat, A. C. (2010). *Elite athletes' experience of identity changes during a career-ending injury: An interpretative description* [Unveröffentlichte Doktorarbeit]. University of British Columbia, Vancouver.

- Nagel, S. & Conzelmann, A. (2006). Zum Einfluss der Hochleistungssport-Karriere auf die Berufskarriere – Chancen und Risiken. *Sport und Gesellschaft*, 3(3), 237-261.
<https://doi.org/10.1515/sug-2006-0303>
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. *Handbook of research on sport psychology* (S. 761-775).
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Pfaff, E. (2004). Zum Umstieg vom Sport in den Beruf. *Leistungssport*, 34(6), 4-11.
- Ruchti, E. Birrer, D., & Morgan, G. (2018). Leitfaden zur optimalen Unterstützung von Spitzensportlerinnen und –sportlern beim Karriereende. In 10. Jahrestagung der Sportwissenschaftlichen Gesellschaft der Schweiz (SGS) 8. und 9. Februar 2018 in Magglingen (Hrsg.), *Leistung im Sport – Conference Abstracts* (S. 136-137). Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM
<https://arbor.bfh.ch/id/eprint/10624>
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Trepanier, D., & Oghene, O. (2015). Psychological support for the Canadian Olympic Boxing Team in meta-transitions through the National Team Program. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 74-89.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.959982>
- Schlipfenbacher, C. & Jacobi, F. (2014). Psychische Gesundheit: Definition und Relevanz. *Public Health Forum*, 22(1), 2-5. <https://doi.org/10.1016/j.phf.2013.12.012>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The counseling psychologist*, 9(2), 2-18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Schreiber, M., & Spiegelberg, S. (2014). Standortbestimmung als Basis einer erfolgreichen Laufbahnentwicklung. *Career Starter*, 18, 8-9.
- Schreier, M. (2014). Varianten qualitativer Inhaltsanalyse: Ein Wegweiser im Dickicht der Begrifflichkeiten. *Forum Qualitative Sozialforschung*, 15(1).
<https://doi.org/10.17169/fqs-15.1.2043>
- Seiler, R., Anders, G., & Irlinger, P. (1998). *Das Leben nach dem Spitzensport. La vie après le sport de haut niveau*. Schweiz / Bundesamt für Sport.
- Sinclair, D. A., & Hackfort, D. (2007). The Role of the Sport Organization in the Career Transition Process. In D. Lavallee & P. Wylleman (Hrsg.), *Career Transitions in Sport. International Perspectives* (S. 131-142). Fitness Information Technology.

- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The sport psychologist*, 7(2), 138-150.
- Singer, R. (2000). A Strukturen und Prozesse des psychischen Systems: II. Personale Dispositionen – Persönlichkeit. In F. Hänsel, S. D. Baumgärtner, J. M. Kornmann & F. Ennigkeit (Hrsg.). *Sportpsychologie* (S.111-125). Springer-Lehrbuch.
- Stambulova, N.B. (2001). Sport career termination of Russian athletes: Readiness to the transition. *Paper presented at the 10th World Congress of Sport Psychology*. Skiathos, Hellas.
- Stambulova, N. B. (2016). Theoretical developments in career transition research: Contributions of European sport psychology. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe & A. Hatzigeorgiadis (Hrsg.), *Sport and Exercise Psychology Research – From Theory to Practice* (S. 251-268). Elsevier Science & Technology.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803634-1.00012-1>
- Stambulova N. B. (2017). Crisis-transitions in athletes: current emphases on cognitive and contextual factors. *Current opinion in psychology*, 16, S. 62–66.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.013>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In Papaioannou, A. G., & Hackfort, D. (Hrsg.), *Routledge companion to sport and exercise psychology – Global perspectives and fundamental concepts* (S. 605-620). Routledge.
- Swiss Olympic Athlete Career+, (o.D.). In Swiss Olympic.
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/swiss-olympic-athlete-career->
- Swiss Olympic (o.D.). Merkblatt Karriereplanung. Arbeit und Leistungssport – Downloads.
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/arbeit?tabId=c6477947-524d-4d75-9b5a-8c61868d5623>
- Taylor, C. (1972). Developmental conceptions and the retirement process. In F.M. Carp (Hrsg.), *Retirement* (S. 77-113). Behavioral Publications.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of applied sport psychology*, 6(1), 1-20.
<http://dx.doi.org/10.1080/10413209408406462>

- Taylor, J., Ogilvie, B., & Lavalley, D. (2005). Career transition among athletes: Is there life after sports? In J. M. Williams (Hrsg.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5. Auflage, S. 595-615). McGraw-Hill.
- Warriner, K. & Lavalley, D. (2008). The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(3), 301-317. <https://doi.org/10.1080/10413200801998564>
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International journal of sport psychology*, 17, 337-363.
- Wippert, P.-M. (2002). Karriereverlust und Krise. Hofmann.
- Wippert, P.-M. (2011). *Kritische Lebensereignisse in Hochleistungsbiographien. Untersuchungen an Spitzensportlern, Tänzern und Musikern* (S. 313). Pabst.
- Wippert, P. M., & Wippert, J. (2008). Perceived stress and prevalence of traumatic stress symptoms following athletic career termination. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2(1), 1-16.
- Wittchen, H. U. (2011). Diagnostische Klassifikation psychischer Störungen. In H. U. Wittchen & J. Hoyer (Hrsg.), *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (S. 27-55). Springer.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Young, J. A., Pearce, A. J., Kane, R., & Pain, M. (2006). Leaving the professional tennis circuit: Exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British journal of sports medicine*, 40(5), 477-483.

Anhang

Abbildungs- und Tabellenverzeichnis

Abbildung 1: Modell zum Prozess des Karriereübergangs und dessen Ressourcen bzw. Barrieren	S. 14
Abbildung 2: Ablaufschema der inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse	S. 26
Abbildung 3: Gesprächsanteile der codierten Textstellen pro Kapitel	S. 29
Abbildung 4: Merkmale des Rücktritts	S. 34
Abbildung 5: Aufwand der Spitzensportkarriere (letztes Jahr)	S. 37
Abbildung 6: Wichtigkeit des Sports im Leben der Testpersonen	S. 38
Abbildung 7: Median der Sportleridentität	S. 39
Abbildung 8: Ressourcen und Aktive Suche nach Unterstützung	S. 54
Abbildung 9: Wohlbefinden direkt vor und nach Datenerhebung	S. 55
Abbildung 10: Mehrwert und Dauer des Interviewleitfadens	S. 40
Tabelle 1: Übersicht der gemessenen Merkmale und den Antwortmöglichkeiten	S. 25
Tabelle 2: Merkmale der Stichprobe zum Zeitpunkt der Datenerhebung	S. 30
Tabelle 3: Hintergründe des Rücktritts vom Spitzensport	S. 33
Tabelle 4: Korrelation nach Kendall's Tau-b	S. 57
Tabelle 5: Korrelation nach Kendall's Tau-b	S. 58
Tabelle 6: Korrelation nach Kendall's Tau-b	S. 59

Unterstützung von Spitzensportlerinnen und -sportlern beim Karriereende

Leitfaden zur Begleitung von Athletinnen und Athleten beim Karriereende: Langversion

Ruchti Erika und Birrer Daniel
V6 24.11.2020

1. Unterstützung von Spitzensportlerinnen und -sportlern beim Karriereende	2
Aufbau des Leitfadens	2
2. Leitfaden zur Begleitung von Athletinnen und Athleten beim Karriereende: Langversion	3
Gesprächseröffnungsphase	3
Informationserhebungsphase & allgemeine Grundsätze	3
1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	3
2. Die Übergangsphase und die Zukunft nach der Spitzensportkarriere	7
3. Interessen, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit	8
4. Lernen (Hinweise auf Intelligenz und Arbeitsstil)	10
5. Arbeitsstil	11
6. Emotionale Belastbarkeit	13
7. Körperliche Belastbarkeit	13
8. Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	15
Gesprächsendphase	16

1. Unterstützung von Spitzensportlerinnen und -sportlern beim Karriereende

Karriereübergänge sind ein wichtiges Thema in sportpsychologischen Beratungen, da sie potenzielle Stolpersteine in der Entwicklung eines Athleten darstellen können. Die Transition aus dem Sportlerleben in eine nachsportliche Karriere fand bisher wenig Beachtung.

Mit dem vorliegenden Leitfaden sollen hauptsächlich zwei Ziele verfolgt werden:

1. Der Leitfaden soll Fachpersonen, welche Sportlerinnen in Karrierefragen begleiten, unterstützen. Hierbei geht es einerseits darum, gezielt Ressourcen zu aktivieren und andererseits soll der Leitfaden die systematische Bearbeitung von allen in Karriereübergängen relevanten Faktoren und Themenfeldern ermöglichen, um eine möglichst hohe Qualität und Zufriedenheit zu erzielen.
2. Der Leitfaden soll zudem für die Forschung einsetzbar sein. Hierbei steht vor allem ein qualitativer Forschungsansatz im Zentrum, wobei es darum geht, mögliche Prädiktoren für eine hohe Qualität während der Transitionsphase des Karriereendes zu ergründen. Die Transitionsphase erstreckt sich über den Zeitraum von der Entscheidung des Rücktritts bis hin zu dessen Umsetzung.

Aufbau des Leitfadens

Der Leitfaden ist unterteilt in eine Gesprächseröffnungsphase, eine Informationserhebungsphase mit allgemeinen Grundsätzen und eine Gesprächsendphase.

Er beinhaltet acht Themen:

1. **Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport**
2. **Die Übergangsphase und die Zukunft nach der Spitzensportkarriere**
3. **Interessen, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit**
4. **Lernen (Hinweise auf Intelligenz und Arbeitsstil)**
5. **Arbeitsstil**
6. **Emotionale Belastbarkeit**
7. **Körperliche Belastbarkeit**
8. **Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)**

Einleitende Instruktionen, die der Interviewer dem Athleten stellt, sind *grün und kursiv* gekennzeichnet.

Informationen, die nur für den Interviewer bestimmt sind, sind *blau und kursiv* gekennzeichnet.

Es gibt Verzweigungen im Leitfaden. Diese Fragen, die bei Nicht-Bedarf durch den Interviewer ausgelassen werden können, sind *rot, kursiv und fett* gekennzeichnet. Je nach Bedarf stehen am Ende der Blöcke einige Erklärungen zu den zuvor gestellten Fragen.

Nach jedem Teilthema erfolgt eine kurze Zusammenfassung durch den Interviewer- **fett** gekennzeichnet mit **Zusammenfassung**.

2. Leitfaden zur Begleitung von Athletinnen und Athleten beim Karriereende: Langversion

Gesprächseröffnungsphase

Einstieg ins Gespräch

Begrüssung, Wertschätzung, eventuell Einwilligung zur Videoaufnahme.

«Wie geht es dir?», Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut bis 10: sehr gut.

Informationserhebungsphase & allgemeine Grundsätze

1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport

Der Entschluss, aus dem Spitzensport zurückzutreten, hat bedeutende und langfristige Folgen. Das Ziel der heutigen Beratung ist daher, über die dazu wichtigen Bereiche und Themen zusammen zu sprechen und neue Einsichten zum Thema Karriereende zu gewinnen.

Im Folgenden werden wir spezifische Fragen zum Thema Karriereende und dessen Folgen durchgehen. Bitte erzähle alles, was dir dazu in den Sinn kommt. Es geht darum, dass du deine persönliche Sicht darstellst. Hast du jetzt gerade noch Fragen? Wenn nein, legen wir gleich los!

1.1. Schildere bitte, wie du zum Entschluss gekommen bist, über dein Karriereende nachzudenken.

1.2. Hast du schon konkrete Schritte eingeleitet, deine Spitzensportkarriere zu beenden? Hast du bereits konkrete Ideen, wie das ablaufen könnte? (z.B. Planung des Karriereendes, Kommunikation des Karriereendes nach aussen)

Wenn ja, wann war das genau?

1.3. Welches sind die Gründe dafür? Erzähle mir etwas darüber.

Dann würdest du also sagen, dass du eher freiwillig zurücktrittst? Oder eher unfreiwillig?

Wenn eher freiwillig...

Ich zähle jetzt mögliche Gründe für einen Karriererücktritt auf. Kannst du mir bitte sagen, ob diese für deine Absichten eine Rolle spielen.

- sportliche Leistung (z.B. Rückgang der sportlichen Leistung; Gefühl, alle Ziele erreicht zu haben)
- Motivation (z.B. keine klaren Ziele mehr, zu hartes Training, zu viele Entbehrungen)

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

- Ausbildung/ Beruf: (z.B. Aussicht auf eine interessante Arbeitsstelle; Wunsch, in Beruf weiterzukommen, z.B. Wiederaufnahme eines Studiums; mehr Zeit für Ausbildung)
- Finanzen (z.B. fehlende finanzielle Unterstützung; Notwendigkeit, mehr Geld zu verdienen)
- familiäre Gründe (z.B. Entscheidung für eine eigene Familie, Wunsch nach mehr Zeit für Familie)
- persönliche Gründe (z.B. Zukunftspläne wie reisen, genug vom Lebensstil eines Spitzensportlers, wollte einfach etwas Anderes machen, mehr Zeit für mich selber)
- Alter

Wenn eher unfreiwillig...

Ich zähle jetzt mögliche Gründe für einen Karriererücktritt auf. Kannst du mir bitte sagen, ob diese für deine Absichten eine Rolle spielen.

- sportliche Leistung (z.B. Rückgang der sportlichen Leistung)
- sportliches Umfeld (z.B. Konflikte mit Verband, Trainern oder Teammitgliedern; Dopingsperre)
- Finanzen (z.B. fehlende finanzielle Unterstützung; Notwendigkeit, mehr Geld zu verdienen)
- Gesundheit (z.B. Verletzung, Krankheit, Burnout)
- familiäre Gründe (z.B. Entscheidung für eine eigene Familie, Wunsch nach mehr Zeit für Familie)
- Deselektion (Nichtberücksichtigung fürs Kader)
- Alter

1.4. Ist der Entscheid zurückzutreten eher leicht oder eher schwierig für dich? Schätze ein von 1-10. 1: leicht, 10: schwierig. Begründe.

1.5. Nimmst du den Rücktritt eher als Gewinn oder Verlust wahr? Schätze ein von 1-10.

1: Verlust, 10: Gewinn. Begründe.

1.6. Wie schätzt du den Zeitpunkt deines Rücktritts ein? Eher zu früh, gerade richtig oder eher zu spät? Schätze ein von 1-10. 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Begründe.

Zusammenfassung

Wenn eher freiwillig...

Es ist wichtig, dass du selbst noch einmal reflektierst, warum du dich für das Karriereende entschieden hast.

Wenn eher unfreiwillig...

Unfreiwilliges Ausscheiden aus dem Spitzensport kann zu erhöhten Anpassungsproblemen führen.

Darum ist es wichtig, dass du deine Zukunft entscheidend weiterplanst, die möglichen Gründe des Rücktritts genauer untersuchst und verstehst sowie bei Bedarf notwendige Änderungen vornimmst. Ich helfe dir gerne dabei.

Wenn eher unfreiwillig 1.7 + 1.8 nicht stellen.

1.7. Welche anderen Möglichkeiten (nebst Rücktritt) hast du in Betracht gezogen?

1.8. Inwieweit hast du dich bereits informiert?

Wenn nicht informiert, direkt weiter bei 1.11.

1.9. Woher hast du Informationen erhalten?

1.10. Wie wichtig waren diese Informationen für dich?

1.11. Möchtest du (noch weitere) Informationen oder Anlaufstellen von mir? (Berufsberatung, Swiss Olympic, Psychotherapie...)

1.12. Hast du mit anderen darüber gesprochen, wie du dich entscheiden solltest?

Wenn ja, mit wem?

- Engeres sportliches Umfeld (Trainer, Mannschaftskollegen, Physiotherapeut, Clubverantwortliche, usw.)
- Erweitertes sportliches Umfeld (Berufsberater, Journalisten, Steuer-/Finanzberater, Manager, Arzt, Sponsoren, Swiss Olympic)
- Privates Umfeld (Familie, Partner, Freunde und Bekannte)

1.13. Was meinte(n) diese Person(en) dazu?

1.14. Was bedeutet das für dich?

Zusammenfassung

1.15 – 1.19 Nur für Athleten, welche sich schon zum Rücktritt entschieden haben

1.15. Wie stellst du dir deine berufliche Zukunft nach dem Spitzensport vor?

1.16. Hast du dich bereits entschieden, was du nach dem Rücktritt machen wirst?

1.17. Welche Vorteile sind mit den zur Wahl stehenden Möglichkeiten verbunden?

1.18. Welche Nachteile?

1.19. Welche Folgen hat deine Wahl für dich?
Eventuell: Was war bei der Wahl wichtig?

Wenn noch nicht entschieden:

1.20. Kann ich dich bei deiner Entscheidung unterstützen?
Wenn ja, wie?

Zusammenfassung

Im Folgenden stelle ich dir Fragen zu Finanzierung, Trainingsaufwand und Aufwand neben dem Engagement im Spitzensport.

1.21. Wie hast du dir bisher deine Karriere finanziert?

Mögliche Antworten: Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe, weiteres.

1.22. Bist du zufrieden damit?

1.23. Ist es eine Erleichterung, dass dein Leben möglicherweise in Zukunft anders finanziert wird?

1.24. Machst du dir Sorgen bezüglich Finanzen in der Zukunft?

Ich thematisiere hier die Finanzierung, weil es wichtig ist, eine klare Zukunftsplanung zu haben. Es ist wichtig, dass du dir im Klaren bist, dass es zu finanziellen Veränderungen kommen kann. Falls es zu finanziellen Problemen kommt, bist du besser vorbereitet und weisst, wie du damit umgehen und wo du dir Hilfe holen kannst.

1.25. Wie gross war dein reiner Trainingsaufwand im letzten Jahr in der Vorbereitungszeit auf die Wettkampfsaison? (durchschnittlich Stunden/ Woche).

1.26. Wie gross war der zusätzliche Aufwand (z.B. für Reisen zum Training, Massage, Materialentwicklung etc.) in dieser Zeit?

1.27. Wie viele Stunden pro Woche hast du neben dem Aufwand für den Spitzensport gearbeitet (Erwerbsarbeit, Teilzeitjob usw.) im letzten Jahr?

1.28. Wie viele Stunden pro Woche hast du neben dem Engagement im Spitzensport in Ausbildung (Universität, Weiterbildungskurse usw.) investiert in dieser Zeit?

1.29. Warst du während deiner Spitzensportkarriere jemals Profi- Sportler (damit ist gemeint, dass du nebenbei nicht studiert oder gearbeitet hast)?

1.30. Schätze bitte Aufwand (z.B. hartes Training, Entbehrungen) und Ertrag (z.B. Resultate, Einkommen, Erfahrungen und Fertigkeiten, Lebensqualität) während deiner Spitzensportkarriere ein.

1. Aufwand und Ertrag hielten sich in etwa die Waage.
2. Der Aufwand überwog den Ertrag.
3. Der Ertrag überwog den Aufwand.
Begründe.

Wir thematisieren Aufwand und Ertrag, weil es wichtig ist zu reflektieren, was du in den vergangenen Jahren geleistet hast. In Zukunft wird es darum gehen, zu akzeptieren, dass du mehr Zeit für Freizeitaktivitäten haben wirst.

Zusammenfassung

Auf der Rückseite folgen Fragen zur Ausbildungssituation. Diese sind nur zu besprechen, wenn Bedarf seitens des Athleten vorhanden ist.

Die Fragen 1.31-1.35 auf der Rückseite stellen. Ansonsten weiter bei 1.36.

Fragen zur Ausbildungssituation

Sollen wir noch deine Ausbildung thematisieren?

1.31 Welches ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?

1.32. Kannst/ konntest du während deiner Ausbildung von einer oder mehreren der folgenden Unterstützungsmassnahmen profitieren?

1. Individuelle Ausbildungs- und/ oder Studienberatung
2. Flexibler Stunden- und Lektionsplan (individuell ausgestaltet)
3. Reduziertes Anwesenheitsobligatorium
4. Flexible Prüfungsbedingungen
5. Fernstudium
6. Gestaffelte Ausbildung (mit Unterbrüchen/ Auszeiten)
7. Finanzielle Unterstützung Seitens der Ausbildungsstätte (Stipendium)

Falls ja, wie hilfreich von 1-10 schätzt du diese Unterstützungsmassnahmen, um Spitzensport und Ausbildung zu verbinden, insgesamt ein? 1: überhaupt nicht hilfreich, 10: sehr hilfreich.

1.33. Welches waren Hindernisse für dich, Ausbildung und Spitzensport zu kombinieren? Schätze jeweils ein von 1: kein Hindernis zu 10: grosses Hindernis.

1. Studienbezogene/ schulbezogene Gründe (z.B. Anforderungsniveau, Prüfungsplan, unflexible Ausbildungsstruktur)
2. Begrenzte verfügbare Zeit für schulische Aktivitäten/ berufliche Ausbildung
3. Sportliches Umfeld (z.B. Trainer, Verband oder Club)
4. Persönliche Gründe (z. B. fehlende Motivation, familiäre Gründe)
5. Geographische Distanz zwischen Ausbildungs- und Trainingsstätte
6. Ich wollte mich ausschliesslich auf den Sport konzentrieren.

1.34. Was denkst du, welche der folgenden Gründe werden mitentscheidend und/ oder hilfreich sein, dass du eine dir wünschenswerte berufliche Position erlangen wirst? 1: überhaupt nicht hilfreich, 10: sehr hilfreich.

1. Meine frühere Berufserfahrung (erlangt durch Erwerbstätigkeit neben Spitzensport)
2. Meine Ausbildung(en)
3. Mein professionelles Netzwerk, welches ich während der Spitzensportkarriere aufgebaut habe
4. Athlete Career Services (z. B. Adecco Career Service, Swiss Olympic)
5. Meine Verbindungen zum Sportclub oder Sportverband

6. Meine Kontakte und Verbindungen mit Sponsoren und Medien
7. Meine Medienpräsenz (Bsp. auf social media)
8. Meine Popularität/ mein wohlbekannter Name
9. Meine persönlichen Charaktereigenschaften
10. Meine Erfahrungen und Kompetenzen aus dem Spitzensport
11. Mein soziales und/ oder persönliches Umfeld

Wenn der/die AthletIn sehr unzufrieden mit seiner aktuellen beruflichen und/oder Ausbildungssituation ist, ist die folgende Frage zu stellen:

1.35. Schätze von 1-10 ein, wie zufrieden oder unzufrieden du mit deiner aktuellen beruflichen Stellung/ Ausbildungssituation bist. 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden. Begründe.

Es ist sehr wichtig, dass du dir nach dem Rücktritt eine neue Identität aufbaust. Der Sport wird möglicherweise nicht mehr das Wichtigste in deinem Leben sein und es ist zentral, dass du dich in anderen Tätigkeiten verwirklichen kannst. Die Ausbildung/ der Beruf ist eine dieser anderen Tätigkeiten und muss deswegen genauer geplant werden. Ausserdem erfordert es einen persönlichen Anpassungsprozess, wenn du weniger bekannt sein wirst (und an Medienpräsenz verlieren wirst).

Zusammenfassung

Fragen zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität

Nun folgen Fragen über die Bedeutung des Sports im Leben.

1.36 Schätze bitte von 1-10 ein, wie stark diese Aussagen auf dich zu treffen. 1: trifft überhaupt nicht zu. 10: trifft sehr zu. Begründe.

Aussagen:

1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportler.
2. Viele meiner Ziele haben und hatten mit Sport zu tun.
3. Die meisten meiner Freunde sind oder waren selbst Sportler.
4. Sport ist und war der wichtigste Teil meines Lebens.
5. Ich habe mehr Zeit damit verbracht, über den Sport nachzudenken, als über andere Dinge.
6. Ich muss oder musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
7. Andere Leute sehen oder sahen in mir hauptsächlich den Sportler.
8. Ich fühle oder fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief.
9. Sport ist und war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.

ACHTUNG: wenn 6 von 9 Items mit «Ja» beantwortet wurden ist dies ein Hinweis auf eine reine Sportleridentität. Empfehlung abgeben:

Es ist sehr hilfreich, herauszufinden, was dich als Mensch neben dem Sport auszeichnet oder interessiert. Es gibt dabei verschiedene Strategien, ich kann dir gerne dabei helfen.

Nun folgen allgemeine Fragen zum Leben.

1.37 Schätze von 1-10 ein, in welchem Ausmass du folgenden Aussagen zu deinem Leben im Allgemeinen zustimmst. 1: stimme überhaupt nicht zu, 10: stimme voll und ganz zu. Begründe.

1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
2. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen.
3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.

Achtung: wenn Items < 5 bewertet wurden: Hinweis auf eine hohe Lebensunzufriedenheit und eine mögliche depressive Verstimmung. Genauer abklären und evtl. in Therapie überweisen.

Athleten, die sich nur über den Sport definieren, haben ein erhöhtes Risiko für Anpassungsprobleme nach dem Karriereende. Es kann gar zu psychischen Störungen wie Angststörungen oder Depressionen kommen. Es ist wichtig, dass du dir darüber im Klaren bist, wie du dein Leben unabhängig vom Sport planen und leben wirst. Falls du dich noch sehr stark als Sportler identifizierst, solltest du beginnen, dir eine neue Identität als Mensch aufzubauen.

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

Ich helfe dir gerne dabei oder habe passende Anlaufstellen zur Hand. Ausserdem erfordert es einen persönlichen Anpassungsprozess, wenn du weniger bekannt sein wirst (und an Medienpräsenz verlieren wirst).

Zusammenfassung

2. Die Übergangsphase und die Zukunft nach der Spitzensportkarriere

Nun folgen Fragen zur Planung der Übergangsphase und der Zukunft nach dem Spitzensport sowie Erwartungen an die Übergangsphase und die Zukunft danach.

Kommen wir jetzt einmal dazu, was für dich in der Übergangsphase (erklären: während der Zeit bis zum Rücktritt) und für die spätere weitere Berufstätigkeit wichtig sein wird.

- 2.1. Wie stellst du dir die Übergangsphase in die nachsportliche Karriere vor?
- 2.2. Wie sieht die Übergangsphase aus? Wie läuft sie ab?
- 2.3. Was wird nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase schön sein?
- 2.4. Was wird weniger schön sein?
- 2.5. Was wirst du alles organisieren müssen/dürfen in der Übergangsphase?
- 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen?
- 2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?
- 2.8. Was musst du in der Übergangsphase lernen?
- 2.9. Wie wirst du dein Leben in der Übergangsphase und nach dem Rücktritt finanzieren?
- 2.10. In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
- 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
- 2.12. Worauf freust du dich?
- 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so?
- 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden?

Es ist sehr wichtig, dass du die Übergangsphase genau planst, damit du eine Struktur hast und dich an diese halten kannst. Die Selbstwahrnehmung ist eine gute Möglichkeit, Entwicklungspotential zu erkennen und daran zu arbeiten oder auch Stärken hervorzuheben, um sich an diesen zu orientieren. Weiter ist es wichtig, mögliche Rückschläge vorherzusehen, um darauf vorbereitet zu sein.

Zusammenfassung

Es folgen Fragen zu Werten und Zielen.

Den Athleten auf seine Werte und Ziele ansprechen. Er muss dabei durch den Sportpsychologen unterstützt werden. Er kann das selber wohl nicht einschätzen.

2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.

2.16. Erzähle mir, wie lange die Übergangsphase für dich dauern sollte. Begründe.

2.17. Erzähle mir etwas über deine persönlichen Werte und Ziele im Leben.

Wertekarten dabei haben und den Athleten nach Wichtigkeit ordnen lassen. Falls in der Beratung bereits thematisiert, Resultate zeigen und nachfragen, ob sich hierbei etwas verändert hat.

2.18. Hast du mögliche Anpassungsschwierigkeiten antizipiert? Wie? Was wären das für mögliche Schwierigkeiten?

2.19. Hast du Möglichkeiten, um damit umzugehen? Welche?

2.20. Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus (z. Bsp.: (teilweise) Unvereinbarkeit von beruflichen und familiären Rollen (Rollenkonflikte))?

2.21. Schätze ein: Hast du langfristige Pläne für die Zeit nach der Spitzensportkarriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete, langfristige Pläne. Wenn >1: wie sehen diese aus?

2.22. Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?

2.23. Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf? Falls nein: Was denkst du, könntest du ändern? Begründe.

Dass du dir deiner Werte und Ziele bewusst bist, ist zentral für deine Zukunft und deren Planung. In verschiedenen Lebensphasen können sich deine Werte und Ziele verändern. Es gibt dabei kein richtig oder falsch.

Zusammenfassung

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

3. Interesse, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit

Jetzt wollen wir darüber sprechen, was alles für dich in deiner Spitzensportkarriere wichtig ist/war.

3.1. An welchen Meisterschaften/Wettkämpfen hast du teilgenommen?

Auflistung: Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Gesamtweltcup/ World Ranking List, Europameisterschaften, Juniorenweltmeisterschaften, Schweizermeisterschaft, Nationaler Cup-Pokal (Für Teams).

Falls teilgenommen, was war deine beste Platzierung?

3.2. Schildere bitte, welches du als deinen grössten persönlichen Erfolg in deiner Karriere als SpitzensportlerIn ansiehst. In welchem Jahr war das?

3.3. Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Zufriedenheit mit deinen Erfolgen (Rangierungen an wichtigen Meisterschaften, Wettkämpfen, Turnieren, FTEM Level) als SpitzensportlerIn einschätzt. 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden.

3.4. Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Bekanntheit und Beliebtheit in der Schweiz einschätzt. 1: sehr unbekannt 10: sehr bekannt; 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt.

3.5. Was ist/war für dich an der Tätigkeit/ am Beruf des Spitzensportlers wichtig?

3.6. Was interessiert dich daran?

3.7. Was findest du daran gut?

3.8. Was findest du daran nicht so gut?

3.9. Was machst du nebst dem Sport gerne?

Wenn der Athlet nichts aufzählt, eine Liste mit Aktivitäten bereit haben zur Auswahl (siehe Anhang).

3.10. Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?

3.11. Hast du noch weitere sportliche Interessen? Könntest du dir vorstellen, diesen neuen Sport in deiner Freizeit zu betreiben?

Es ist erwiesen, dass Interessen ausserhalb des Spitzensports wichtig sind, um eine neue unabhängige Identität aufzubauen. Die Zufriedenheit mit der vergangenen sportlichen Karriere ist wichtig für das Abschliessen dieses Lebensabschnittes.

Zusammenfassung

Die folgenden Fragen 4. Und 5. sind nur zu stellen, wenn der Athlet unsicher ist in der Berufswahl. Sonst direkt weiter zu Frage 6.

4. Lernen (Hinweise auf Intelligenz und Arbeitsstil)

Nach deinem Rücktritt wirst du hauptsächlich arbeiten oder lernen.

- 4.1. Wie stellst du dir vor, dass das sein wird?
- 4.2. Wenn du an deine Schulzeit und Ausbildung zurückdenkst, was hat dir daran gefallen?
- 4.3. Was hat dir daran weniger gefallen?
- 4.4. Welche Fächer lagen dir?
- 4.5. Was gefiel dir daran?
- 4.6. Was gefiel dir daran weniger?
- 4.7. Welche Fächer lagen dir weniger?
- 4.8. Was gefiel dir daran weniger?
- 4.9. Was gefiel dir daran vielleicht doch?

Zusammenfassung

Deine Fähigkeiten und Fertigkeiten

4.10. Welche Kompetenzen (Fähigkeiten/ Fertigkeiten) hast du während deiner Sportkarriere entwickelt?

Wenn mit ja beantwortet:

Schätze bitte von 1-10 ein, wie vertraut und sicher du in der Anwendung dieser Kompetenzen bist. 1: überhaupt nicht vertraut, 10: sehr vertraut.

- 1) Kommunikative Kompetenzen (z.B. Umgang mit anderen Personen, öffentliche Auftritte, Umgang mit Medien, Selbstvermarktung)
- 2) Sprachkompetenzen (z.B. schriftliche und mündliche Sprachfertigkeiten, Fremdsprachen, Zertifikate)
- 3) Anpassungsfähigkeit (an neue Umgebungen, Aufgaben und Zusammenarbeitspartner)
- 4) Durchsetzungsfähigkeit (sich gegen widrige Umstände durchsetzen und behaupten können)
- 5) Fähigkeit, unter Druck die gewünschte Leistung zu erbringen
- 6) Fähigkeit der realistischen Selbsteinschätzung (seine Stärken und Schwächen kennen)
- 7) Fähigkeit zur Problemlösung (Probleme konstruktiv angehen und aktiv Lösungen finden)
- 8) Führungskompetenzen (z.B. Übernahme von Führungsrollen, delegieren, andere instruieren, Coaching)
- 9) Planungs-/ Organisationskompetenzen (z.B. Projekte planen, Ziele/Prioritäten setzen, Zeitmanagement)
- 10) Administrative Kompetenzen (z.B. Marketing, Sponsoring, Buchhaltung, Finanzen, Computer)
- 11) Technisch- praktische Kompetenzen (z.B. Handwerkliche Fertigkeiten, Entwicklung der Sportausrüstung)

4.11. Welche Bedeutung hatten folgende Umfeldler bei der Entwicklung dieser **Kompetenzen** während deiner Sportkarriere?

1: überhaupt keine Bedeutung, 10: sehr grosse Bedeutung.

- 1) **Sportliches Umfeld** (Trainer/Coach, Clubverantwortliche, Teamkollegen, Physiotherapeut, Swiss Olympic usw.)
- 2) **Sponsoring/ Management Umfeld** (Manager, Agentur, Sponsoringverantwortliche usw.)
- 3) **Ausbildungsumfeld** (Schule, Gymnasium, Fachhochschule, Universität usw.)
- 4) **Berufliches Umfeld** (Lehrstelle, Arbeitgeber, Arbeitskollegen usw.)
- 5) **Privates oder persönliches Umfeld** (Familie, Partner, Freunde usw.)
- 6) **Career Programms/ Spezielle Kurse** (Weiterbildungskurse, Adecco Career Programm usw.)
- 7) Anderes: _____

Zusammenfassung

5. Arbeitsstil

Eventuell gibt es in deiner Zukunft grössere Veränderungen. Möglicherweise wirst du in der Übergangsphase und späteren Berufstätigkeit zusätzlich Haushalt (und Kinder) versorgen. Dabei spielt die Art und Weise, wie du arbeitest, eine wichtige Rolle.

- 5.1. Welche Arbeiten fallen für dich an?
- 5.2. Welche Arbeiten gefallen dir?
- 5.3. Was findest du daran gut?
- 5.4. Was findest du daran vielleicht nicht so gut?
- 5.5. Welche Arbeiten gefallen dir weniger?
- 5.6. Was findest du daran nicht so gut?
- 5.7. Was findest du daran vielleicht doch auch gut?
- 5.8. Welche Arbeiten fallen dir leicht?
- 5.9. Wie kommt das?
- 5.10. Welche Arbeiten fallen dir schwer?
- 5.11. Woran liegt das?
- 5.12. Wie ist das bei dir, wenn du etwas tun musst, das dir nicht liegt?

Zusammenfassung

- 5.13. Wie bewältigst du umfangreiche Arbeiten?
- 5.14. Gehst du nach einem Plan vor?
- 5.15. Wenn ja: Wie machst du den Plan?
- 5.16. Wie sieht der Plan aus?
- 5.17. Inwieweit hältst du dich an den Plan?
- 5.18. Wenn nein: Wie gehst du vor?

Zusammenfassung

- 5.19. Wo tauchen Probleme bei deiner Arbeit auf?
- 5.20. Wie löst du diese?
- 5.21. Wie ist das für dich, wenn du unter Zeitdruck arbeiten musst?
- 5.22. Wie verhältst du dich dann?

Zusammenfassung

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

- 5.23. Bei welchen Gelegenheiten arbeitest du mit anderen zusammen?

- 5.24. Was findest du daran gut?
- 5.25. Was findest du daran weniger gut?
- 5.26. Wann arbeitest du allein?
- 5.27. Was findest du daran gut?
- 5.28. Was findest du daran weniger gut?

Zusammenfassung

- 5.29. Wann kannst du dich gut auf eine Arbeit konzentrieren?
- 5.30. Wann kannst du dich weniger gut auf eine Arbeit konzentrieren?
- 5.31. Wie lange arbeitest du konzentriert ohne Unterbruch?
- 5.32. Wann machst du Pausen?
- 5.33. Wie lange machst du Pausen?
- 5.34. Was machst du in den Pausen?
- 5.35. Wann bist du mit deiner Arbeit zufrieden?
- 5.36. Wann bist du mit deiner Arbeit weniger zufrieden?

Wir besprechen den Arbeitsstil, damit du über Stärken und Entwicklungspotential reflektieren kannst. So weisst du, wo du dich weiterentwickeln kannst/solltest.

Zusammenfassung

6. Emotionale Belastbarkeit

Nun folgen Fragen, wie du mit Belastungen im Leben umgehst.

6.1. Wie emotional belastend sind für dich der mögliche Rücktritt respektive die Phase, in der du bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.

Wenn du freiwillig zurücktrittst:

Mögliche Gründe für die emotionale Belastung:

1. Alter
2. Finanzen
3. Gesundheit (physisch und psychisch)
4. Pläne für die Zukunft
5. Umfeld (im Sport, in Familie, Freundeskreis etc.)
6. Ausbildung
7. Job Möglichkeiten
8. Persönlich (Selbstwert, Selbstkonzept, Coping, Identität als AthletIn).

Wenn du unfreiwillig zurücktrittst:

Mögliche Gründe für die emotionale Belastung:

1. Alter
2. Finanzen
3. Gesundheit (physisch und psychisch)
4. Pläne für die Zukunft
5. Umfeld (im Sport, in Familie, Freundeskreis etc.)
6. Ausbildung
7. Job Möglichkeiten
8. Persönlich (Selbstwert, Selbstkonzept, Coping, Identität als AthletIn),
9. Leistung

6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.

6.3. Falls ja, was tust du dagegen?

Mögliche Hilfsmittel:

- mit Freunden/Familie darüber sprechen
- Freizeitaktivitäten/Sport ausüben
- aktiv nach Hilfe suchen
- entspannen
- ablenken
- aktiv das Problem angehen
- nach einer Lösung suchen

Zusammenfassung

*Bei einem Karriereende kommt es zu emotionalen Belastungen. Jede Person geht unterschiedlich damit um. Über dich selbst nachzudenken ist zentral. Zusätzlich ist es wichtig, dass du Hilfsmittel kennst, um damit besser umzugehen. Das wichtigste dabei ist, dass du dir **aktiv** Unterstützung holst. Es hat sich gezeigt, dass Athleten, die*

sich selber aktiv Unterstützung holen, besser mit emotionalen Belastungen nach dem Rücktritt umgehen können.

7. Körperliche Belastbarkeit

Nun folgen Fragen, wie du mit körperlichen Belastungen im Leben umgehst.

7.1. Wie sieht es mit deiner Gesundheit aus?

7.2. Welche Krankheiten hattest du bisher?

7.3. Hattest du schon einmal einen Unfall oder eine grössere Verletzung?

Wenn ja: sind davon Beeinträchtigungen zurückgeblieben?

7.4. Was tust du für dich und dein Wohlbefinden?

7.5. Was machst du, wenn's dir nicht so gut geht?

Zusammenfassung

Mögliche Strategien, die bei Verdacht abgefragt werden können:

7.5.1. Rauchst du?

Wenn ja: bei welchen Gelegenheiten? Wieviel?

7.5.2. Trinkst du Alkohol?

Wenn ja: bei welchen Gelegenheiten? Wieviel?

7.5.3. Nimmst du regelmässig Medikamente oder Drogen? **Wenn ja:** welche?

7.6 Nur, wenn schon zurückgetreten

7.6. Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deiner Rücktrittsentscheidung?

7.7. Falls ja, was tust du dagegen?

Mögliche Hilfsmittel:

- Ernährung anpassen
- weitere sportliche Tätigkeiten
- geduldig sein mit dem eigenen Körper
- aktiv Hilfe suchen

7.8. Dein Körper wird sich nach dem Rücktritt wahrscheinlicher verändern. Wie gehst du damit um?

Zusammenfassung

Es ist hilfreich, sich über mögliche körperliche Veränderungen, welche nach dem Rücktritt eintreten können, zu informieren. So bist du darauf vorbereitet und kannst besser damit umgehen. Zudem hast du so mögliche Strategien bereit, wie du bestmöglich damit umgehen kannst. Deine Fett- und Muskelverteilung kann sich nach dem Karriereende stark verändern.

8. Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)

Je nachdem in welchem Beruf /Ausbildung du tätig sein wirst, wirst du viel mit anderen Menschen zu tun haben. Das kann schön, manchmal aber auch schwierig sein.

8.1. Welche Menschen sind für dich in deinem Leben wichtig?

8.2. Was wird sich für diese Menschen und für dich durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit ändern?

8.3. Was findest du daran gut?

8.4. Was findest du daran nicht so gut?

8.5. Was finden diese daran gut?

8.6. Was finden diese daran nicht so gut?

Die folgenden Fragen beziehen sich darauf, dass du ein neues Umfeld haben wirst.

8.7. Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen aus?

8.8. Mit welchem Typ von Menschen gehst du gerne um?

8.9. Was gefällt dir daran?

8.10. Wie gehst du auf solche Menschen zu?

8.11. Mit welchem Typ von Menschen hast du nicht so gerne zu tun?

8.12. Was ist dir daran unangenehm?

8.13. Wie gehst du mit solchen Menschen um?

Zusammenfassung

8.14. Welche Erfahrung hast du bisher gemacht im Umgang mit Menschen, die du noch nicht/oder nur flüchtig kennst?

8.15. Wie zeigt es sich, dass du mit Menschen, die du neu kennenlernst, umgehen kannst?

8.16. Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Ressourcen einschätzt. Ressourcen sind alle Hilfsmittel, die uns Kraft geben im Leben, die uns unterstützen. Beispielsweise Menschen, die uns unterstützen, aber auch persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder eine geistige Haltung. 1: sehr tief, 10: sehr hoch.

1. Ressourcen im privaten und sportlichen Umfeld
 2. Persönliche Ressourcen (persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Haltung)
- Begründe.

Bundesamt für Sport BASPO
Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM

8.17. Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie auch in guten Phasen unterstützen?

- Familiäres Umfeld inklusive Mann/Freund
- Freunde/Bekannte
- Dein Verband
- Ich als Sportpsychologin
- ...

8.18. Wie hoch schätzt du deine aktive Suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief. 10: sehr hoch. Begründe.

8.19. Wie machst du das konkret? Schildere bitte ausführlich.

Dein soziales Umfeld ist ausschlaggebend für eine gut begleitete Übergangsphase/Zukunft nach dem Rücktritt. Zusätzlich möchte ich sicherstellen, dass du aktiv auf andere Personen zugehen kannst, um dir Hilfe/Unterstützung zu holen.

Zusammenfassung

Wir haben jetzt viele Einzelheiten besprochen. Schauen wir sie uns einmal im Zusammenhang an.

8.20. Bitte schildere einmal einen Tag, wie er zurzeit bei dir üblich ist, zum Beispiel den Tag gestern.

8.21. Wie sieht bei dir zurzeit ein Wochenende aus, beispielsweise das letzte?

8.22. Wie stellst du dir den Verlauf eines Arbeitstages nach deinem Rücktritt vor?

8.23. Wie stellst du dir ein Wochenende vor, wenn du zurückgetreten bist?

Zusammenfassung

Gesprächsendphase

Zusammenfassung des gesamten Gesprächs und Einschätzung durch Sportpsychologin

- Haben wir etwas Wichtiges vergessen?
- Möchtest du noch etwas sagen?
- «Wie geht es dir jetzt? », Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut bis 10: sehr gut.

Bei Verdacht auf ein klinisch relevantes Störungsbild wird empfohlen, den Athleten an eine Fachperson weiterzuleiten (Psychotherapeut, Psychiater).
➤ Nummer bereit haben

Ich erkläre dir gerne noch das weitere Vorgehen:

- Wie geht es jetzt weiter? Was braucht es noch? Oder braucht es nichts mehr? Einschätzung dazu durch die Sportpsychologin.
- Wie und wann werden das Interview evaluiert/ausgewertet und die Resultate an den Athleten zurückgemeldet?

Wenn der Athlet definitiv zurückgetreten ist:

Information zur ritualisierten Abschlussgestaltung geben:

- Gestalte einen für dich ritualisierten Abschluss mit all jenen Menschen, die dich während deiner Karriere begleitet und unterstützt haben.

Hilft bei der Einordnung der ganzen Karriere und Würdigung der geleisteten Karriere (analog einer Pensionierung).

- Verabschiedung und Dank.

Transkript Person 1

Interview 1 vom 11.12.2020, Teil 1

1	Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-11-13-14-07
2	[[0:00:01.9]] I: Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Einwilligung. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Projekts und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zur Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikten Einhaltung der Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierter Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden dürfen. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die der Datenpflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	[[0:02:09.1]] A1: Damit bin ich einverstanden, Ja.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	[[0:02:14.4]] I: Super, danke. Dann geht es los mit biografischen Angaben von dir A1. Dein Alter? Geschlecht?
5	[[0:02:17.2]] A1: Jetzt 30ig. (*sagt Geburtsdatum), männlich
6	[[0:02:22.2]] I: Sportart?
7	A1: Ausdauersport → Einzelsport
8	I: Rücktrittsdatum?
9	[[0:02:24.4]] A1: November 201*
10	I: Dein grösster Erfolg?
11	[[0:02:29.4]] A1: Schweizermeister
12	I: Grund für den Rücktritt, freiwillig oder unfreiwillig?
13	[[0:02:37.7]] A1: Freiwillig. Ist von mir aus gekommen.
14	[[0:02:42.4]] I: Deine höchste Ausbildung?
15	[[0:02:46.6]] A1: Das ist HF Betriebswirtschaft.
16	[[0:02:46.9]] I: Zivilstand und mögliche Kinder?
17	[[0:02:50.8]] A1: Ich habe eine Freundin, aber das ist noch nicht so weit.
18	I: [[0:02:53.7]] Der Fragebogen ist so aufgebaut, dass es 8 Themenbereiche gibt. Ich habe mich entschieden, dass wir davon 6 Bereiche machen. Dies dauert ca. 2 Stunden. Zuerst geht es um das Entscheidungsverhalten im Leben als SpiSpo. Dann geht es um die Übergangspause, als du zurückgetreten bist und der Nachsportkarriere. Es geht um Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit. Und dann über emotionale Belastbarkeit und körperliche Belastbarkeit und zum Schluss um Umgang mit Anderen (soziale Bedingungen). Herzlichen Dank noch einmal, dass du dich bereitserklärt hast mitzumachen. Diesen Gesprächsmarathon mit mir zu gehen. Wie ist dein aktuelles Wohlbefinden. 1: gar nicht gut, 10: sehr gut.
19	A1: [[0:04:32.7]] Ich würde sagen 10.
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
20	I: Kapitel 1. Entscheidungsverhalten und Lebens im Spitzensport. Entscheid definitiv vom Leben als Spitzensportler zurückzutreten hat Konsequenzen auf das Leben danach. Vielleicht erhältst du neue Einsichten. Ganz wichtig, erzähl alles was dir spontan in den Sinn kommt. Es geht darum deine persönliche Sicht darzustellen.
21	Frage 1.1: Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über Karriereende nachzudenken?
22	A1: [[0:05:41.1]] Dies hat schon sehr sehr früh begonnen. Dies war im 201* als ich im Club im Dorf war. Ich war dazumal im Nachwuchs immer vorne dabei gewesen. Ich war auch schon nahe daran, um Schweizermeister zu werden. Hat aber noch nicht ganz geklappt. In meinem Sport kannst du nicht Profi sein, du musst etwas nebenbei machen. Ich hatte das Gefühl gehabt, hmm in meinem Dorf das reicht nicht, um ganz nach vorne zu kommen. Mein Ziel waren die Olympischen Spiele gewesen. Und

	da hatte ich festgestellt, dass ich eine Veränderung machen muss. Ich habe mich dann entschieden in eine Stadt zu wechseln. Das war dazumal wie auch jetzt immer noch aus meiner Sicht der beste Club der Schweiz. Infrastruktur, Trainingsbedingungen oder Trainer. Und habe das 201* so gemacht. Und der wirkliche Entschluss gefasst habe ich ungerfähr im Sommer 201*. Es hatte vielleicht ein persönlicher Schicksalsschlag damit zu tun. Ein langjähriger Teamkollege von mir hat im Januar 201* Selbstmord gemacht. Also wir sind jahrelang zusammen ins Training, sind zusammen an die Wettkämpfe und waren gemeinsam im Zimmer. Dies habe ich lange verdrängt aber habe gemerkt, dass es für mich nicht mehr das gleiche war. Die Freude an meinem Sport oder am Sport allgemein zurückgegangen. Und dazumals habe ich gemerkt, dass ist jeden Tag schwierig und ich denke daran und es war jeden Tag komplett emotionslos. Ich habe im Sommer 201* mit dem Trainer gesprochen und habe gesagt, dass ich nicht mehr 12 Mal in der Woche trainieren kann. Er hat gesagt, es gebe 2 Varianten: Entweder du hörst jetzt auf oder wir versuchen einen Weg zu finden, damit der Spass zurückkommt. Wir versuchen weniger deine Sportart zu trainieren, etwas mehr polysportiv, etwas im Kraftraum. Und das haben wir auch gemacht aber gleichwohl im November 201* an den Schweizermeisterschaften war ich im Final und wurde noch einmal Schweizermeister aber es war mir wie scheissegal. Da habe ich gemerkt, dass dies nicht mehr so sein darf. Gleichwohl habe ich noch 1 Jahr benötigt, um zu sagen, das wars. Es war eine lange Tour, während der du alles dem untergeordnet hast und es dein Leben ausgemacht hat. Und definitiv habe ich 201* beendet.
23	I: [0:09:04.7] Das tut mir leid, mein herzliches Beileid. Hattest du Unterstützung bei dem Suizid. Hat dich jemand unterstützt?
24	A1: [0:09:06.9] Nein. Nein. (...)
25	I: [0:09:11.5] Okey, zu dem sage ich jetzt nichts. (..) Also wenn du dich entscheiden möchtest über das zu sprechen, dann sprechen wir dann im Anschluss darüber.
26	Frage 1.2: Hattest du schon konkrete Schritte eingeleitete gehabt? Die Planung vom Karriereende.
27	A1: [0:09:13.4] Ja ich hatte den Trainer, wie der Familie habe ich gesagt, dass ich Ende 201* aufhören möchte. In meinem Sport ist es so, dass alle 2 Jahre Europameisterschaften stattfinden. Dort konnte ich 201* und 201* an der EM teilnehmen und ich hatte damals das Ziel gehabt, dies im 201* noch einmal zu machen und dies als letzten Wettkampf zu machen. Habe dies auch meinem Chef angeschaut und dass es im November oder Dezember ist, kommt darauf an ob ich mich für die EM qualifizieren. Habe schon im Dezember wechseln können. Ich wusste, dass ich wieder in die Region X zurückwill. Konnte im Januar den Vertrag beim Arbeitsgeber unterschreiben ab Juli 201*. Ich wusste, dass es im Job weitergeht. Ich wusste aber auch, dass ich einen Ausland Aufenthalt machen möchte. War von März bis Ende Juni 201* in einer Sprachschule in Amerika. Ich habe eine Weiterbildung im Herbst 201* höhere Fachschule Betriebswirtschaft begonnen.
28	I: [0:11:35.2] Du bist 201* zurückgetreten, dies war ein halbes Jahr vorher?
29	A1: [0:11:43.2] Nein, der Auslandsaufenthalt habe ich konkret im Sommer 201* begonnen zu planen. Dies war noch während meiner aktiven Zeit.
30	I: [0:12:02.1] Du hast bereits diverse Gründe aufgezählt. Gibts noch mehr Gründe für den Rücktritt?
31	A1: [0:12:12.1] (..) Ja es ist auf jedenfall so, das ausbleiben von Zielen. Ja es hat viel Selbstreflexion benötigt und hat wehgetan und war nicht so einfach. Aber irgendwann muss man ehrlich zu sich selbst sein und wenn man merkt, dass die Leidenschaft nicht mehr da ist und der Wille alles dem unterzuordnen, dann wirst du das Ziel wie Olympia nicht erreichen. Und das habe ich mir irgendwann eingestehen müssen. Okey für national Top reicht es, aber für international bist du nicht mehr bereit dem alles unterzuordnen. Dies war der Grund für mich aufzuhören. Es war nicht mehr diese Leidenschaft vorhanden, die es braucht.
32	I: [0:13:07.4] Du bist freiwillig zurückgetreten. Und jetzt kommen och Gründe dazu ob sie eine Rolle gespielt haben.
33	Frage 1.3 Sportliche Leistung, ich habe alle Ziele erreicht?
34	A1: [0:13:22.3] (..) Ja.
35	I: [0:13:36.2] Motivation: Keine klaren Ziele mehr haben, das harte Training, zu viele Entbehrungen für SpiSpo?
36	A1: [0:13:46.4] Das war sicher auch so.
37	I: [0:13:51.8] Ausbildung/Beruf: Die Aussicht auf interessante Arbeitsstelle, Studium, mehr Zeit haben für Ausbildung?
38	A1: [0:14:07.5] Das auch ein Grund.
39	I: [0:14:10.1] Finanzen: Fehlende finanzielle Unterstützung, Notwendigkeit für mehr Einkommen.

40	A1: [0:14:19.8] Nein. Nein.
41	I: [0:14:22.6] Familiäre Gründe: Eigene Familie gründen oder mehr Zeit haben für Familie?
42	A1: [0:14:30.4] Nein das nicht.
43	I: Persönliche Gründe: Zukunftspläne, Reisen, Genug haben vom Lebensstil als SpiSpo, mehr Zeit für sich selbst?
44	A1: [0:14:41.3] Ja, ich glaube das war damals schon so.
45	I: [0:14:46.9] Alter?
46	A1: [0:14:48.0] Nein das glaube ich nicht.
47	I: Frage 1.4 Entscheid zurückzutreten: 1: eher leicht und 10: eher schwierig? Warum?
48	A1: : [0:15:06.7] Ich glaube schon eher schwer. 7-8. Weil es fast 15 Jahre gewesen waren, in denen du plus minus alles dem Sport untergeordnet hast und dein Leben danach ausgerichtet hast.
49	I: : [0:15:33.4] Frage 1.5: Nimmst du Rücktritt als Gewinn/Verlust war? 1: Verlust und 10: Gewinn. Warum?
50	A1: [0:15:43.7] Gegenfrage: Was meinst du mit Gewinn/Verlust?
51	I: [0:15:46.5] Nein, ob du den Rücktritt als Verlust ich habe etwas verloren oder mit dem Rücktritt etwas gewonnen?
52	A1: [0:16:06.4] Ich würde sagen etwas gewonnen im Nachhinein kann ich das schon so sagen 9. Weil vorher habe ich mich über das sportliche definiert, was ich als Person bin. Bei Freunden war man der Sportler und das habe ich erst später festgestellt, dass es keine Rolle spielt und man ist einfach der den man ist und man definiert sich über Werte und nicht was man damals gemacht hat.
53	I: [0:16:49.8] Frage 1.6: Wie schätzt du den Zeitpunkt des Rücktrittes ein? 1: zu früh und 5: gerade richtig und 10: zu spät. Warum?
54	A1: [0:16:56.1] Ich würde sagen 5. Weil vorher wäre ich noch nicht wirklich bereit dazu gewesen und dann hätte ich es vielleicht bereut und länger durchziehen hätte ich es nicht können.
55	I: [0:17:24.6] Zusammenfassung der Projektleiterin. Freiwilligkeit bei Rücktritt geht viel einfacher. Selbstreflexion wichtig. Frage 1.7: Gabs noch alternativen nebst Rücktritt?
56	A1: [0:18:43.7] Nein.
57	I: [0:18:45.3] Frage 1.8: Wie hast du dich informiert?
58	A1: Mit der Familie. Wegen dem Vorfall wegen des Kollegen, dies hat automatisch ein paar Gespräche gegeben. Mit dem Trainer gesprochen. Sonst nirgends informiert.
59	I: [0:19:11.3] Frage 1.13: Was meinten diese Personen (Trainer, Familie) zum Rücktritt?
60	A1: [0:19:13.5] Sie haben es akzeptiert. Sie haben mich bei allem unterstützt. Das muss ich sagen war «vorbildlich». Ich wurde nie zu etwas gedrängt. Sie haben klar ihre Meinung vertreten aber hatten auch immer für meine Ansichten Verständnis. Sie haben gesagt, schlussendlich musst du selbst entscheiden, ob der Sport noch das ist was du machen willst. Ich müsste das herausfinden, was für ein Gefühl ich habe oder ob ich noch weiterziehen will bis Herbst 201*.
61	I: [0:20:12.1] Frage 1.14: Was hat das für dich bedeutet von nächsten Bezugspersonen?
62	A1: [0:20:23.4] Gewisse Sicherheit, dass ich weiss es sind Menschen da, die es ernst nehmen und für einem da sind. Die auch Lösungen suchen und Unterstützung bieten.
63	I: [0:21:01.6] Hast du im weiteren sportlichen Umfeld (SwissOlympic, Berufsberatung) Informationen geholt?
64	A1: [0:21:02.5] Nein.
65	I: Frage 1.15: Wie hast du dir damals/oder jetzt deine berufliche Zukunft vorgestellt?
66	A1: [0:21:18.9] Es ist immer noch etwas ähnlich. Ich wusste nicht genau was ich wirklich wollte. Ich kam durch den Sport zu meinem Arbeitgeber. Ich wusste ich will eine Ausbildung machen. Ich meine HF Betriebswirtschaft ist eine Weiterführung vom KV, es ist eine gute Grundausbildung aber wirklich spezifisch ist es nicht. Ich stecke immer noch in diesem Prozess drin und weiss noch nicht was ich genau werden will. Damals: Reisen, Sprachschule, dann direkt eine Ausbildung starten.
67	[0:22:50.6] → Weitere Ansprechstellen nach Interview geben.
68	I: [0:22:53.1] Frage 1.17: Welche Vorteile haben die Wahl Sprachschule, Helsana, HF Betriebswirtschaft oder möglicherweise Nachteile sind damit verbunden?
69	A1: [0:23:25.0] Nachteile: Es ist wie ein neues Leben, welches man beginnt. Man hatte zu dem Teamkollegen nicht mehr täglich Kontakt, man verliert sich aus den Augen und jeder macht sein eigenes Ding. Teamspirit vermisste ich. Nicht das Training an sich, sondern Kameraden in Trainingslager und an Wettkämpfen. Ein gemeinsames Ziel haben und dafür gemeinsam trainieren und sich gegenseitig unterstützen. Dies fehlt mir.

70	Positives: Entdeckung der Identität über andere Dinge. Mehr Zeit für Familie. Man findet andere Kollegen. Auch das ist spannend. Im normalen Leben anzukommen.
71	I: Vor- und Nachteile bezogen auf berufliche Karriere?
72	A1: [0:25:01.9] (...) Nachteile: Klar, es war manchmal etwas hart weil man 100% gearbeitet hat und abends noch in die Schule ging. Sport hat aber geholfen, dass man weiss wenn man etwas erreichen will, man mehr leisten muss oder bereits sein mehr zu leisten.
73	Vorteile: Das Positive in der Weiterbildung, neben dem fachlichen, was man vermittelt bekommt, ist sicher die Kameradschaft in der Klasse. Kerngruppe ca. 6 Personen aus der Klasse mit denen wir min. 1x/Monat Kontakt haben.
74	I: [0:25:42.9] Frage 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe
75	A1: [0:26:57.9] Job, 50% gearbeitet und die Unterstützung von Eltern.
76	I: [0:27:18.1] Frage 1.22: Warst du damit zufrieden?
77	A1: [0:27:24.0] Für mich hat es damals gestommen.
78	I: [0:27:24.5] Frage 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
79	A1: [0:27:30.5] (...) Sicher schön, zu verdienen. Ich habe in der Lehre einen gewissen Betrag auf die Seite gelegt, weil ich nicht in den Ausgang ging und andere Prioritäten hatte. Darum hatte ich immer ein gewisses Polster und dies hat dazu beigetragen, dass ich mit dem Lohn 50% Job und der Unterstützung der Eltern dies hat ein Null-Summen Spiel gegeben. Aber es hat damals gestommen für mich, ja.
80	I: [0:28:07.6] Frage 1.24: Sorgen bezüglich Finanzierung in der Zukunft?
81	A1: [0:28:16.8] Nein.
82	I: Frage 1.25: Reiner Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr Vorbereitung auf WK-Saison?
83	A1: [0:28:34.6] Ungefähr 25 Stunden
84	I: [0:29:03.0] Frage 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
85	A1: [0:29:13.8] Sehr wenig. Wohnort ziemlich nahe vom Trainingsort. 10 Minuten Trainingsweg. Massage 1x/Monat eine Stunde. Sponsoren zieht man in meinem Sport nicht an - mehr Goodwill.
86	I: [0:29:52.5] Frage 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo?
87	A1: [0:30:01.3] 20-25 Stunden
88	I: [0:30:09.3] Frage 1.28: Wie viele Std./Woche Aufwand in Ausbildung?
89	A1: Nein.
90	I: [0:30:11.0] Frage 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?
91	A1 : [0:30:18.9] Nein.
92	I: [0:30:21.8] Frage 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand Ertrag hielten sich die Waage. 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
93	A1: [0:30:30.6] 3. Aufwand < Ertrag. Grosser körperlicher Aufwand ist gross, aber Dinge die man dabei erlebt, nimmt man nicht bewusst wahr. Grossvater hat immer gesagt, dass Sport die beste Lebensschule sei. Er hatte recht. Man lernt wahnsinnig viel im Sport.
94	I: [0:31:40.6] Interviewunterbruch = Fortsetzung im nächsten mp4

Interview 1 vom 11.12.2020, Teil 2

1	I: Frage 1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
2	I: 1. Betrachte mich hauptsächlich als Sportler?
3	A1: (...) 8
4	I: 2. Viele meiner Ziele haben/hatten mit Sport zu tun?
5	A1: (...) 4
6	I: 3. Die meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
7	A1: (..) 5
8	I: 4. Sport ist/war der wichtigste Teil meines Lebens?
9	A1: 5
10	I: 5. Habe mehr Zeit damit verbracht über Sport nachzudenken als über andere Sachen?
11	A1: 3
12	I: 6. Ich musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben?

13	A1: 6
14	I: 7. Andere Leute sehen in mir hauptsächlich den Sportler gesehen?
15	A1: Vergangenheit 10
16	I: 8. Ich fühle/fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief?
17	A1: 1. Nein
18	I: 9. Sport ist/war in meinem Leben das einzige was wirklich zählte?
19	A1: Vergangenheit 10 / Zukunft also jetzt 3
20	I: Frage 1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu. 1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden?
21	A1: 10
22	I: 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen?
23	A1: 7
24	I: 3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen?
25	A1: 7 .Du kannst gar nicht Profi sein in meiner Sportart. Mitten drin denkt man es wäre cool Profi zu sein aber im Nachhinein bist du vielleicht froh, wenn du immer etwas am Ball warst und in der Arbeitswelt oder Studium warst.
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
26	I: Frage 2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
27	A1: Zur Präzisierung: Winter 201* (Dezember) habe ich für mich gemerkt es ist effektiv fertig und ich wusste, dass ich einfach noch 1 Jahr mache und dann aufhören.
28	I: Du kannst entscheiden, ob du die Übergangsphase schon abgeschlossen hast oder ob du noch drin bist?
29	A1: Für mich war es gar keine Übergangsphase, das Training ging normal weiter und ich hatte noch ein Ziel und einen letzten Wettkampf hatte. Klar habe geschaut mit Sprachaufenthalt und mit dem Job, dass es mit der Weiterbildung weitergeht. Damals habe ich mich etwas mehr damit beschäftigt. Jetzt kann ich vielleicht schon sagen, dass es eine gewisse Übergangsphase noch ist. Ende letztes Jahr (201*) mit der Weiterbildung fertig geworden. Seit Ende letztes Jahr habe ich den Job und sonst nichts. Das ist das erste Mal im Leben wo es wie normal ist. Jetzt bin ich wieder mehr in der Phase herauszufinden, was ich überhaupt will.
30	I: Frage: Wie stellst du dir das Leben vor?
31	A1: Bin noch in der Entwicklung davon. Ich weiss, dass den Job den ich jetzt mache nicht mein Traumjob betiteln würde. Von den Werten her schon nur... aber was es sein wird kann ich nicht beantworten.
32	I: Frage 2.3 Worauf freust du dich?
33	A1: (...) Wohne seit April 202 mit der Freundin zusammen, ist etwas Schönes. Das erste Mal Weihnachten zusammen, Reisen im nächsten Jahr, irgendwann ist Familienplanung schon ein Thema
34	I: Frage 2.4 Was könnte etwas weniger schön sein in der Phase die kommt?
35	A1: Weiss ich gerade nichts.
36	I: Frage 2.5 Was wirst du alles noch organisieren müssen/dürfen in Übergangsphase?
37	A1: Je nachdem wie es weiter geht mit Corona. Was reisen anbelangt, habe ich mich angemeldet für eine Prüfung im März 202* im kaufmännischen Bereich.
38	I: Frage 2.6/2.7 Was wird dir eher leicht-/schwieriger fallen?
39	A1: Das Vorbereiten auf die Prüfung, aber weil ich weiss das es für den Job muss gemacht sein. Da muss ich vielleicht noch an meiner Einstellung arbeiten.
40	I: Frage 2.9 Wie wirst du jetzt das Leben finanzieren und in Zukunft?
41	A1: Sicher im Moment der Lohn vom Arbeitgeber, auch wenn es nicht der gleiche sein sollte. Mit Vorsorge, das habe ich schon aufgelegt.
42	I: Frage 2.10: In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
43	A1: In meiner Branche ist klar, bin seit 8 Jahren darin. Ob es sicher das ist was ich will, bin ich noch am Herausfinden. Sportbranche an sich würde mich sehr interessieren. Im Sport allgemein wäre eine Richtung, wo mich interessieren würde. Können würde ich viel.
44	I: Frage 2.11: In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
45	A1: Sport, in einem Verband oder Sportbranche würde mich interessieren.
46	I: Frage 2.12: Worauf freust du dich im beruflichen Fussfassen?

47	A1: Der Prozess an sich, dass ich irgendwann herausgefunden habe wo ich wirklich hinmöchte.
48	I: Frage 2.13: Worauf freust du dich nicht so?
49	A1: Das es nicht immer so schnell geht wie man sich das vorstellt.
50	I: Frage 2.14: Wo und wie kannst du Arbeit finden?
51	A1: Persönliches Netzwerk, welches ich mir aufgebaut habe aus der Weiterbildung oder der Sportkarriere vorher oder aus dem Job den ich jetzt mache. Hoffe auch einbisschen, dass das Athletes Network da etwas hilft. Und sonst die normalen Jobplattformen.
52	I: Frage 2.15: Wie weit bist du mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach Rücktritt bist. 1: Noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Warum?
53	A1: (...) Vielleicht 4. Weil ich weiss, dass der Job nicht das ist was ich machen möchte. Bin noch zu wenig weit, um das Ganze zu analysieren. Was gibt es effektiv für Möglichkeiten und wie sehen die Jobs allenfalls aus? Noch zu wenig Zeit dafür aufgewendet.
54	I: Frage 2.16: Wie lange sollte die Übergangsphase für dich dauern?
55	A1: Ich gebe mir noch 1 Jahr Zeit um herauszufinden, was ich wirklich möchte. Und bis ich dann richtig angekommen bin ca. 1-1.5 Jahre.
56	I: Frage 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
57	A1: Konkretes Ziel habe ich nicht, nein. Ehrlichkeit, Vertrauen, Zuhören, Ernst genommen zu werden, Andere so behandeln wie man selbst möchte behandelt werden. Ich mache keine Abgrenzung zwischen Job und Familie. Werte die man hat lebt man im Job wie auch im privaten.
58	I: Frage 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten?
59	A1: Berufliche und familiäre Ziele müssen mit Freundin besprochen werden. Wann kommt der Schritt zur Familienplanung? Weiterbildungen die man machen muss, um Ziel-Job zu erreichen? Alles unter einen Hut bringen.
60	I: Frage 2.19: Wie gehst du damit um?
61	A1: Mit Familie und Freunde darüber sprechen und mit Partnerin wo die Gespräche schon gestartet sind.
62	I: Frage 2.20: Mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie bzw. Rollenkonflikt?
63	[0:31:56.5] A1: Nein sehe ich nicht. Habe meiner Freundin oder meinem Chef vertreten: für mich ist klar, dass ich beruflich möchte weiterkommen aber möchte immer Zeit haben für meine Familie. Das bedeutet für mich, dass ich nicht CEO werde von irgendeiner Firma. Familie ist für mich an erster Stelle.
64	I: Frage 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
65	A1: (...) Ziel Familie kann man zwar haben, aber ob es funktioniert, weiss man nie. Deswegen würde ich eine 5 geben.
66	I: Frage 2.22: Was müsste passieren, damit die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest?
67	A1: Ein paar Inputs wie es weitergehen könnte und was ich machen könnte, um schneller herauszufinden was ich möchte.
68	I: Frage 2.22: Was müsste passieren, damit die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
69	A1: Wenn ich gar nichts mehr machen würde.
70	I: Frage 2.23: Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf?
71	A1: Ich bin zufrieden ja.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
72	I: Frage 3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
73	A1: Regionale Meisterschaften, Juniorenschweizermeisterschaften, Junioren Europameisterschaft, Schweizermeisterschaft, Europameisterschaft
74	I: Was war deine beste Platzierung?
75	A1: National = Schweizermeister (Einzel wie auch Staffel), Europameisterschaft = 24. Platz
76	I: Frage 3.2: Grösster persönlicher Erfolg?
77	A1: EM 201* + 201* und Schweizermeisterschaften 201*, 201*, 201*
78	I: Frage 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
79	A1: 7

80	I: Frage 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
81	A1: 1: sehr unbekannt / 8: beliebt
82	I: Frage 3.5: Was war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?
83	A1: Team war sicher wichtig, Teamzusammenhalt, Zusammenarbeit mit Trainer, Ziele definieren, für die Ziele gemeinsam arbeiten mit Team und Trainer, Arbeitgeber, der das alles ermöglicht hat.
84	I: Frage 3.6: Was interessiert dich daran?
85	A1: Der ganze Prozess, Ziele zu setzen, dafür zu arbeiten aber auch mit Niederlagen lernen umzugehen, Selbstreflexion war ein grosser Punkt wo ich merke ich bin weiter als Kollegen die keinen Sport ausgeübt haben. Erfahrungen die man gesammelt hat. Wenn man ein Ziel gesetzt hat und dann erreicht hat = dieses spezielle Gefühl ist schwierig zu haben.
86	I: Frage 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
87	A1: Das meine Sportart nicht so bekannt ist und man die Möglichkeit nicht hat, um Profi zu sein. Das habe ich mir damals sicher gewünscht. Jetzt sieht es anders aus. Weil ich sehe, dass andere Sportler die jetzt Profi sind es schwieriger haben nach der Karriere Sport Fuss zu fassen.
88	I: Frage 3.9: Was machst du neben dem Sport gerne?
89	A1: Mittlerweile sehr gerne Essen, unternehme gerne Dinge mit Kollegen/Familie, bin gerne in der Natur, lese gerne Bücher
90	I: [0:32:29.6] Frage 3.10: Was davon konntest du dir vorstellen mehr zu machen?
91	A1: [0:32:47.6] Nein ich glaube es nicht.
92	I: [0:32:52.5] Frage 3.11: Hast du weitere sportliche Interessen?
93	A1: [0:32:58.6] Ja, Ski fahren, Wandern, Fitness, habe das gerne wo ich sagen kann ich kann es dann machen, wenn ich Lust dazu habe. Frei entscheiden wann Sport ausüben.
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
94	I: [0:33:33.9] Frage 6.1: Wie emotional belastend ist für die der Rücktritt bzw. die Phase in der du jetzt bist? 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend
95	A1: [0:34:39.5] Der ganze Prozess vor dem Rücktritt (7-8) hat eine Rolle gespielt, aber zum Zeitpunkt des effektiven Rücktritts war es überhaupt keine Belastung (1).
96	I: [0:35:03.7] Was waren die Gründe für die 7-8?
97	A1: [0:35:11.1] Identitätsfindung war ein grosser Punkt, weil es war schon nach dem Rücktritt. Nach 2 Wochen bin ich ins Fitness gegangen bin und nach 15 Minuten wieder raus gegangen bin. Ich wusste nicht wohin ich arbeiten soll - hatte kein Ziel. Vorher habe ich immer auf ein Ziel hingearbeitet. Dies war ein Prozess, um andere Ziele zu finden und dabei Anpassungen zu machen. Dass man nicht mehr diese 20 bis 30 Stunden pro Woche trainieren muss. Wenn es noch 5-6 Stunden sind reicht es längstens. Damals bei 7-8 war es mehr emotional: man hängt noch an Sport, man hatte gewisse Vorbildsfunktion. Das Ziel welches ein Traum gewesen war, nicht werde erreichen können.
98	I: Frage 6.2: Hattest du das Gefühl, dass du psychisch instabiler warst, als du über den Rücktritt nachgedacht hast und als du zurückgetreten bist?
99	A1: Ja, ich glaube schon ja. War aber sicher noch wegen Kollegen. War in der Verarbeitung dieses Vorfalles.
100	I: Frage 6.3: Was hast du damals gemacht?
101	A1: selbst reflektiert und mit den Menschen gesprochen. Offen sein wie es einem geht. Wenn die Betroffenen Leute im Geschäft wissen, den engeren Mitarbeiter, dann wussten sie sie müssen ihn etwas sein lassen. Aktiv kommunizieren was geschehen ist.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
102	I: Frage 7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aus?
103	A1: Wieder gut, ich war letzte Woche positiv auf Corona getestet worden, aber das ist alles wieder gut. Milder Verlauf. [0:36:46.7]
104	I: [0:43:02.6] Frage 7.2: Welche Krankheiten hattest du bisher?
105	A1: [0:43:08.3] Keine. Beim Herz ist etwas, aber es ist ein Sportlerherz, wenn das Herz etwas gross ist durch SpiSpo. Die einte Kammer nicht richtig schliesst. Aber alles i. O.
106	I: [0:43:35.5] Frage 7.3: Hattest du mal eine grössere Verletzung?
107	A1: Nein.
108	I: [0:43:45.9] Frage 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
109	A1: [0:43:52.1] Ausgleich Work-Life Balance. Zeit mit Freunden und Familie und auch alleine haben. Sport ist immer noch ein Punkt. Die regelmässige Bewegung brauche ich immer noch.

110	I: [0:44:21.5] Frage 7.5: Was machst du, wenn es dir nicht so gut geht?
111	A1: [0:44:29.7] Je nach dem was es ist, darüber sprechen oder bewusst Zeit für mich nehmen (Spazieren gehen oder in eine Bibliothek ein Buch lesen oder Musik hören). Etwas abschalten tut mir gut. Oder auch Sport teilweise.
112	I: [0:44:58.9] Frage 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
113	A1: [0:45:16.7] Habe schon etwas zugenommen. Durch das Fitnesstraining sogar etwas mehr Muskeln.
114	I: [0:45:34.0] Frage 7.7: Was tust du dagegen, falls es dich stören würde?
115	A1: [0:45:47.3] Anlaufstellen, um darüber sprechen
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
116	I: [0:45:56.3] Frage 8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
117	A1: [0:47:36.3] Familie und meine besten Freunde und die Freundin
118	I: [0:47:48.3] Frage 8.2: Was hat sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt verändert und eine neue Berufstätigkeit?
119	A1: [0:48:04.7] Durch Rücktritt mehr Zeit für Familie und für Freundin. Durch Weiterbildung (...) hatte ich weniger regelmässig Kontakt mit der Freundin.
120	I: [0:48:40.2] Frage 8.4: Was findest du daran nicht so gut?
121	A1: [0:48:47.7] Kollegen aus dem früheren sportlichen Umfeld nicht mehr oft gesehen.
122	I: Frage 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
123	A1: [0:49:10.6] Sehr gut.
124	I: [0:49:16.7] Frage 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um?
125	A1: [0:49:24.8] (...) Menschen die eine gewisse Sozialkompetenz haben. Egotypen habe ich nicht so gerne.
126	I: [0:49:43.2] Frage 8.9: Was gefällt dir daran?
127	A1: [0:49:49.8] Umgänglichkeit. Man kann dummes aber auch ernste Gespräche zusammenführen.
128	I: [0:49:59.4] Frage 8.10: Wie gehst du auf solche Menschen zu?
129	A1: ziemlich offen.
130	I: [0:50:10.8] Frage 8.11: Mit welchem Typ Mensch hast du nicht gerne zu tun?
131	A1: [0:50:25.4] Menschen, die nur auf sich selbst schauen und für sich selbst das Maximum heraus-holen egal was das Ergebnis für andere ist.
132	I: [0:50:29.6] Frage 8.12: Was ist dir daran unangenehm?
133	A1: [0:50:35.8] Die Erziehung: man macht das einfach nicht. Im Job ist man irgendwie ein Team und da gehört eine gewisse Rücksicht dazu, dass man zusammen für ein Ziel kämpft.
134	I: [0:51:02.5] Frage 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um?
135	A1: [0:51:09.4] Ansprechen. Ich habe einen Teamkollegen, der in diese Richtung geht. Wir haben schon x-Stunden darüber gesprochen. Und ich habe eine gewisse Veränderung festgestellt.
136	I: [0:51:32.3] Frage 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen, die du nur flüchtig kennst gemacht?
137	A1: [0:51:45.3] Keine Probleme gehabt.
138	I: [0:51:48.7] Frage 8.15: Wie zeigt sich das?
139	A1: [0:51:52.9] Komme schnell ins Gespräch. Im Job bei einem Anlass mit Kunden oder Geschäftspartner, die man vorher noch nie gesehen hat. Oder im privaten mit jemandem kurz spricht, habe ich keine Hemmungen.
140	I: [0:52:16.3] Frage 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
141	A1: [0:52:50.2]

Interview 1 vom 11.12.2020, Teil 3

1	Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-11-14-45-45
2	I: Frage 8.16: Schildere wie hoch deine Ressourcen sind. 1: sehr tief, 10: sehr hoch
3	A1: [0:00:12.9] 10
4	I: Persönliche Ressourcen, welche du selbst mitbringst?
5	A1: [0:00:27.9] eher 10. Weil ich ein paar Dinge persönlich erlebt habe. Deshalb gibt es Dinge, bei denen ich Kollegen Ratschläge geben kann wie ich das gemacht habe und was mir geholfen hat.

6	I: [0:01:06.0] Frage 8.17: Welche Ressourcen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie auch guten Phasen unterstützen?
7	A1: [0:01:16.0] Familie und meine besten Kollegen.
8	I: Frage: 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive Suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
9	A1: [0:01:34.8] 4, weil ich zuerst selbst versuche mit der Situation/dem Problem versuche klarzukommen. Sich zuerst selbst Gedanken machen. Anschliessend gehe ich schon auf Leute zu.
10	I: [0:02:18.8] Frage 8.19: Wie machst du das konkret?
11	A1: [0:02:26.3] Ich rufe die Person an oder ich schreibe der Person. Es wäre gut, wenn wir uns Mal wiedertreffen, weil ich gewisse Dinge loswerden möchte. Dies können lange und intensive Gespräche werden.
Gesprächsendphase	
12	I: [0:02:48.6] Gesprächsabschluss: Habe wir etwas Wichtiges vergessen?
13	A1: [0:03:53.3] Ich habe mir etwas Gedanken gemacht, dass man in Zukunft in 10 Frage das versucht einzuschätzen und ich denke, dass ist sehr sehr schwierig. Ist es Breitensport, Profisport, wie ist das Mediale, wie steht man sonst im Leben, wie ist die familiäre Situation. Das ist alles sehr individuell.
14	I: [0:05:22.9] Was ich mir aber erhoffe, ist dass wir ein Teil herausfiltern können. Indizien Faktoren die wir kennen. Die Freiwilligkeit und Unfreiwilligkeit differenziert sehr stark. Ich erhoffe mir, ein Tool zu entwickeln indem man dies rasch ermitteln kann. Wenn es uns gelingt ein paar Sportler zu erfassen, wo man mehr Hilfe leisten könnte, dann wäre ich schon sehr glücklich damit.
15	A1: [0:06:18.0] Es ist auf jedenfall ein Schritt in die richtige Richtung. Die Möglichkeit die es von SwissOlympic gibt und könnte man vielleicht noch etwas anpassen. Und mit dem Athletes Network hat man schon Instrumente geschaffen
16	I: [0:06:51.1] Hast du die Karriereplanung von SwissOlympic in Anspruch genommen?
17	A1: [0:06:59.5] Nein, weil ich nicht im Nationalteam war.
18	I: [0:07:07.9] Es wäre wichtig, dass wir alle erfassen können.
19	A1: Gerade bei meiner Sportart kannst du dich für internationale Meisterschaften qualifizieren und du bist Schweizermeister aber du bist nicht im Nationalkader – dies erscheint mir etwas widersprüchlich. Aber von den Richtlinien her reicht es nicht für ins Nationalkader.
20	I: [0:07:53.0] Möchtest du sonst noch etwas sagen?
21	A1: [0:08:02.3] Nein, ich glaube es wurde alles gesagt. Alles was wichtig ist und den ganzen Prozess beschreibt.
22	I: Frage Reflexion: Wie hoch schätzt du den Mehrwert des Fragebogens ein? 1: tief, 5: mittel, 10: hoch
23	A1: [0:08:43.0] 7, Ich muss mir noch mehr Gedanken von Ziele/Werte machen. Eventuell auch aufzuschreiben und zu formulieren, aber das weiss ich eigentlich schon. Aber es war sicher ein Anreiz, um es einmal anzugehen. Dies ziehe ich hauptsächlich daraus.
24	I: [0:09:44.5] [0:09:35.2]

Transkript Person 2

Interview 2 vom 30.11.2020, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-11-30-15-07-30
2	I: Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere die Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Einwilligung. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Projekts und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zur Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikten Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierter Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden dürfen. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die Informationen der Datenpflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A2: [0:00:17.6] Ja ich bin mit der Einwilligungserklärung einverstanden.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:02:03.4] Alter?
5	A2: [0:02:05.1] 27 Jahre
6	I: [0:02:09.3] Geschlecht?
7	A2: [0:02:11.3] weiblich
8	I: [0:02:12.5] Sportart?
9	A2: [0:02:13.8] Wintersport → Einzelsport
10	I: Datum Rücktritt?
11	A2: [0:02:18.6] April 201*
12	I: [0:02:27.3] Dein grösster Erfolg?
13	A2: [0:02:37.3] Einige Schweizermeistertitel und Teilnahme an der Jugendolympiade
14	I: [0:02:44.3] Grund für Rücktritt freiwillig oder unfreiwillig?
15	A2: [0:02:53.0] Freiwillig
16	I: [0:03:05.2] 1.31 Deine höchste Ausbildung?
17	A2: [0:03:09.9] Master, Universitärer Abschluss
18	I: Zivilstand? Mögliche Kinder?
19	A2: [0:03:20.3] Ledig. Keine Kinder.
20	I: Beziehungsstatus?
21	A2: [0:03:30.0] Feste Beziehung.
22	I: [0:03:30.4] Leitfaden ist unterteilt in Gesprächseröffnungsphase, Informationserhebungsphase mit allgemeinen Grundsätzen und Gesprächsendphase. Es gibt 8 Themen: 1 Entscheidungsverhalten im Leben als SpSpo. 2 Übergangsphase, als du zurückgetreten bist und der Nachsportkarriere. 3 Interessen, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit. 4 Lernen (Intelligenz und Arbeitsstil), 5 Arbeitsstil, 6 emotionale Belastbarkeit, 7 körperliche Belastbarkeit und Kapitel 8 Umgang mit Anderen (soziale Bedingungen). Herzlichen Dank für dein Vertrauen und deine Bereitschaft hier mitzumachen.
23	[0:05:10.2] Gesprächseröffnungsphase
24	Wie ist dein aktuelles Wohlbefinden. 1: gar nicht gut, 10: sehr gut.
25	A2: [0:05:27.9] 9.
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
26	I: [0:05:29.9] Informationserhebungsphase: 1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport
27	I: 1.1: Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über Karriereende nachzudenken?
28	A2: Das war in meiner letzten Saison entstanden. Es gab einen Moment: Ich war mit einer Kollegin, die mit mir meine Sportart machte (die aber vor mir aufgehört hat) trainieren gegangen und ich bin zusammengebrochen und habe ihr gesagt, dass ich nicht mehr kann und keine Energie mehr habe. Dies war der Zeitpunkt retrospektiv für mich klar, dass ich nicht weitermachen kann. Während ca.

	2 Jahre lang hatte ich das Pfeifferische Drüsenfieber und durch das war ich immer Müde und bin in ein Übertraining (nicht diagnostiziert worden) gekommen. War körperlich völlig am Limit.
29	I: [0:08:25.4] 1.2: Hastest du schon konkrete Schritte eingeleitete gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung vom Karriereende.
30	A2: [0:08:38.9] Für mich war klar, dass ich die Saison bis am Ende absolvieren werde. Damit ich irgendwie einen schönen Abschluss hatte. Wie ich das kommuniziert habe, weiss ich nicht mehr genau. Wahrscheinlich dem Trainer.
31	I: Und was hast du konkret anschliessend an diesen Zusammenbruch gemacht?
32	A2: [0:09:30.4] Es hat sicher eine gewisse Zeit benötigt, dass ich mir dessen klargeworden bin.
33	I: Was waren die ersten konkreten Schritte?
34	A2: [0:09:53.6] (...) Sicher mit dem Trainer gesprochen, mit dem Team, mit den Eltern und sonst dem Umfeld = dies war die Kommunikation.
35	I: [0:10:16.5] 1.3 Welches sind die Gründe dafür gewesen?
36	A2: [0:10:47.4] Pfeifferisches Drüsenfieber, Übertraining waren ausschlaggebende Dinge. (...) Auch bereits im Sommertraining habe ich sehr am Limit trainiert. (...) Habe gemerkt, dass der Körper nicht mehr wirklich das Trainingsvolumen (welches ich das Gefühl hatte absolvieren zu müssen, um besser zu werden) mitmachen konnte. Dann machte ich wieder Pause. Dann hatte ich ein schlechtes Gewissen, dass ich Pause gemacht hatte. Dann beginnst du wieder und machst wieder mehr und du zerstörst eigentlich mehr. Gedanken vielleicht ist mein Körper gar nicht gemacht für diesen Körper.
37	Die Emotionen die dazu kamen, wenn der Körper am Ende ist, war ich emotional am Ende. Ich war sehr unsicher. Sicherlich auch die Leistungen die nicht an das ausgehende Niveau anknüpfen konnten, welche ich mal erbrachte. Gewisse Aussichtslosigkeit.
38	I: Entscheid eher freiwillig oder unfreiwillig?
39	A2: Es war freiwillig, es war meine Entscheidung.
40	I: Sportliche Leistung, Motivation würdest du auch als Einfluss bezeichnen?
41	A2: [0:13:59.4] Nein, die Motivation war eigentlich da.
42	I: [0:14:18.3] Ausbildung, Beruf, mehr Zeit haben für sich?
43	A2: [0:14:23.6] Ja, dies war sicher einen Grund.
44	I: [0:14:27.8] Fehlende Finanzielle Unterstützung? Man möchte mehr Geld verdienen?
45	A2: [0:14:36.2] Wahrscheinlich auch.
46	I: [0:14:50.7] Familiäre Gründe? Mehr Zeit dafür? Familienwunsch?
47	A2: [0:14:58.3] Nein das nicht.
48	I: [0:15:00.6] Persönliche Gründe (Reisen, sich verändern, andere Hobbys)?
49	A2: [0:15:10.4] Nein, nicht zu diesem Zeitpunkt.
50	I: [0:15:18.4] Alter?
51	A2: [0:15:20.9] Nein, war noch jung.
52	I: [0:15:26.8] 1.4 Entscheid zurückzutreten: 1: eher leicht und 10: eher schwierig? Warum?
53	A2: [0:15:39.3] 4, weil es mir nicht so schwergefallen ist zurückzutreten. Denn es war nicht von einem auf einen anderen Tag gekommen – es war ein schleichender Prozess. Die Ausführung war schwierig gewesen.
54	I: [0:16:26.1] 1.5: Nimmst du Rücktritt als Gewinn/Verlust war? 1: Verlust, 10: Gewinn. Warum?
55	A2: [0:16:31.6] Damals war es wie eine Niederlage, weil man es das ganze Leben lang will und man hat das Gefühl, ... , man definiert sich dadurch und was man ist und dmacht und wohin man gehen will. Niederlage wie ich bin körperlich nicht fähig dazu = 1-2.
56	I: [0:18:22.5] 1.6: Wie schätzt du den Zeitpunkt des Rücktrittes ein? 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Warum?
57	A2: [0:18:33.0] Er war richtig = 5. In diesem körperlichen Zustand als ich war, hätte es kein Sinn gemacht weiterzufahren. Ich wusste, dass ich bei einer Weiterführung der SpiSpo Karriere nie aus diesem Trubel herausgekommen wäre. Es benötigte einen Cut. Früher wäre nicht in Frage gekommen, weil ich mir dann vorgeworfen hätte ich hätte es nicht versucht.
58	I: [0:19:31.6] 1.7: Gabs noch alternativen nebst dem Rücktritt?
59	A2: [0:22:15.0] (...) Nein, gab es für mich nicht.
60	I: [0:22:39.4] 1.8: Wie hast du dich informiert ob es einen Zwischenschritt gibt?

61	A2: [0:22:58.5] Ich habe gesehen, dass es die Möglichkeit gibt das Studium zu machen und zwei Schienen gleichzeitig zu fahren. College in USA hatte Kollegen, die das gemacht haben. Für mich kam es aber nicht in Frage, ein Zwischenweg war für mich nie in Frage gekommen.
62	I: [0:23:48.0] Wo hast du diese Informationen über Alternativen erhalten?
63	A2: [0:23:57.5] Über Freundeskreis.
64	I: [0:24:02.0] Wie hat dich das private Umfeld beeinflusst? Deine Freundin in dieser Situation.
65	A2: [0:24:53.7] Nein, das war meine Entscheidung.
66	I: 1.15: Wie hast du dir dazumal/oder jetzt deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorgestellt?
67	A2: [0:25:41.3] Ich hatte schlussendlich viel Abstand vom Sport benötigt. Ich wollte etwas Anderes machen. Währendem ich SpiSpo gemacht habe, begann ich ein Fernstudium an der Fernfachhochschule. Das war 2x an einem Samstag im Monat. Dies beeinflusst die Sportkarriere gar nicht. Dies war BWL, weil es nicht grosse Auswahl gab und es war der Klassiker bzw. es hat mich nicht gross interessiert. Nach dem SpiSpo habe ich gemerkt, dass ich es eigentlich gut finde. Deshalb bin ich nach SpiSpo BWL an Universität studieren gegangen.
68	I: [0:27:13.1] Dann hattest du dich vor dem Rücktritt schon entschieden, was du nachher machen wirst?
69	A2: [0:27:25.3] Ich war einmal bei der Berufsberatung.
70	I: [0:27:31.5] Hat das geholfen?
71	A2: [0:27:34.7] Es war schwierig, weil ich mit 20 überhaupt nicht wusste was ich studieren möchte. Im Nachhinein war es super, habe viel gelernt. Jetzt würde ich eher sagen, dass ich etwas Kreativeres hätte lernen sollen. Mir hat es persönlich nicht mega viel gebracht.
72	I: 1.17: Welche Vorteile hatte die Wahl, dass du an die Universität gehen wirst bevor du zurückgetreten bist?
73	A2: [0:29:53.3] Hat mir Sicherheit gegeben und ich war extrem strukturiert und mir war es wichtig, dass es nahtlos weitergeht.
74	I: [0:30:41.7] 1.18 Welche Nachteile gab es?
75	A2: [0:30:52.3] Ich hätte mir mehr Zeit geben lassen sollen, keinen Plan zu haben. Wäre wahrscheinlich sehr beängstigend aber hätte Gedanken eröffnet, welche man nicht vermutet hätte. Ich hätte mir mehr Platz geben sollen wer bin ich sonst noch und was mache ich gerne.
76	I: [0:31:35.3] "Verbindungsprobleme"
77	A2: [0:32:07.8] "Verbindungsprobleme" – W-lan -Suche

Interview 2 vom 30.11.2020, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-11-30-15-43-22
2	I: 1.19 Welche Folgen hatte deine Wahl für dich? War es trotzdem okay?
3	A2: Vielleicht hätte ich mich anders entschieden, wenn ich zu Beginn der Nachsportkarriere offener gewesen wäre.
4	I: 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe
5	A2: Alles was nicht vom Verband übernommen hat, haben meine Eltern übernommen. Trainingslager, Wettkämpfe wurde alles vom Verband übernommen. Hatte noch einen kleinen Sponsor.
6	I: [0:03:15.1] 1.22 Warst du zufrieden damit?
7	A2: [0:03:27.0] Ich war noch jung. Irgendwann haben die Eltern dann gesagt, dass die Unterstützung langsam endet.
8	I: [0:03:50.7] 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
9	A2: [0:04:00.8] Ja ich hatte das Bedürfnis mich selbst zu finanzieren. Ich wollte einen Sommer lang arbeiten gehen. Mir war es bewusst, dass ich kein Geld hatte und mir nicht leisten konnte in die Ferien zu gehen.
10	I: [0:04:29.3] 1.24: Sorgen bezüglich Finanzierung in der Zukunft?
11	A2: [0:04:34.2] Nein.
12	I: [0:04:36.1] Info's über Finanzierung nach Rücktritt von Interviewerin
13	1.25: Wie hoch war der Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr Vorbereitung auf WK-Saison?
14	A2: [0:04:57.5] Durchschnittlich 15 Stunden
15	I: [0:06:11.1] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
16	A2: [0:06:18.7] Durchschnittlich 10-15 Stunden
17	I: [0:06:42.6] 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo im letzten Jahr?

18	A2: [0:06:50.8] 0 Stunden
19	I: [0:07:09.6] 1.28: Wie viele Std./Woche Aufwand in Ausbildung?
20	A2: [0:07:16.5] 4 Stunden
21	I: [0:07:28.0] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?
22	A2: [0:07:33.6] Nein.
23	I: [0:08:07.3] 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
24	A2: [0:08:33.7] IST NOCH SPANNEND. Ich glaube 3, ich denke gegen Aussen sieht man das nicht (war nicht mega erfolgreich) habe aber gleich viel trainiert wie andere auch. Wenn ich aber sehe was ich an Lebenserfahrungen hatte sammeln können. Das hilft mir in allen Situationen extrem viel.
25	I: Hast du nachher Vollzeit studiert?
26	A2: Ja.
27	I: [0:09:30.6] 1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
28	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportlerin?
29	A2: [0:11:05.7] 201* würde ich sagen 8. Jetzt 202* würde ich eine 2 geben
30	I: [0:13:25.2] 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben auch jetzt mit Sport zu tun?
31	A2: [0:13:42.6] 201* war es 9-10. 202* ist es (...) etwas Sport mache ich noch ca. 2
32	I: [0:14:03.5] 3. Die meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
33	A2: [0:14:16.1] Hat sich überhaupt nicht verändert. 5
34	I: [0:14:24.9] 4. Sport ist der wichtigste Teil in meinem Leben.
35	A2: [0:14:35.1] 201* ein 10. 202* ein 4.
36	I: [0:14:48.5] 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
37	A2: [0:14:58.1] 201* ein 10. 202* jetzt 1.
38	I: [0:15:05.2] 6. Ich muss/musste Sport treiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
39	A2: [0:15:16.0] 201* war es 10 und 202* eher 8.
40	I: [0:15:38.7] 7. Andere Leute sehen/sahen in mir hauptsächlich die Sportlerin.
41	A2: [0:15:50.4] 201* ein 10. 202* (heute lustigerweise auch noch, man wird auf die Vergangenheit reduziert) 4.
42	I: [0:16:20.3] 8. Ich fühle/fühlte mich schlecht, wenn es im Sport schlecht gelaufen ist.
43	A2: [0:16:32.1] 201* 10. 202* 1
44	I: [0:16:37.2] 9. Sport ist/war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.
45	A2: [0:16:51.4] 201* eine 7. 202* ein 1.
46	I: [0:17:06.0] 1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
47	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
48	A2: [0:18:51.0] 201* war es eine 4, weil viel Unsicherheit, Niederlage, Traum der zerplatzt, das ganze körperliche/psychische... 202* eine 10 sehr zufrieden.
49	[0:19:03.2] I: 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen.
50	A2: [0:19:55.6] 201* ein 4. 202* ein 10.
51	I: [0:20:18.0] Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
52	A2: [0:20:25.7] 201* war es ein 3-4. 202* Verändern kann man immer etwas. 8
53	I: [0:20:46.8] Info über mögliche depressive Verstimmung, wenn Aussagen mit tiefen Zahlen bewertet werden.
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
54	Übergangsphase. 2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
55	A2: [0:22:25.1] Gab keine speziellen Dinge. Ich habe meine Saison fertig gelaufen.
56	I: [0:23:54.0] 2.3. Was war nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase schön?
57	A2: [0:24:22.2] (...) Muss mich zurückversetzen. Keine Erinnerung mehr.
58	I: [0:25:35.1] 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
59	A2: Werte: Laufende persönliche Weiterentwicklung, Mich selbst sein, auf der Basis von Authentizität sich selbst verwirklichen. Ziele: (...) Irgendwann eine zufriedenstellende Tätigkeit machen die mich ausfüllt und ich etwas bewirken kann.

60	I: 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten die du beim Karriereende erlebst/erlebt hast? Wenn ja, was?
61	A2: [0:28:37.6] Ja es fällt vieles weg. Als Sportlerin ist es relativ einfach sich Ziele zu setzen. In der Berufswelt ist die Zielsetzung differenzierter. Ich muss nicht mehr CEO werden, dies ist nicht mehr das Ziel von jedem. Darin seine Nische zu finden, wo will ich hin – an die Spitze oder die Sinnhaftigkeit erfüllen oder soll ich einen gemütlichen Job haben für eine gute Work-Life Balance zu erreichen?
62	I: [0:30:12.8] 2.19: Wie gehst du damit um?
63	A2: [0:30:22.5] In der Universität hatten wir eine gute Begleitung: Career Center die Work-shops anbieten (Was sind meine Werte, Wohin will ich, Was ist mir wichtig?) Habe an einem Mentoring Programm mitgemacht.
64	I: [0:31:39.5] 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie bzw. Beruf/Stabile Beziehung = Rollenkonflikt?
65	A2: [0:31:59.8] Dies schiebe ich vielleicht noch etwas vor mich hin. Ich habe das Gefühl, dass ich noch 10 Jahre Zeit habe, bevor ich an eigene Kinder denke. Ich versuche dies in eine zeitliche Abfolge zu staffeln. Spreche relativ offen mit Freund über Rollenverteilung, dass er die Vaterrolle stärker übernehmen kann.
66	I: [0:33:09.9] 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
67	A2: [0:33:35.4] Im Beruf finde ich es mega schwierig langfristige Pläne zu schmieden, weil ich es lieber auf mich zukommen lasse.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
68	I: [0:34:07.4] 3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
69	A2: [0:36:04.7] Schweizermeisterschaften, Junioren-EM/WM
70	I: [0:36:39.2] Was war deine beste Platzierung?
71	A2: [0:36:42.1] 20. Platz Junioren-Olympiade
72	I: [0:36:48.3] 3.2: Grösster persönlicher Erfolg?
73	A2: [0:36:55.5] (...) Das oder die Schweizermeisterschaften
74	I: In welchen Jahren war das?
75	A2: [0:37:13.5] Jugendolympiade 201*, Schweizermeisterschaften letzter Sieg in 201*.
76	I: [0:37:35.9] 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
77	A2: [0:37:46.3] (...) eine 6.
78	I: [0:37:56.5] 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
79	A2: [0:37:59.8] Bekanntheit = 1 // Beliebtheit = 7
80	I: [0:38:02.2] 3.5: Was war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?
81	A2: [0:39:33.8] Das Training, hat mir am meisten gefallen. Das Team der Teamspirit, die Zugehörigkeit. Die Wettkämpfe.
82	[0:39:54.2] I: 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
83	A2: Ski wachsen = Materialschlacht. Das Reisen mit viel Gepäck ist nicht wirklich etwas luxuriöses. Man war selbst für Material zuständig.
84	I: 3.9: Was machst du neben dem Sport gerne?
85	A2: [0:41:56.3] Jetzt war ich wieder in meiner Sportart unterwegs. Es ist eine tolle Sportart. Im Sommer gehe ich gerne Wandern (oft), habe begonnen meine Sportart zu spielen, weil ich in dem Bereich arbeite. Musik ist ein grosses Hobby (bin sehr unmusikalisch) aber ich gehe gerne an Konzerte. Das Gärtnern entdeckt.
86	Also mein Freund ist noch ein aktiver Langläufer und deswegen hat die etwas Einfluss auf mich.
Kapitel 4: Lernen	
87	I: [0:43:05.2] 4.10 Welche Kompetenzen (Fähigkeiten/Fertigkeiten) konnte ich während deiner Sportkarriere entwickeln? 1: überhaupt nicht vertraut, 10: sehr vertraut
88	1. Kommunikative Kompetenzen (Medien, öff. Auftritte, Selbstvermarktung)
89	A2: [0:45:39.2] 7
90	I: [0:46:04.7] 2. Sprachkompetenz (Zertifikate, Sprachfertigkeiten)
91	A2: [0:46:17.6] 8

92	I: [0:46:19.9] 3. Anpassungsfähigkeit (an Umgebung)
93	A2: [0:46:29.4] 10
94	I: [0:46:31.0] 4. Durchsetzungsfähigkeit gegen Widrigkeiten
95	A2: [0:46:42.7] 5
96	I: [0:46:45.7] 5. Fähigkeit unter Druck gewünschte Leistung zu erbringen
97	A2: 8
98	I: [0:46:59.3] 6. Fähigkeit realistische Selbsteinschätzung (Stärken/Schwächen kennen)
99	A2: [0:47:09.3] 7
100	I: [0:47:11.0] Fähigkeit zur Problemlösung (Probleme konstruktiv angehen und aktiv Lösung finden)
101	A2: [0:47:28.3] 6
102	I: [0:47:29.9] Führungskompetenz (Coachen, Delegieren)
103	A2: [0:47:37.7] 7
104	I: Planungs-/Organisationskompetenz (Ziele/Prioritäten setzen, Zeitmanagement)
105	A2: [0:47:51.2] 7
106	I: [0:47:53.0] Administrative Kompetenzen (Marketing, Sponsoring, Buchhaltung, Finanzen, Computer)
107	A2: [0:48:09.1] 7
108	I: [0:48:21.4] Technisch-praktische Kompetenzen (Handwerkliche Fertigkeiten, Material bewirtschaften)
109	A2: [0:48:38.1] 4
110	I: [0:48:42.1] 4.11 Welche Bedeutung hatten folgende Umfeldler bei der Entwicklung dieser Kompetenzen während deiner Sportkarriere? 1: überhaupt keine Bedeutung, 10: sehr grosse Bedeutung
111	1 Sportliches Umfeld (Trainer, SwissOlympic, Physio)
112	A2: [0:49:07.8] (...) 3
113	I: [0:49:36.5] 2 Sponsoring/Management
114	A2: [0:49:44.4] Nein hatte ich nicht.
115	I: [0:49:49.4] 3 Ausbildungsumfeld
116	A2: [0:50:17.6] Bis zum Rücktritt 3, Jetzt mehr
117	I: [0:50:23.5] 4 Privates/Persönliches Umfeld
118	A2: [0:50:30.8] 6
119	I: [0:50:38.4] Career Programms/Gab es dies schon? Adecco?
120	A2: [0:50:49.1] Nein. Ja doch von SwissOlympic
121	I: [0:51:09.2] Andere Dinge die halfen Kompetenzen zu entwickeln?
122	A2: [0:51:20.8] Ja, weil die Erfahrungen wichtig waren. Erster Punkt war Sportliches Umfeld und ich habe es eher tief eingestuft. Nicht vom Coach selbst viel gelernt. Doch zwar von einem habe ich wirklich viel gelernt. Es waren eher die Umstände aus den Beziehungen habe ich viel gelernt. Das Feedback vom Trainer oder auch ein Trainer mit dem bin ich gar nicht klargekommen. War schwierig, weil ich noch sehr jung war aber retrospektiv habe ich wahrscheinlich sehr viel daraus gelernt.
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
123	I: [0:52:59.9] 6.1: Wie emotional belastend waren für dich die Gründe (Körperlich, Finanziell) ist für dich der Rücktritt? 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend
124	A2: 201* ein 9-10, weil es einerseits ein gesundheitliches Problem war und der Körper nicht mehr mitgemacht hat. Der Einfluss auf meine Psyche war sehr gross. Ich habe mir viele Vorwürfe gemacht. Wieso geht es nicht, was mache ich falsch? Ich als Person bin zu schlecht. Ich habe mich selbst ziemlich runtergemacht.
125	[0:54:37.2] I: (... der unfreiwillige Teil wäre?) Würdest du sagen du warst psychisch instabiler damals?
126	A2: [0:55:35.4] Ja sehr.
127	I: [0:55:38.3] Wie ist das jetzt psychisch?
128	A2: [0:55:43.9] Jetzt bin ich sehr stabil.
129	I: [0:55:49.0] Wie hast du das gemacht von dieser Instabilität zur Stabilität zu kommen?
130	A2: [0:56:07.3] Ich habe den Cut benötigt, um dem Körper die Erlaubnis zu geben sich zu erholen. Dies war sehr interessant. Ich habe im April aufgehört und es hat 2-3 Monate benötigt, bis ich im Juli festgestellt habe "Ah so fühlt es sich an nicht müde zu sein – ah so fühlt es sich an zu Leben"!! Wenn du 2 Jahre lang müde bist, weisst du gar nicht mehr ob du Müde bist oder nicht. In einer

	Karriere hätte ich es nicht geschafft, mir diese Zeit zu geben den Körper zu erholen. Wenn sich der Körper erholt erholt sich auch die Psyche. Darüber zu sprechen hat mir viel geholfen und war dann interessant war, dass mein Freund der noch Spitzensport macht, und er ist jetzt 30 Jahre alt, vor 2 Jahre in eine gleiche Situation gekommen ist. Vor 2 Jahren ist er in ein Übertraining gekommen. Er war an der Olympiade und wenn ein solcher Athlet in ein Übertraining kommt, dann kauft es dir jeder ab. Und wenn du als 18-jähriger Nachwuchsathletin in ein Übertraining kommst denken die Trainer die mag nicht oder hat keine Lust und es wird auf die Motivation geschoben. Dies zu sehen und was es bei ihm gemacht hat und extrem emotional wurde hat mir extrem geholfen, dass es bei mir alles normal war. Dies hat mir geholfen das zu verarbeiten. Er hat die gleiche emotionale 8er Bahn durchgemacht wie ich.
131	I: [1:00:07.6] Hast du dir in der Zeit oder in der Zwischenphase aktiv Hilfe geholt?
132	A2: [1:00:19.2] Nein, nicht betreffend dieses Thema. Ich habe mit meinem Freund sehr sehr oft darüber gesprochen und ich bin froh können wir sehr sehr offen darüber sprechen.
133	I: [1:00:52.0] Das Mitteilen ist einer der wichtigsten Faktoren der hilft wieder Psychisch stabiler zu werden und aktiv Hilfe holt und darüber spricht. Eine weitere Stufe ist eine Expertenmeinung oder ein Coaching oder eine Sportpsychologische Beratung oder eine therapeutische Intervention zu holen.
134	Wie lange vermutest du dass dieser Zustand der psychischen Instabilität angedauert hat?
135	A2: [1:01:34.5] ca. 2 Jahre. (...) war ich psychisch instabil. Aber nach dem Rücktritt ist es schlussendlich recht schnell gegangen als ich im Sommer 201* mich erholt habe. 3-4 Monate später habe ich psychische Stabilität gleichzeitig wie die Körperliche Erholung erlebt.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
136	I: [1:04:09.6] 7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
137	A2: [1:04:17.7] Aktuell bin ich ganz gesund.
138	I: [1:04:22.6] 7.2: Hattest du schwerwiegende Krankheiten hattest du bisher?
139	A2: [1:04:29.5] Nein.
140	I: 7.3: Hattest du mal eine grössere Verletzung?
141	A2: Nein.
142	I: 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
143	A2: [1:04:33.7] Noch ziemlich viel Sport, jetzt nach Gefühl. Ich habe nie mehr einen Pulsgurt angezogen und gehe nach Lust und Laune.
144	I: [1:04:57.5] 7.5: Was machst du wenn es dir nicht so gut geht?
145	A2: [1:05:07.1] Dann ziehe ich mich zurück. Mache es mir zu Hause gemütlich und lesen ein Buch. Dann geht es meistens wieder besser.
146	[1:05:19.2] I: 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
147	A2: [1:05:45.5] Ja (...) ah etwas war das Gewicht, dass in meiner Sportart eine grosse Rolle spielt. Dies war während der Karriere ein ungelöstes Problem. Du solltest möglichst dünn sein, leicht sein aber trotzdem musst du mega viel essen, damit du das Training verträgst oder dich wieder erholst. Mit dem hatte ich immer wieder Mühe. Mir hat das gut getan nach der Karriere (...) also ich konnte mal mein Wunschgewicht erreichen. Ich musste nicht fit sein und dann mal nichts zu Abend essen. Sonst musste man ziemlich viele Kalorien zu sich nehmen, damit man mag. Dies hat sich körperlich verändert. Mittlerweile habe ich ein sehr relaxed Verhältnis zu Essen. Also jetzt bin ich nicht mehr gleich durchtrainiert aber das ist okay eigentlich. Es ist okay so wie es ist.
148	I: Gibt es noch abschliessende Bemerkungen zu körperlichen oder emotionalen Befindlichkeiten?
149	A2: [1:08:56.9] Etwas kam noch nicht zur Sprache. Dies spielt wahrscheinlich noch eine grössere Rolle, wenn man zurücktritt sind die Eltern. Also meine Eltern waren nicht sehr ehrgeizig aber sie haben gesehen, dass je weiter du kommst und je mehr du erreichst, entwickelst du dich als Eltern mit. Und als ich zurückgetreten bin, haben sie mit mir gelitten und hatten Mühe, dass ich zurückgetreten bin war für mich eine extreme Erleichterung. Das ganze Gewicht, dass ich mitgetragen habe (die ganzen Erwartungen, ich sollte/ich muss...) das war weg und war schön, dass ich jetzt etwas Neues beginnen kann. Meine Eltern waren lange am Hadern mit dem Rücktritt und sagten, "Ja es ist hart für dich oder?" und "Wir verstehen dich" und damit konnte ich nicht umgehen.
150	I: [1:10:58.2] Dies wäre vielleicht sinnvoll, dass man dies für die Eltern und den Rücktritt des Kindes aufgreifen sollte. Do's und Dont's für die Eltern entwickeln.

151	A2: [1:12:48.7] Ja gerade wenn man noch mit den Eltern noch zusammenwohnt. Wir haben eine gute Beziehung aber irgendwann wollte ich den Eltern mal etwas aus dem Weg gehen, aber dies ging nicht - wenn man zusammenwohnt.
152	I: [1:13:41.0] Denkst du es fehlt noch etwas? Irgendein Element welches noch fehlt?
153	A2: [1:14:03.8] Vielleicht der Austausch, wenn man zurückgetreten ist, mit einer Nachstehenden Person (bei mir war es der Partner). Vielleicht kann es auch ein Coach sein.
154	I: [1:15:31.3] Interviewerin sucht nach Interviewteilen. 8.16. Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Ressourcen einschätzt. Ressourcen sind alle Hilfsmittel, die uns Kraft geben im Leben, die uns unterstützen. Beispielweise Menschen, die uns unterstützen, aber auch persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder eine geistige Haltung. 1: sehr tief, 10: sehr hoch.
155	2. Persönliche Ressourcen?
156	A2: [1:16:57.1] Etwas was mir sehr geholfen hat, ist dass ich extrem gerne Veränderungen habe. Ich brauche dies extrem.
157	I: [1:17:28.1] Bedeutet das auch eine grosse Anpassungsfähigkeit?
158	A2: [1:17:35.9] Ja das denke ich, im Negativen sowie auch im Positiven.
159	I: [1:17:45.8] Was wäre dann das Negative?
160	A2: [1:17:46.6] Dass meine eigene Persönlichkeit etwas untergeht oder ich die verstecke.
161	I: [1:18:22.3] Willst du sonst noch etwas sagen?
162	A2: [1:18:37.2] Nein wir haben über vieles gesprochen.
163	I: [1:18:44.1] Wie ist deine aktuelle Befindlichkeit?
164	A2: [1:19:04.7] 8, weil es jetzt ziemlich viel angeregt hat. Nicht aufgeregt dafür ist es zu lange her.
165	I: [1:19:28.0] Das weitere Vorgehen, mündliche Einschätzung, wenn du das möchtest. Wenn noch Dinge dazu kommen, kannst du mir schreiben. Oder wenn etwas ausgelöst wurde und du darüber sprechen möchtest. Und sonst wenn alle Interviews ausgewertet sind, bekädest du sicher eine Rückmeldung unpersonalisiert was herausgekommen ist.

Interview 2 vom 07.12.2020, Teil 3

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-07-15-03-38
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
2	I: Bereich Umgang mit Anderen/Soziale Bedingungen
3	8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
4	A2: [0:00:58.8] Eigentlich hat es sich nicht verändert. Meine Familie, Mein Freund und meine Freundinnen
5	I: [0:01:39.4] 8.2: Was hat sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt verändert und deine neue Berufstätigkeit?
6	A2: [0:01:52.3] Gerade mit Freundinnen hatte ich viel mehr Zeit mit ihnen. Das war sehr schön. Ich war nie dabei, wenn sie etwas unternommen haben. Diese Beziehung hat sich verstärkt. Mit der Familie ja (..) bin ich weggezogen. Bis ich zurückgetreten bin habe ich zu Hause gewohnt und jetzt bin ich weggezogen.
7	I: [0:02:47.9] 8.4: Was findest du daran gut/nicht so gut?
8	A2: [0:03:05.1] Gleichzeitig habe ich den Freund weniger gesehen, weil er noch zu Hause wohnt. Es haben sich aber andere Kontakte entwickelt an der Uni. Dies war spannend, weil sie mich nicht als Spitzensportlerin gekannt haben. Der Übergang war interessant. Man lernt Menschen kennen, bei denen man wieder jemand anders sein konnte.
9	I: [0:03:56.6] Was fanden deine Familie und deine Freundinnen gut an der Veränderung?
10	AA2: [0:04:13.9] Die Freundinnen fanden es cool, dass ich wieder etwas mehr dabei war. Mein Freund fand positiv, dass man andere Bereiche fand, um über Dinge zu sprechen. Die Sportwelt ist eine kleine Welt und wenn man darin ist, denkt man sie sei riesig und vor allem wenn man in dieser aufwächst. Dann hat man das Gefühl, es sei das einzige was zählt. Dies hat im Dialog mit dem Freund geholfen die Sportwelt etwas zu relativieren.
11	I: Gab es Dinge die deine Familie/Freund weniger gut fanden an der Veränderung?
12	A2: [0:05:36.6] Ja die Eltern haben es akzeptiert aber es war für sie eher, dass sie Mitleid mit mir hatten obwohl ich kein Mitleid haben wollte. Mit 21 ziehst du mal on zu Hause aus. Sie waren glaube ich eher froh war ich mal weg.

13	I: [0:06:42.1] 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
14	A2: [0:07:09.5] Sehr gut. Ich habe selten Leute die ich gar nicht mag oder streit habe.
15	I: [0:07:23.1] 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um?
16	A2: [0:07:26.6] Mit Menschen die kommunikativ sind aber nicht zu viel sprechen. Mit jemanden die vielleicht unkonventionell sind und eine andere Meinung/Idee hat. Allgemein mit Menschen, die positiv sind und lieber über Ideen sprechen wie man etwas verbessern könnte oder am rumnörgeln sind.
17	I: [0:08:32.0] 8.9: Was gefällt dir daran?
18	A2: [0:08:41.8] Die Haltung, dass man nicht jammert, sondern selbst überlegt was könnte man besser machen. Menschen die offen sind und selbst neue Ideen bringen. Es gibt nicht viel mehr als jemand der ausschliesslich jammert aber keine Idee hat was man verbessern könnte
19	I: [0:09:49.2] 8.10: Wie gehst du auf solche Menschen zu mit denen du gerne umgehst?
20	A2: [0:09:52.1] Man lernt einfach Menschen kennen und irgendwann merkt man mit dieser Person möchte ich mich mehr unterhalten und mit anderen ist es gut, wenn ich mich nicht zu viel unterhalte. Ich gehe ziemlich natürlich auf sie zu. Ich bin aber keine Person, die tausend Freunde haben muss.
21	I: [0:10:59.4] 8.12: Was ist dir daran unangenehm mit den problemorientierten Menschen?
22	A2: [0:11:31.4] Weil sie mich herunterziehen. Man muss sich selbst etwas schützen. Ich nehme vieles mit, was andere mir spiegeln. Ich merke dann, ob mich ein Treffen inspiriert hat oder ob ich nach Hause gehe und denke: uff das war jetzt ein "Energiefresser".
23	I: [0:12:17.2] 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um?
24	A2: Ich versuche so stark wie möglich mich selbst zu sein und dem entgegenzuwirken und sie vielleicht darauf aufmerksam zu machen. Hey es muss nicht alles schlecht sein. Und man darf Aspirationen haben und etwas bewegen. Aber es kommt nicht immer gut an.
25	I: [0:13:08.2] 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen die du nur flüchtig kennst gemacht?
26	A2: [0:13:10.3] Generell bin ich jemand der sich eher anpasst. An dem muss ich selbst noch arbeiten, dass ich mehr mich selbst sein kann. Ich suche Harmonie oder manchmal ist es mir auch zu doof Diskussionen zu starten und dann ziehe ich mich zurück und lass die Person die Beziehung übernehmen. Aber ich weiss es ist nicht gut.
27	I: [0:13:55.7] 8.15: Wie zeigt sich das du mit unbekannten Menschen umgehen kannst?
28	A2: [0:14:16.3] Ich glaube, dass ich mich oft selbst zurücknehme und die meisten Leute haben dies gerne wenn sie das was sie sind wiedergespiegelt bekommen und das was sie sein können. Das macht es für beide Seiten einfacher aber es macht es nicht spannend. Deshalb denke ich ist es recht einfach mit Menschen und ich weiss wie ich sein muss, damit die Leute sozusagen zufrieden sind wie ich bin und in ihr Weltbild passe. Das versuche ich immer wie mehr mich selbst zu sein. Und dass es mal okay ist, wenn ich nicht gemocht werde. Dies war mir vermutlich in letzter Zeit wichtiger als dass ich meine Persönlichkeit hätte zeigen können.
29	I: [0:15:31.4] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (alles was uns Widerstandskraft gibt)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
30	1 Ressourcen im privaten Umfeld?
31	A2: [0:15:59.1] 7, weil ich mega grosse Unterstützung erhalten habe (familiär, Freundeskreis), aber sie wussten wohl nicht in welcher Situation ich mich befinde. Dann ist es schwierig zu helfen.
32	I: [0:17:12.2] 2. Deine Persönlichen Ressourcen? Oder dazumal?
33	A2: Dazumal hatte ich keine Ahnung wie der Hase läuft. Ca. eine 3. Und jetzt ca. eine 8, ich denke das Alter und lernt mehr wie man mit Dingen umgehen kann und gerade im Studium habe ich mir sehr viele Gedanken über diese Dinge gemacht. Also ich habe zwar ich Management studiert aber dahinein fliessen HR-Themen, Leadership, Organisationskultur und dies geht in diese Themen hinein. Dies hat mir einen Anstoss gegeben mich persönlich mit dem zu befassen und an dem gewachsen bin.
34	I: [0:19:19.1] 8.17: Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie auch in guten Phasen unterstützen?
35	A2: [0:19:39.5] Das werden die gleichen bleiben. Familie / Freunde / Freundinnen
36	I: 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe. Damals und jetzt?
37	A2: Damals sehr tief ca. 2. Jetzt sehr hoch ca. 8.
38	I: 8.19: Wie machst du das konkret?

39	A2: [0:20:31.9] Damals war mir einfach alles zu viel. Weil ich jung war und keine Ahnung hatte und jeder wollte mitdiskutieren. Und alle hatten eine andere Meinung. Und mit Sportpsychologen, Ernährungsberater und war völlig verwirrt am Ende. Ich habe dann alles ziemlich abgeblockt und gar nicht an mich herangelassen. Ich war nur physisch dort. Im Studium ist es schön, weil du ein Student und niemand interessiert sich wie es dir geht. Dies fand ich schön, weil ich so meinen Weg finden konnte. Mit der Zeit habe ich Hilfe aktiv gesucht und mal bei einem Mentoring Programm mitgemacht. Und ich hatte einen Coach. Ich habe aktiv ausgesucht was ich machen wollte und hilft mir aktuell in meiner Lebensphase etwas. Man kann noch lange zu jemanden gehen und dem zuhören aber wenn die Bereitschaft nicht da ist.
40	I: Haben die unterschiedlichen Akteure nicht miteinander gesprochen?
41	A2: [0:22:37.0] Doch sie hatten bereits miteinander gesprochen aber die haben eine komplett andere Meinung gehabt. Ich hatte ein bisschen ein Pech, weil ich 2 Trainer hatte die sich überhaupt nicht verstanden haben. Und als Athlet bist du zwischen Stuhl und Bank und weisst nicht recht wem du glauben solltest.
42	I: [0:23:13.3] Infos über aktive Unterstützung einholen haben weniger Anpassungsprobleme.
43	A2: [0:23:31.0] Das ist ein schwieriger Punkt als Athlet. Wir versuchen dies mit AthletesNetwork eine Unterstützung zu bieten. Aber als Athlet denkst du wohl "Sorry aber ich habe genug Leute die helfen wollen".
Gesprächsendphase	
44	I: [0:24:02.4] Frage 1 Abschluss: Wie hoch ist der Mehrwert für dich des Fragebogens. 1: keinen Mehrwert, 5: Mittel, 10: sehr gross
45	A2: [0:24:44.1] (...) Ich denke für mich eine 3, weil es bei mir lange her ist und das Thema für mich ziemlich weit weg ist und mich im Alltag nicht mehr beschäftigt. Ich glaube wenn die Fragen vorher gekommen wären, hätte ich wahrscheinlich von den Antworten die es generiert Dinge mitnehmen konnte.
46	I: [0:25:47.7] Frage 2 Abschluss: Wie fandest du die Länge/Dauer des Fragebogens? 1: zu kurz, 5: genau richtig, 10: zu lange
47	A2: [0:26:11.4] 5, ich fand es genau richtig so.

Transkript Person 3

Interview 3 vom 04.12.2020, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-04-13-09-52
2	I: [0:00:11.3] Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Information. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind mir beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Projekts und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zur Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikten Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierten Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden dürfen. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die in der Information genannten Pflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A3: Ja, das ist alles korrekt.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:01:09.7] Alter? Geschlecht?
5	A3: [0:01:55.0] 36 Jahre, männlich
6	I: [0:02:02.3] Sportart?
7	A3: [0:02:04.8] Sportsport → Mannschaftssport
8	I: [0:02:06.9] Rücktrittsdatum?
9	A3: [0:02:10.7] Profirücktrittsdatum Ende Mai 201* (letztes Spiel) – Vertrag aber bis Ende Juni 201* gelaufen.
10	I: Dein grösster Erfolg?
11	A3: [0:02:40.4] Teilnahme in der Super-League
12	I: Grund für Rücktritt freiwillig oder unfreiwillig?
13	A3: [0:02:59.2] Freiwillig
14	I: [0:03:04.1] Deine höchste Ausbildung?
15	A3: [0:03:08.7] Matur. Jetzt im Bachelor im 3. Jahr
16	I: [0:03:18.9] Zivilstand? Mögliche Kinder
17	A3: Verheiratet, keine Kinder
18	I: [0:03:28.0] Informationserhebungsphase: 1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport
19	Wie geht es dir? Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
20	A3: 7-8, weil fast Corona Depression und dem Studium bin ich viel zu Hause. Zum Glück darf ich am Freitag ... (unverständlich) kommen darf und unter Leute komme. Ich habe Arbeit und genügend zu tun.
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
21	I: 1.1 Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über dein Karriereende nachzudenken?
22	A3: Das war in der Zeit als ich die höhere Liga gestartet bin. Dies war relativ spät in meiner Karriere mit ca. 27-28 Jahre. Ich habe es erstmals genossen, dass ich in dieser höheren Liga spielen konnte. Dazumal habe ich gedacht, wenn ich wieder zurück ginge oder in die tiefere Liga muss, dann wil ich nebdran etwas machen für die Zukunft. Dann möchte ich nicht nur Sportler sein. Jetzt momentan in der höheren Liga gebe ich alles, damit ich spielen kann und ordne dem alles unter. Aber wenn ich zurück käme, weiss ich dass ich viel Zeit habe um nebenbei etwas zu machen. Und dass dies der Startpunkt ist um die zweite Karriere zu beginnen. Die ist fliessend geschehen. Ich bin dann zurück nach Stadt in die tiefere Liga (ich glaube im Dezember), die ersten 3 Monate habe ich nichts gemacht, weil es etwas kurzfristig war. Ab Dezember habe ich für 1,5 Jahren die BMS gemacht.
23	I: Wann ward er Entschluss als du über dein Karriereende nachdachtest?
24	A3: Das war ca. 201*. Nach einem Jahr in der höheren Liga

25	I: 1.2: Hattest du schon konkrete Schritte eingeleitete gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung vom Karriereende.
26	A3: [0:04:41.1] Ich habe viele Schulen angeschaut, die ich neben dem Sport machen könnte. Meist war die Präsenz Samstag nicht möglich oder Montag abends, dann hätte ich viel gefehlt. Dann habe ich die AKAD gefunden, die dies bewilligt hat, dass ich oft nicht in der Schule bin. Dann habe ich mich dafür entschieden. Aufgrund der möglichen Abwesenheit wegen dem Sport – nicht weil ich krank bin sondern wegen dem Training. Ich wollte aber Richtung Physiotherapie gehen und habe die BMS Richtung Gesundheit- und Soziales gemacht, weil ich etwas im Sport bleiben wollte. Habe erst nach der BMS entschieden, dass ich Wirtschaftsinformatik studieren will.
27	I: [0:10:51.8] Hast du 201* schon weitere konkrete Schritte gemacht oder etwas kommuniziert?
28	A3: [0:11:44.2] Nein gar nicht, da habe ich die Super-League genossen und mich informiert, was anstehen könnte wenn ich wieder in die Challenge League gehen würde. Dles war meine Vorbereitung.
29	I: [0:11:58.2] 1.3 Welches sind die Gründe dafür gewesen?
30	A3: [0:12:05.2] Mir hat der Sport nicht zu wenig gegeben, aber wollte dass es ein Leben nach der Karriere gibt. Es ist nicht so, dass ich genügend verdient hätte und jetzt nichts mehr machen müsste. Aber auch wenn man genügend verdient hätte, wollte ich ein Leben nach dem Sport haben und nicht den ganzen Tag auf dem Sofa rumsitzen.
31	I: Mögliche weitere Gründe: Sportliche Leistung (Rückgang, alle Ziele erreicht)?
32	A3: [0:13:16.6] Keine Rolle
33	I: [0:13:28.3] Motivation (keine klaren Ziele, zu viele Entbehrungen)
34	A3: [0:13:36.9] Motivation hatte Einfluss gehabt. Nach der höheren wieder in die tiefere Liga zu gehen war etwas anderes. Es ist zwar die gleiche Sportart (ich habe es noch sehr gerne gemacht) aber die Motivation am Wochenende in kleineren Stadien zu spielen, das war etwas anderes.
35	I: [0:14:22.0] Ausbildung/Beruf?
36	A3: [0:14:24.9] Ja, siehe oben!! :D
37	I: Finanzen?
38	A3: [0:14:38.8] Ja
39	I: Familiäre Gründe (eigene Familie gründen, Grundsätzlech mehr Zeit haben)?
40	A3: [0:14:59.4] Nein, dies hatte keinen Einfluss gehabt. Wir haben uns entschieden, dass wir keine Kinder haben wollen. Diese Entscheidung ist bis heute noch so. Deswegen hatte die Zeit zu Hause keinen Einfluss dass ich zu viel/zu wenig zu Hause gewesen wäre. Wir sind viel umgezogen und meine Frau ist immer mitgekommen.
41	I: Persönliche Gründe (Zukunftspläne, Reisen, Andere Interessen)?
42	A3: [0:15:46.4] Nein.
43	I: [0:15:57.3] Alter?
44	A3: [0:15:58.8] Nein, war eigentlich noch nicht so alt.
45	I: [0:16:19.7] 1.4 Entscheid zurückzutreten: 1: eher leicht und 10: sher schwierig? Warum?
46	A3: [0:16:30.3] 4, es war kein Rücktritt von heute auf morgen wie ein Abschiedsspiel. Es war etwas fließend. Ich hatte in Stadt* ein Gespräch, dass ich nicht mehr weiterspielen will. Dann hatte ich aber andere Angebote in Clubs der tieferen Liga aber dort hätte ich kein Studium beginnen können. Aufgrund von dem habe ich mich fürs Studium und gegen den Profisport entschieden. Aber im Hintergrund habe ich mit dem jetzigen Club Gespräche geführt und habe weitergespielt. Ich wollte meine Sportart* nicht weggeben. Es war kein Muss aber dann hätte ich das Studium 1-2 Jahre hinausschieben müssen. Deswegen wurde ich eigentlih nie gedrängt worden von Aussen (kein Verein, Verletzungen).
47	I: [0:18:19.7] 1.5: Nimmst du Rücktritt als Gewinn/Verlust war? 1: Verlust, 10: Gewinn. Warum?
48	A3: [0:18:27.4] Zu Beginn hatte ich eher das Gefühl, es wäre ein Verlust. Ich habe es vermisst jeden Tag zu trainieren, am Wochenende Match zu haben (auf gutem Niveau spielen, vor mehr Leuten spielen), dies hat mir gefehlt. Aber wenn ich jetzt nach 2 Jahren zurück schaue war es eher ein Gewinn, weil ich momentan den Sport habe (zwar nur noch 4x/Woche) aber dies ist momentan ideal, ich habe ein Studium wo ich mich kognitiv austoben kann und jetzt habe ich noch den Arbeitsgeber wo ich arbeiten kann und mit coolen Leuten zusammen bin. Deshalb ist es retrospektiv ein Gewinn. Ich hätte dies vielleicht etwas früher machen können. Die letzten 2 Jahre haben mich sportlich nicht mehr befriedigt nach der Super-League.
49	I: [0:19:57.1] 1.6: Wie schätzt du den Zeitpunkt des Rücktrittes ein? 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Warum?

50	A3: [0:20:02.1] Ca. 6, weil ich denke eher zu spät wie zu früh.
51	I: [0:20:20.9] 1.7: Gabs noch alternativen nebst dem freiwilligen Rücktritt?
52	A3: [0:20:51.9] Ich habe nicht aufgehört in meinem Sport und spiele auf einem anständigen Niveau. Ich hätte noch die Möglichkeit gehabt Profisportler* zu sein.
53	I: [0:21:56.5] 1.8: Wie hast du dich informiert ob es einen Zwischenschritt gibt?
54	A3: [0:22:05.8] Von einem Sport-Kollegen in den Ferien. Habe ihn nur als Gegner gekannt, dann haben wir die Ferien grösstenteils gemeinsam verbracht. Er hatte die BMS in der AKAD geamcht und mir dann empfohlen. Ich war vorher bereits auf der Suche. Nach den Ferien habe ich dies genauer angeschaut und mich dafür entschieden.
55	I: [0:23:12.0] Wie wichtig waren diese Infos für dich?
56	A3: [0:23:23.8] Sehr ausschlaggebend. Ich war auf dem BIZ und sie hat mir sehr weitergeholfen. Aufgrund von dem was es alles für Möglichkeiten gibt u. a. war auch die AKAD darunter.
57	I: Brauchst du noch mehr Informationen?
58	A3: [0:25:08.8] Wenn ich sehe, welche Kontakte wir beim Athletes Network gibt, dann wäre ich sicher froh gewesen, wenn es dazumal dies auch schon gegeben hätte. BIZ hat etwas geholfen aber nur der schulische Teil. Ich hätte früher mit etwas begonnen, wenn ich mich früher informiert hätte. SwissOlympic haben wir als Sportler unserer Sportart keinen Zugriff. Nur die Einzelsportler und nur die nationale Spitze. Vom Verein ist nie etwas gekommen, die sind einfach froh, wenn du für sie spielst.
59	I: [0:26:21.2] Du darfst es gerne streuen, dass ich mich damit beschäftige und dass ich ein grosses Netzwerk habe und mit therapeutischen sportaffinen Menschen zusammenarbeite.
60	A3: [0:27:22.6] Es gibt genug Leute, die sich gar keine Gedanken machen und keine Ahnung haben welche Optionen sie haben und was sie wollen. Oder die gar keine Lehre haben.
61	I: Hast du mit anderen darüber gesprochen?
62	A3: [0:28:25.8] Nur im privaten Umfeld. Mit meiner Frau, mit der Familie und mit meinem Berater. Dem habe ich etwas mehr erzählt, als man sonst einem Berater erzählt. Er hat meine Idee super gefunden, aber konnte mich nicht super unterstützen.
63	I: Wie hat dein privates Umfeld reagiert?
64	A3: [0:28:48.5] Sie waren sehr positiv, vor allem meine Frau sie ist am Arbeiten und sie hat während meiner Karriere immer wieder neue Jobs gesucht. Sie hat immer gearbeitet, sie war keine typische Spielerfrau und mitreiste und das schöne Leben genisst. Sie hat mich mega unterstützt und geholfen. Sie ist zum Teil an Gespräche mitgekommen. Sie hat es mir offen gelassen was ich mache.
65	I: [0:30:44.5] Was hat das für dich bedeutet?
66	A3: [0:30:54.2] Meine Frau habe ich sehr ernst genommen. Diese Entscheidungen haben wir jeweils gemeinsam gefällt. Und meine Familie hat dies unterstützt. Auch früher nicht, sie wollten nicht dass ich Profi werde.
67	I: [0:31:14.3] 1.15: Wie hast du dir dazumal/oder jetzt deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorgestellt?
68	A3: [0:31:52.1] Im Sommer 202* Studium beenden, dann möchte ich einen 100 Prozent Job finden. Dann habe ich vor ca. 2 Jahre arbeiten und nachher eventuell den Master machen. Ob dies vollzeit oder berufsbegleitend weiss ich nicht. Ob mir dann Wirtschaftsinformatiker in der Praxis gefällt kann man nicht vorher wissen.
69	I: [0:32:35.4] 1.17: Welche Vorteile/Nachteile gibt es für die Wahl, die du getroffen hast?
70	A3: [0:33:17.8] Nachteile sehe ich keine. Vorteile aktuell die Digitalisierung. Das ist das Ding, welches uns Wirtschaftsinformatiker extrem hilft. Durch Corona gab es einen Schub, dass alles online stattfindet. Auch heute dass wir uns übers Video treffen. Deshalb hat unser Berufsfeld sehr gute Zukunftsaussichten. Auch bei der Absolvententag der ZHW, an der 123 Firmen mit Ständen da waren. Die Absolventen waren alle mit Studiengang beschriftet und unser Studiengang ist am Besten gelaufen. Alle wollten wissen, wann wir fertig sind. (3, Pos. 2)
71	I: [0:33:46.6] 1.19 Welche Folgen hatte deine Wahl für dich?
72	A3: [0:34:51.4] Ich habe mich aufgrund von dem entschieden, dass ich in der BMS eher in mathematischen Fächern gut gewesen war. Deswegen bin ich von Physiotherapie weggekommen. Und schlussendlich bin ich an den Infoabend gegangen. Es hat mir gefallen etwas mit Jüngeren zusammen zu sein. Der Durchschnitt ist zwischen 25-26 Jahre. Es gefällt mir etwas jung bleiben und mit den jüngeren etwas Seich zu machen.
73	I: [0:36:05.7] 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe

74	A3: [0:36:14.6] Zu Beginn als ich bei Stadtclub den ersten Vertrag unterschrieben habe, habe ich zum Glück noch zu Hause gewohnt. Anschliessend habe ich aufgrund von guten Leistungen einen neuen Vertrag erhalten. Januar 200* bin ich zu anderen Club, bin ausgezogen und habe dort alles mit dem Sport finanziert.
75	I: [0:37:19.7] 1.22 Warst du zufrieden mit der Art der Finanzierung?
76	A3: [0:37:29.4] Dazumal war ich sicher zufrieden, ich konnte gut leben. Ich konnte etwas zur Seite legen. Ich habe sicher nicht wie andere gelebt (Ausgang, Kleider, Autos). Aber ich hatte dazumal etwas vorgesorgt. Also jetzt nicht viel verdient, aber habe gerade gut leben können. Meine Freundin hat verdient und ich musste nicht auf die Familie schauen. Von 200* bis 201* habe ich nur vom Sport gelebt.
77	I: [0:38:21.9] 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
78	A3: [0:38:28.4] Momentan habe ich wenig bis gar kein Einkommen. Aufgrund von dem, dass ich etwas vorgesorgt habe kann ich das 3-jährige Studium überbrücken. Aber im Sommer 202* habe ich vor "richtig" zu verdienen.
79	I: [0:39:26.8] 1.24: Sorgen bezüglich Finanzierung in der Zukunft?
80	A3: [0:39:56.1] Ich mache mir keine Sorgen, weil ich der Ansicht bin, dass ich im Sommer einen guten Job finde. Ich bin nicht der der viel Geld braucht. Ich kann soviel verdienen wie ich gerade brauche, dies reicht.
81	I: [0:40:28.5] Info's über Finanzierung nach Rücktritt von Interviewerin: Wichtig eine klare Zukunftsplanung haben. Es gibt bei allen finanzielle Veränderung (egal wie viel man aktuell verdient).
82	A3: [0:41:13.6] Ich nehme nicht an, dass ich viel mehr/viel weniger verdienen werde als in meiner ersten Karriere.
83	I: [0:41:29.0] Wie hoch war der Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr (Profi) Vorbereitung auf WK-Saison?
84	A3: [0:41:41.8] 7-8 Trainings + Match = 12 Stunden
85	I: [0:42:10.4] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
86	A3: [0:42:12.5] Videositzungen (ca. 30 Minuten pro Woche), Match zu Hause oder Auswärts = ca. 9 Stunden
87	I: [0:43:32.6] 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo im letzten Jahr?
88	A3: [0:43:46.4] Gar nicht. Ausser in den letzten 2 Jahren (Schule)
89	I: [0:43:54.1] 1.28: Wie viele Std./Woche Aufwand in Ausbildung? vor 201*
90	A3: [0:44:00.5] Freitagabend 6h und Samstagmorgen 4h + Selbststudium = 22 Stunden/Woche
91	I: [0:44:15.2] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?
92	A3: [0:44:17.5] Profisportler während 10 Jahren
93	I: [0:45:02.6] 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
94	A3: [0:45:14.4] 3, weil ich dazumal aus meinem Hobby mein Beruf wurde. Ich hatte das Gefühl ich müsste nicht arbeiten gehen. Kollegen waren 8h im Büro. Sie waren etwas neidisch und wollten das auch schaffen und haben es nicht erreicht. Die Karriere hat mir mega viel gegeben, viele Leute kennengelernt, die mir jetzt im Nachhinein helfen können. Alle Reisen durch die Schweiz und Trainingslager in allen Länder und der Teamgeist aufzubauen, neue Kollegen kennenlernen und diese wieder Verabschieden, das war ein rieser Rucksack den man packt.
95	I: [0:46:43.4] Dies macht für mich sehr viel Sinn. Tatsächlich hat man mehr Zeit für Freizeitaktivitäten. Deshalb ist dies ein wichtiger Punkt, dass ich in der Karriere mehr bekommen habe als aufwenden müssen.
96	I:

Interview 3 vom 04.12.2020, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-04-14-01-23
2	I: 1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
3	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportler?
4	A3: [0:00:15.7] Dazumal bis 201* zu 100% als Sportler = 10. Jetzt sehe ich mich als Student = 1.
5	I: [0:01:24.7] 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben auch jetzt mit Sport zu tun?

6	A3: [0:01:30.2] Bis 201* = 9 und jetzt eher 4/5
7	I: [0:01:45.8] 3. Die meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
8	A3: [0:01:51.3] Ja, eine 9. Ich habe auch Freunde die nicht Sport betreiben.
9	I: [0:02:04.7] 4. Sport ist der wichtigste Teil in meinem Leben.
10	A3: [0:02:21.2] Nein der wichtigste nicht aber ein wichtiger Teil. Es gibt immer wichtigeres.
11	I: [0:02:40.3] 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
12	A3: [0:02:44.2] Bis 201* ja = 8.
13	I: [0:02:55.9] 6. Ich muss/musste Sport treiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
14	A3: [0:03:01.6] Das muss ich jetzt noch = 10
15	I: [0:03:06.5] 7. Andere Leute sehen/sahen in mir hauptsächlich die Sportlerin.
16	A3: [0:03:12.6] Früher ca. 9, Smalltalk immer nur über Sport. Jetzt das Gegenteil = 3
17	I: [0:03:44.8] 8. Ich fühle/fühlte mich schlecht, wenn es im Sport schlecht gelaufen ist.
18	A3: [0:03:51.0] Ja bis 201* ca. 8. Jetzt ist es nur noch ein Hobby und jetzt nervt es mich am Sonntag nicht mehr, wenn ich am Samstag verloren habe.
19	I: [0:04:34.4] 9. Sport ist/war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.
20	A3: [0:04:44.7] 1
21	I: [0:04:46.2] Info's über Identität = Leute mit hoher Sportleridentität haben zunehmend mehr Mühe mit dem Rücktritt. Es ist hilfreich was mich unabhängig vom Sport auszeichnet oder interessiert.
22	1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
23	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
24	A3: [0:05:12.2] 9
25	I: [0:06:00.9] 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen.
26	A3: [0:06:06.8] 8
27	I: [0:06:21.7] 3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
28	A3: [0:06:31.8] (...) Momentan eigentlich 8 ich fühle mich ausgefüllt
29	I: [0:06:44.5] Wie ist es dir ergangen in Bezug auf die Medienpräsenz?
30	A3: [0:07:46.2] Ich war nicht gross im Mittelpunkt. Ich war nicht jeden Tag in der Zeitung. Aber ich hatte die Medien nie sehr gerne gehabt. Ich hatte es versucht auszublenden. Ich weiss selbst wie gut ich war und konnte allein eine Selbsteinschätzung machen. Wenn wir mal 2 Mal verloren haben habe ich das nicht sehr nahe an mich herangehen lassen, weil ich wusste die Mannschaft funktionierte.
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
31	I: [0:08:46.2] Übergangsphase als du entschieden hast zurückzutreten, bis zu aus dem aktiven SpiSpo weggegangen bist (201*-201*?)
32	2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
33	A3: [0:09:44.5] Ich habe dies nie wirklich als Übergangsphase gesehen. Bei mir bin ich noch in dieser Übergangsphase drin. Ich habe das so geplant, wie das jetzt herausgekommen ist. Ich versuchte während der Karriere etwas zu machen, damit ich direkt nach der Karriere ein Studium starten kann. Ich wusste, dass ich noch eine Ausbildung machen will, bevor ich eine zweite Karriere starte. Deshalb sehe ich mich noch in der Übergangsphase.
34	I: [0:10:59.4] 2.3. Was war nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase weniger schön?
35	A3: [0:11:13.0] Ja weniger schön, man verdient nicht mehr viel Geld bzw. gar kein Geld mehr. Das ist weniger schön. JA weniger Trainings. Ich versuche das etwas mit Fitness Training auszugleichen. Ich brauche einfach diese Bewegung. Wenn du von 7 auf 3 Trainings heruntergehst, vermisst du etwas. Aber ich habe das Glück, das ich immerhin noch 3 Mal trainieren kann. Es sind noch Emotionen drin und es geht um etwas (Wir wollen Gewinnen).
36	I: [0:11:32.4] 2.5 Gibt es Dinge die du noch organisieren musst?
37	A3: [0:12:51.9] Nein, zügeln musste ich nicht. Ich hatte das Glück, dass wir die letzten 2 Jahre nicht zu meinem Verein gezügelt sind. In der Stadt ist die Schule und wir wohnen auf dem Dorf. Nein ich musste organisatorisch nichts mehr machen.
38	I: [0:13:15.2] Was musstest/durftest du lernen in der Übergangsphase?
39	A3: [0:13:30.3] Ja, dass es noch andere wichtige Dinge gibt ausser der Sportkarriere.
40	I: 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen? Und was fällt mir weiterhin leicht?
41	2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?

42	A3: [0:14:25.2] Leicht: Dass ich meine Leidenschaft für den Sport nicht verloren habe und jetzt für meine Sportart spiele. Ich habe mit Profi aufgehört und nicht ganz mit dem Sport.
43	Schwieriger: Eigentlich nichts.
44	I: 2.10. In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
45	A3: [0:15:48.0] Wirtschaftsinformatik, dieser Bereich ist über alle Branchen verteilt. Jede Firma kommt in Frage. Das ist die Digitalisierung und dies ist momentan überall. Deshalb könnte ich in einem Sportverein arbeiten.
46	I: [0:16:18.0] 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten? Wunschscenario.
47	A3: [0:16:33.8] Daten im Sportbereich.
48	I: [0:16:41.9] 2.12. Worauf freust du dich?
49	A3: [0:16:46.4] Weil Sport meine Leidenschaft ist, dass ich dort drinbleiben kann. Und Daten, weil ich gerne mit Daten umgehe. Ich schreibe die Bsc-Arbeit über dieses Thema.
50	I: [0:17:18.1] 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so? (Bezug Arbeit)
51	A3: [0:17:34.9] Weil man nicht mehr oft zu Hause ist und sehr engagiert ist. Vielleicht hat man nur noch die Wochenenden, an denen man etwas machen kann. → Freizeitgestaltung nur am Wochenende
52	I: 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden?
53	A3: [0:18:15.5] Ich gehe sicher nochmals an die Absolventen-Messe, um gute Kontakte zu finden. Wir erhalten fast täglich E-Mails von Firmen die Absolventen suchen. Sicher mit dem jetzigen Arbeitgeber habe ich schon neue Kontakte knüpfen können. Über Linked-in habe ich die aktuelle Stelle gefunden. Oder über normale Job-Plattformen.
54	I: 2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
55	A3: [0:21:20.3] Damals 201*: Ca. 6, weil ich im Vergleich zu den anderen sicher weit war, aber wenn ich es vergleiche, wie weit ich hätte machen können (auch schon früher), dann war ich noch nicht weit.
56	I: [0:21:58.5] 2.16. Erzähle mir, wie lange die Übergangsphase für dich dauern sollte. Begründe.
57	A3: [0:22:10.7] Sollte 3 Jahre dauern bis ich das Studium beendet habe und dann sollte sie beendet sein. Obwohl ich habe vor im Sommer weiterhin zu spielen. Aber nach dem Profi sollten es 3 Jahre sein.
58	I: [0:22:35.2] 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
59	A3: [0:24:35.0] Gegen Aussen, gegen Fans durftest du keine Schwäche zeigen du musstest funktionieren. Wenn du funktioniert hast wurdest du als Nummer eingesetzt und sonst nicht. Menschlichkeit hat gefehlt. Das war schon ... (Antwort Akustisch nicht verstanden).
60	I: [0:25:27.2] Bezogen auf die Werte...
61	2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten die du beim Karriereende erlebst/erlebt hast? Wenn ja, was?
62	A3: [0:25:43.7] Ja, betreffend mehr Stress. Vielleicht während 5 Tagen arbeiten oder einmal 1 Tag 10 Stunden arbeiten. Müde vom Stress und nicht körperlich müde wie im Profisport. Dies stelle ich mir anders vor – anderer Rhythmus.
63	I: [0:26:26.5] 2.19: Wie gehst du damit um?
64	A3: [0:26:31.6] Nur im privaten Rahmen. Ich sehe das bei meiner Frau, sie arbeitet 100% in einer Firma in der sie sehr beansprucht wird. Ich lerne von ihr oder von den Eltern. Ich habe keine Angst, dass ich das nicht packe. Ich freue mich auf die Zeit. Ich bin bereit etwas mehr als 8 Stunden am Tag zu arbeiten. Solange ich Freude habe.
65	I: [0:27:17.9] 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie bzw. Beruf/Stabile Beziehung = Rollenkonflikt?
66	A3: [0:27:23.8] Am ehesten Familie/Kollegen weniger sehen, vorallem nur noch am Wochenende jemanden treffen können. Ob dies dann Konflikte sind, dies ist eine Sache von der Akzeptanz.
67	I: [0:27:24.7] 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
68	A3: [0:28:14.3] Langfristig gebe ich mir sicher keine 10, weil mittelfristig ich einen guten Plan habe aber langfristig weiss ich gar nicht ob mir der Job gefällt. Dann würde ich den Master in eine andere Richtung machen. Aber solange man die Möglichkeit hat einen Wechsel zu machen, dann muss man es machen.

69	I: [0:29:15.4] 2.22. Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
70	A3: [0:29:32.9] Wenn ich im Job etabliert bin und einen guten Job habe. Nicht erfolgreich, wenn ich das Studium abbrechen würde. Aber das passiert nicht. Vielleicht wenn ich nach 2 Jahren merke, dass mir der Job nicht gefällt. Dann hätte ich mich zu wenig damit auseinandergesetzt wie der Job wäre.
71	I: [0:29:42.7] Abschliessende Frage:
72	2.23 Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf? Falls nein: Was denkst du, könntest du ändern? Begründe.
73	A3: [0:31:12.0] Würde sagen eine 9. Es könnte noch besser sein. Ich selbst könnte wahrscheinlich nichts ändern aber die Corona Situation kann ich nicht ändern.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
74	I: [0:32:12.6] 3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
75	A3: [0:32:27.0] Super-League. Nationalmannschaft war ich nie.
76	I: [0:32:49.7] Was war deine beste Platzierung?
77	A3: [0:33:05.9] 5. Platz als Team
78	I: 3.2: Grösster persönlicher Erfolg?
79	A3: Persönlich: Dass ich es überhaupt in diese Liga geschafft habe. 201*
80	I: 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
81	A3: 7, weil ich zufrieden bin aber ich hatte keine Pokale gewonnen, ich wurde nie Meister oder Cupsieger. Aber ich bin zufrieden, weil ich viel spielen konnte, ich kam zu viel Einsatzzeit. Ich habe mehr Matches gewonnen als verloren.
82	I: 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
83	A3: Bekanntheit: 3-4. Beim Essen gehen sind wir schon erkannt worden. Aber jetzt völlig unbekannt. Beliebtheit: 8. habe viele positive Gespräche gehabt. Ich hatte das Gefühl, ich hatte gute Gespräche mit den Fans/Sponsoren/Verein. Dies zeigt ein bisschen, dass sie mich gern hatten neben dem Platz.
84	I: 3.5: Was war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?
85	A3: [0:36:44.2] Dass wir Erfolg hatten. Dass wir die Spiele gewinnen. Guter Teamgeist und anständige Typen im Team. Dass wir Typen haben, mit denen auch im Privaten etwas unternehmen konnte. Vor allem im Club X war dies wichtig, als wir eine Deutschschweizertruppe waren. Wie kleine Touristen habe wir Sehenswürdigkeiten angeschaut.
86	I: [0:38:02.3] Was fandest du gut daran?
87	A3: [0:38:14.7] Dass man mit dem Hobby gutes Geld verdienen konnte. Dass man viele Emotionen (positive wie auch negative) drin hatte. Sehr viel voneinander lernen kann (Teamspirit). Die ganze Lebenserfahrung, die man macht.
88	I: [0:38:38.7] 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
89	A3: [0:38:41.0] Das Business... (Antwort akustisch nicht verstanden)
90	I: [0:39:02.6] 3.9: Was machst du neben dem Sport gerne?
91	A3: [0:39:11.2] Ich mache eigentlich nur Sport (Tennis, Badminton, Skifahren). Viel mit den Freunden (4-5 Pärchen) auswärts Essen.
92	I: [0:39:19.8] 3.10 Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?
93	A3: [0:40:02.0] Ein Land sehen. Mal in die Ferien gehen, wenn ich will. Sonst hast du im Dezember 2 Wochen Ferien aber zahlst ein Vermögen, weil du in die Wärme willst und nur dann Ferien hast. Darauf freue ich mich.
94	I: [0:41:22.7] Wichtig andere Interessen haben, damit man eine unabhängige Identität bilden kann. Wichtiger Punkt für die Zufriedenheit, um die Sportkarriere abzuschliessen. Man vergleicht es mit einer Pensionierung aber dass man dann noch 30 Jahre arbeitet.
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
95	6.1. Wie emotional belastend sind für dich der mögliche Rücktritt respektive die Phase, in der du bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
96	A3: 2, mir fehlt nichts, ich habe noch alles bzw. ich habe noch die Sportart. Schlussendlich bin ich zufrieden, wie es gelaufen ist, wie es die letzten 2 Jahre war.

97	I: Und dein Alter, dass du merkst, dass deine Kollegen schon alle 15 Jahre gearbeitet haben? → Frage wurde situativ hinzugefügt
98	A3: [0:43:58.0] Ja (...) also das macht mir jetzt momentan noch keine Sorgen. Vielleicht merke ich es dann im Sommer, wenn ich diverse Absagen erhalte wegen mangelnder Berufserfahrung.
99	I: 6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.
100	A3: [0:44:41.7] Nein gar nicht.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
101	I: Körperliche Belastbarkeit. 7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
102	A3: [0:45:42.7] Sehr gut. Ich bin gesund, ich bin fit, ich kann meine Sportart* spielen, ich kann Fitness machen. Ich hatte während der Karriere wenig Verletzungen gehabt. Diese schwerwiegenden Verletzungen im Knie hatte ich nie. Hatte einmal einen Zyndesmose Riss im Knie und einen Innenbandanriss und kleinere Muskelverletzungen. Aber zum Beispiel ein halbes Jahr bin ich nie ausgefallen. Vielleicht habe ich etwas Glück gehabt. Aber ich habe gesund gelebt.
103	I: 7.2: Hastest du Krankheiten hattest du bisher?
104	A3: Hatte nur Asthma früher.
105	I: 7.3: Hastest du mal eine grössere Verletzung?
106	A3: [0:47:06.0] Rippenbruch, war 5 Tage im Spital. Die gebrochene Rippe ist in die Lunge und dann ist Luft aus der Lunge in den Brustkorb.
107	I: gab es noch Beeinträchtigungen von damals?
108	A3: [0:47:41.0] Nein, das war noch vor der Profikarriere. Ich war 18 Jahre alt. Nach 2 Monaten war es wieder gut.
109	I: 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
110	A3: [0:47:53.6] Das Leben genießen. Das machen, was mir Freude bereitet und das machen was mir gefällt. Für die Uni lernen ist manchmal einbisschen doof. Sport mache ich aus Freude, arbeiten gehe ich gerne und Fitness mache ich aus Freude. Es gibt wenige Dinge, für die ich mich zwingen muss dazu. Ausser vor den Prüfungen zu Lernen ist manchmal etwas stressig. Aber das gehört auch dazu.
111	I: 7.5: Was machst du wenn es dir nicht so gut geht?
112	A3: Mit der Frau sprechen. Ins Fitness gehen, sich austoben. Mit den Leuten bei der Arbeit habe ich etwas andere Menschen kennengelernt, die aus Sport oder Wirtschaft kommen und mich mit ihnen austauschen. Von Erfahrungen von Anderen profitieren. Logisch ich habe meine Tage, wo ich denke warum mache ich das überhaupt. Aber im Grossen und Ganzen geniesse ich jeden Tag.
113	I: [0:49:38.2] 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
114	A3: [0:49:44.8] Ich habe schon etwas Muskelmasse verloren.
115	I: Wie gehst du damit um?
116	A3: [0:49:55.7] Das ist eigentlich ganz okey. Also solange (...) also ich habe eher abgenommen, weil ich Muskeln verloren habe und Fett habe ich wahrscheinlich schon etwas mehr.
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
117	I: [0:50:11.7] 8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
118	A3: [0:50:53.3] Familie, Frau, Freunde. Arbeitskollegen und Teamkollegen sind wichtig. Mit denen mit denen ich direkt zu tun habe.
119	I: [0:51:14.3] 8.2: Was wird sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit verändern?
120	A3: [0:51:24.2] Also das Verhältnis dazwischen?
121	I: Nein, das habe ich nicht gesagt.
122	A3: [0:51:47.7] Oke, ich hoffe es hat sich nichts verändert.
123	I: [0:51:58.1] (Antwort akustisch nicht verstanden)
124	8.4: Was findest du daran gut/nicht so gut?
125	A3: Ja sicher finanziell. Also meine Frau findet es nicht gut, dass ich momentan nichts verdiene. Aber wir haben die Entscheidung zusammen gefällt. Wir haben geschaut, dass es nicht schlecht endet. Aber es ist ja absehbar.
126	I: [0:52:24.9] 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
127	A3: [0:53:06.5] Gut, ich bin sehr einfach. Ich kann mich relativ gut an andere anpassen. Wenn jetzt ein Schnurri kommt, dann kann ich den ignorieren. Und ich kann mich auf relativ viel Arten anpassen.

128	I: [0:53:39.9] 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um?
129	A3: [0:53:47.2] Schon eher die introvertierten Menschen.
130	I: [0:53:54.5] 8.9: Was gefällt dir daran?
131	A3: [0:53:59.4] Die Bodenständigkeit, die Demütigkeit. So wie ich bin, glaube ich (Antwort akustisch nicht verstanden).
132	I: [0:54:05.8] 8.10: Wie gehst du auf solche Menschen zu mit denen du gerne umgehst?
133	A3: [0:54:08.2] Ich passe mich den anderen gegenüber ihnen an. Wenn ich mit Extrovertierten Menschen zu tun habe, kann ich auch etwas anders sein.
134	I: 8.11. Mit welchem Typ von Menschen hast du nicht so gerne zu tun?
135	A3: Ja mit extrovertierten Blöffers. Zürischnurri.
136	I: [0:54:40.4] 8.12: Was ist dir daran unangenehm?
137	A3: Dass sie den Mittelpunkt suchen müssen. Ich brauche das nicht, ich bin eher etwas der der zuschaut und beobachtet.
138	I: [0:55:03.9] 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um? Die wirst du vermutlich im Beruf haben...
139	A3: Ja sie akzeptieren. Von ihnen vielleicht mal etwas abschauen, die haben gute Dinge an sich. Ich bin eher introvertiert, aber ich kann von ihnen etwas profitieren. Etwas einen Mittelweg finden.
140	I: [0:55:32.9] 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen die du nur flüchtig kennst gemacht?
141	A3: [0:55:38.5] Ich bin eher der Ruhige, der zu Beginn etwas wartet bis der Andere den ersten Schritt macht. Aber wenn ich die Person dann besser kennen würde ich etwas mehr erzählen.
142	I: [0:56:50.8] 8.15: Wie zeigt sich das du mit unbekannten Menschen umgehen kannst?
143	A3: [0:57:00.8] Dass ein gutes Klima herrscht und ich mit niemandem Streit habe.
144	I: [0:57:29.4] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (alles was uns Widerstandskraft gibt)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
145	1 Ressourcen im privaten Umfeld?
146	A3: [0:57:37.9] 8-9, das ganze Netzwerk welches ich während der ganzen Karriere kennengelernt habe. Athletes Network wo man gewisse Synergien sieht und Menschen kennenlernt und man jahrelang damit zu tun hatte.
147	I: [0:58:47.0] 2. Deine Persönlichen Ressourcen? Oder dazumal?
148	A3: [0:59:01.7] Eher 6, weil von der Art her eher introvertiert ist vielleicht nicht immer gut. Weil man bei der Jobsuche oder im Sport Ellenbogen zeigen muss. Die könnte ich vielleicht manchmal noch etwas mehr brauchen.
149	I: [0:59:42.6] 8.17. Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie auch in guten Phasen unterstützen?
150	A3: [0:59:48.2] Familie, Frau, Freunde. Meine Arbeitskollegen werden mir sicher helfen. Auch das ganze Netzwerk, welches ich während der ganzen Karriere aufgebaut habe.
151	I: [1:00:18.6] 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive Suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe. Damals und Jetzt?
152	A3: [1:00:28.0] Ich mache das aktiv. Anfangs Woche bin ich am Schauen ob wir ein Haus kaufen. Anfangs Woche habe ich einen angerufen, der bei einer Bank arbeitet.
Gesprächsendphase	
153	I: [1:00:59.1] Haben wir etwas Wichtiges vergessen?
154	A3: [1:01:38.9] 20-22 Jahre alt (tieferen Liga) da habe ich noch gearbeitet 50%.
155	I: [1:02:00.9] [1:02:17.0]

Interview 3 vom 04.12.2020, Teil 3

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-07-10-01-19
2	I: Frage 1 Abschluss: Wie hoch ist der Mehrwert für dich des Fragebogens. 1: keinen Mehrwert, 5: Mittel, 10: sehr gross
3	A3: [0:00:16.3] Ca. 6-7, weil es hat Fragen darunter, bei denen ich begonnen habe Gedanken zu machen und es wurde mir bewusst, wie schwierig es überhaupt ist in diesem Prozess der Übergangsphase zu sein. Es gab Fragen die in mir etwas ausgelöst haben. Dass es gar nicht einfach ist, vorallem wenn man nicht gut auf das ganze vorbereitet ist. Aber es hatte Fragen darunter, bei denen ich dachte, dass ist mir jetzt klar.
4	I: [0:01:23.8] Frage 2 Abschluss: Wie fandest du die Länge/Dauer des Fragebogens? 1: zu kurz, 5: genau richtig, 10: zu lange

5	A3: [0:01:31.8] Mir erschien es gar nicht zu lange, weil es war mega interessant und ich konnte mich gut selbst reflektieren aufgrund der Fragen. Ca. 5-6
6	[0:02:33.4] → Frage über post-Interview Wohlbefinden fehlt!

Transkript Person 4

Interview 4 vom 11.12.2020, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-11-10-21-10
2	I: [0:00:09.7] Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Information. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind mir beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Auftraggebers und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zur Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikter Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierten Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden können. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die in der Information genannten Pflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A4: [0:01:40.4] Ich bin mit dem einverstanden.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:01:47.0] Alter? Geschlecht?
5	A4: [0:01:54.9] 40 Jahre, weiblich
6	I: [0:01:57.7] Sportart?
7	A4: [0:01:59.9] Leichtathletik → Einzelsport
8	I: Rücktrittsdatum?
9	A4: [0:02:08.2] Formell Datum*
10	I: [0:02:13.3] Deine grössten Erfolge?
11	A4: [0:02:24.8] 2x Teilnahme Olympische Spiele, 1x Sieg in Wettkampf*, 1x2. Platz in Wettkampf*
12	I: [0:02:41.1] Grund für Rücktritt freiwillig oder unfreiwillig?
13	[0:02:47.1] A4: Freiwillig.
14	I: Deine höchste Ausbildung?
15	A4: Uniabschluss, also ich habe noch ein Lizenziat-Abschluss
16	I: Zivilstand? Mögliche Kinder
17	A4: Eingetragene Partnerschaft und 2 Kinder
18	I: [0:03:17.6] 1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport
19	Wie geht es dir? Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
20	A4: [0:03:42.8] 8
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
21	I: [0:04:41.4] 1.1 Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über dein Karriereende nachzudenken?
22	A4: [0:04:51.3] Der Ausgangspunkt war eigentlich, dass ich vor einem Jahr angefragt worden bin ob ich eine Projektleitung übernehmen könnte. Ich wusste, wenn ich da Zusage, dass es mich zeitlich zusätzlich zu meinem Arbeitspensum beanspruchen wird und das es eine Herzensangelegenheit ist. Ich wusste, wenn ich nein sagen würde, dass ich es einmal bereuen könnte. Ich wusste, dass ich mich im Herbst meiner Karriere befinde. Es kam von Aussen eine Anfrage. Ich musste mir lange Gedanken machen und habe dann zugesagt, ich habe die Projektleitung übernommen. Es kam aber alles anders: Die Idee war eigentlich, dass ich auf die Olympischen Spiele hin noch einmal einen Effort gebe. Das wäre vom Projekt so angedacht, dass ich mir im Frühling die Option offen lasse einen Qualifikationswettkampf zu bestreiten. Und dann kam der ganze Winter, im Frühling wurde alles abgesagt. Im Projekt wurde das Thema heraufgespült. Es hat enorm viele Ressourcen gebunden, die die ganze Sportwelt ruhiggestellt war. Es gab mehr Zeit für andere Geschichten. Und entsprechend habe ich den Entscheid vom ganzen Trainingsplan – im Strassenlauf ist die Möglichkeiten sehr schlecht, weil es keine Rennen gibt im Format wie man sie kennt – es gibt vereinzelt Eliterennen in veränderter Form. Wir haben dann entschieden, dass ich mich im Standby Modus im Frühling bewege, also ich habe mich einfach fit gehalten und habe viel gearbeitet. Es war einbisschen ein

	<p>AHA-Erlebnis: Endlich habe ich etwas gefunden, was mich ähnlich begeistert und mich faszinieren kann wie für meine Sportart. Ich hatte ausgefüllte beruhigende Tage gehabt. Auch wenn ich den ganzen Tag im Büro gesessen bin und ich mittags und abends bewegen gegangen bin. Dies hat mir ein neuer Blick auf das Ganze gegeben. Weil ich hatte ziemlich Angst, dass ich nichts finde was mich ähnlich ausfüllt. Das war so meine grösste Angst, weil ich hatte bisher Jobs... Gut es war bisher vielleicht eine Haltungsfrage und ich wusste, wenn ich mal die Türe öffne, dass ich weiss ich bin vielseitig interessiert und dann komme ich in einen Interessenskonflikt mit dem Sport. Das ist jetzt das erste Mal der Punkt gekommen, als ich es zugelassen habe. Und ich habe gemerkt, dass es nicht schlimm kommen würde, die leere zu spüren, dass du denkst du bist am Arbeiten, aber eigentlich ist nur Laufen toll. Das erfüllt sein abends – vor dem hatte ich ziemlich Respekt. Im Frühling wird es vermutlich nicht so sein und wenn ich aufmerksam bin und ich auf mich hineinhöre, dass ich das mache wo ich das Gefühl des Erfüllt-Seins wieder erleben, dann kann ich dies im Berufsalltag haben. Ich bin dann bewusst nochmals 1 Monat in ein Trainingslager gegangen und wollte bewusst nochmals den Wechsel machen und habe festgestellt, dass ich im Frühling wie zu weit gegangen war ... das Interesse und der Enthusiasmus waren noch da, aber ich hatte wie nicht mehr die gleiche Erfüllung, wenn ich mich nur noch auf den Sport fokussiert habe. Ich musste irgendwie das Ausbalanciert-Sein verstärkt suchen und muss im Sport einen anderen Weg gehen. Ich wusste, dann irgendwann es würde im Herbst kein Wettkampf* möglich sein. Dies habe ich noch gebraucht, dass ich mit guten körperlichen guten Voraussetzungen Laufen kann. Nicht einen Corona-Wettkampf*. Dann kam irgendwann der Entscheid mit meinem Umfeld versuch den Schritt aber halte dich so fit, dass du irgendwann diesen Wettkampf realisieren kannst, wann der sein wird. Ich habe aber noch Lust auf meine Disziplin und habe Lust nicht nur zu "pläuschle", sondern zwischendurch etwas Gas zu geben. Ich wollte mir dies nicht nehmen lassen aber wollte mir nicht nehmen lassen im Job Gas zu geben. Ich habe aber gemerkt ich habe Lust auf eine Weiterbildung und in einem anderen Bereich zu arbeiten. Es ist (...) wie soll ich sagen... Der Respekt, den ich vor einem Jahr noch hatte war gut hatte ich den aber ich bin jetzt recht glücklich, dass dieser unbegründet war. Es ist recht gut aufgegangen alles und dies war aber nicht geplant. Ich werde im Januar ein (2.5 Jahre) Kompakt-MAS machen in der ZHG und mein Pensum wurde aufgestockt "Frau und Spitzensport" und dies macht sehr Spass.</p>
23	I: 1.2: Hattest du schon konkrete Schritte eingeleitete gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung des Karriereendes.
24	A4: [0:05:14.3] Ja, es ist alles erfolgt. Ich mag nicht mehr in Strukturen sein ich möchte selbst unterwegs sein und wollte keine Verpflichtungen haben. Ich mochte nicht mehr Ende Jahr Helfereinsätze erledigen, in deiner Athletenvereinbarung steht, dass du noch Training leiten musst. Auf dies hatte ich keine Lust mehr. Dies war genau der Grund warum ich Raus gehe in die Natur. Ich blockiere nicht mehr die Sitzungsfenster für Sport. Es gab ein Wechsel. Es war für mich klar, dass wenn ich aus dem Kader vom Verband herausgehe, dass die Liste kommuniziert wird und wenn ich dort nicht mehr darauf stehe, gibt es Reaktionen. Deshalb kam die Entscheidung wir informieren vor der Herausgabe dieser Liste auf eigenen Kanälen wie Ich habe mich entschieden kürzer zu treten und aus den Kader herauszugehen und SRF hat dann von einem Rücktritt gesprochen ... es war klar, dass es einen Wirbel gab. Es war gut so, es gab schöne Reaktionen. Es hat mich gefreut. Die emotionale Phase war im Sommer 202*, als ich festgestellt habe es war nicht mehr ... also als ich im Trainingslager im Engadin mit meinen Jungs zwischen den Trainings wandern gegangen bin und dies hat Spass gemacht und ich bin trotzdem 2x/Tag gelaufen. Ich habe wie festgestellt es ist gut so wie es ist. Sicher ich denke Corona war bei mir ein Beschleuniger, gewisse Dinge von einer anderen Seite ehr zu betrachten. Eine gewisse Distanz zu erhalten oder andere Prioritäten zu berücksichtigen vielleicht reagiere ich extrem und ich bin viele andere Projekte am Anreissen – vielleicht bin ich gerade am Superkompensieren. Aber ich bin recht gestärkt unterwegs und ich nutze dies jetzt gerade.
25	I: [0:13:45.1] 1.3 Gibt es noch andere Gründe die du noch nicht erwähnt hast?
26	A4: [0:18:11.4] Vielleicht war ein Grund, dass ich im letzten halben Jahr weniger trainiert habe (hatte körperlich recht Probleme) und ich muss noch eine Balance finden, ich habe mich jetzt auf einem hohen Niveau stabilisiert. Ich laufe noch viel aber 100km weniger als sonst.
27	I: [0:18:50.1] Mögliche weitere Gründe: Sportliche Leistung (Rückgang, alle Ziele erreicht)?
28	A4: [0:19:15.1] Nein.
29	I: Motivation (keine klaren Ziele, zu viele Entbehrungen)
30	A4: [0:19:27.4] Nein.

31	I: [0:19:29.1] Mehr Zeit für Ausbildung/Beruf?
32	A4: [0:19:35.9] Nein.
33	I: [0:19:41.9] Finanzen?
34	A4: [0:19:51.8] Nein.
35	[0:20:02.3] I: Familiäre Gründe (eigene Familie gründen, grundsätzlich mehr Zeit haben)?
36	A4: [0:20:07.2] So halb, ich hatte Familie, aber durch die Home-Office Geschichte war ich oft zu Hause und es war mehr der Grund andere Dinge mit der Familie zu unternehmen. Dass ich zu Gunsten vom Sport oft auf Dinge verzichtet habe. In den Herbstferien sind wir eine Woche lang Fahrrad fahren gegangen und vorher hätte es mich ziemlich gestresst einen ganzen Tag unterwegs zu sein wegen Erholung und Training.
37	I: [0:20:09.4] Persönliche Gründe (Zukunftspläne, Reisen, Genug von SpiSpo, Andere Interessen)?
38	A4: [0:21:11.1] Die Fragen sind schwierig, weil der Entscheid war nicht basierend auf diesen geschehen aber es sind jetzt Dinge die ich beginne zu begreifen aber es waren alles keine Gründe dafür. Die berufliche Perspektive hatte ich vor einem Jahr nicht. Im Sommer 202* als ich mich wirklich damit befasst habe, waren es nicht diese ausschlaggebenden Gründe. Aber seit diesem Sommer schätze ich diese Dinge sehr.
39	Als Sportlerin habe ich einen gewissen Ehrgeiz im Leben in allem, wo ich gemacht habe. Ehrgeiz ist sehr negativ, aber man kann sagen man ist getrieben und ich merke, dass ich Veränderungen anstrebe.
40	[0:21:29.7] I: Alter?
41	A4: Von Aussen war es vor allem einen Grund. Von mir selbst nicht. Es war ein Thema, jetzt bist du so alt und hast du denn noch Ziele, aber ich denke "Age is just a number". Du siehst wieder, dass es ein gesellschaftliches Thema ist. Denn du siehst viele Athleten, die in meinem Alter Höchstleistungen erbringen.
42	I: [0:23:39.5] 1.4 Entscheid "Kürzer zu treten": 1: eher leicht und 10: sehr schwierig? Warum?
43	A4: [0:25:15.8] Ich glaube der Entscheid schlussendlich war eine 3. Aber der Prozess war anspruchsvoll, weil man nicht weiss wie man reagiert und man erfährt sehr viel Unklarheit/Ungewissheit. Ich bin recht eine systematisch und organisierte Person. Eine Struktur verlassen, in der du dich Jahrzehnte lang bewegt hast und eine neue Struktur zu bilden. Da habe ich mir Gedanken gemacht. Es ist anders herausgekommen als ich erwartet und mich vorbereitet habe.
44	I: [0:27:03.0] 1.5: Nimmst du Rücktritt als Gewinn/Verlust war? 1: Verlust, 10: Gewinn. Warum?
45	A4: [0:27:08.0] Für mich eine 5. Weder noch, weil ich den Zeitpunkt selbst wählen konnte und wie ich das machen möchte, sehe ich dies recht neutral. Ich vertrete die Haltung, dass ich selbst verantwortlich bin für mein Leben, für mein Sportlerleben, für meine Zukunft für meine Vergangenheit und wenn es für mich nicht okay ist, dann wäre es der falsche Entscheid gewesen und ich hätte es nicht gemacht. Es ist eine Lebensphase (...) ich gewichte jetzt unterschiedliche Lebensphase anders. Es ist nicht ein Verlust, weil ich es nicht aufgabe und kein Gewinn, weil ich etwas anderes Neu habe, sondern eine unterschiedliche Gewichtung – es ist eine andere Gewichtung. Ich war bis auf 2 Jahre dual unterwegs. Ich habe im ganzen Leben bisher den Sport sehr hoch gewichtet und jetzt ändert es sich. Es ist ein Verlust wie ein Gewinn. Es war ein Verlust, weil es eine Passion, Lebenshaltung von mir ist aber diese Lebenshaltung war einfach im Sport ausgeprägt und ich denke, dass sich diese Lebenshaltung nicht verändern wird. Sie wird sich in einem anderen Bereich anders ausprägen.
46	I: [0:29:47.0] 1.6: Wie schätzt du den Zeitpunkt des Rücktrittes ein? 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Warum?
47	A4: Das ist sehr persönlich. Ich bin jetzt in diesem Zeitpunkt und deshalb ist es eine 5.
48	I: [0:30:13.0] Info's über Freiwilligkeit/Unfreiwilligkeit die die Übergangsphase und die Nachkarriere beeinflussen. Wichtig selbst reflektieren, warum habe ich mich dazu entschieden, was waren die Gründe, war er Zeitpunkt okay, was nehme ich daraus mit/was verliere ich dadurch?
49	1.7: Gabs noch Alternativen nebst dem freiwilligen Rücktritt? Du hast ein KÜRZER-TRETEN gewählt, richtig?
50	A4: [0:30:58.8] Der Punkt ist, ich habe für mich einen Weg finden müssen wie ich meine Leidenschaft weiterhin ausführen kann. Ich trainiere gerne, bin gerne unterwegs und bin noch etwas "grenzsuchend" unterwegs und wollte den Sport noch etwas beibehalten.
51	I: [0:32:23.3] 1.8: Wie hast du dich informiert ob es einen Zwischenschritt gibt?
52	A4: [0:32:42.0] Dies war im Diskurs mit dem Umfeld entstanden. Vor allem im Austausch mit Leuten, die mich sehr gut kennen.
53	I: [0:33:11.8] Sportliches oder privates Umfeld, andere?

54	A4: [0:33:18.1] Ja von dem. Ja, Trainer.
55	I: [0:33:23.3] 1.13 Wie hat dein privates Umfeld reagiert?
56	A4: [0:33:43.5] Also die haben mich unterstützt, weil es klar gewesen ist, wenn ich aus dem Sport ausgehe, dass ich mit sehr viel Power in einem anderen Bereich unterwegs sein werde. Die Frage war dann einfach noch, wie viel Sport mache ich noch.
57	I: [0:34:23.7] 1.14 Was hat das für dich bedeutet?
58	A4: [0:34:35.4] Mein sportliches Umfeld war die Hauptkomponente. Mein Trainer ist etwas ähnlich wie ich. Also ich würde uns nicht als Freunde bezeichnen, aber es ist meine wichtigste Austauschperson ausserhalb meiner Familie. Dort ist der zukünftige Weg entstanden, weil das private Umfeld die SpiSpo-Welt zu wenig gekannt hat bzw. nicht wusste was es für bedeutet, wenn man den Schritt macht und weitergeht. Deshalb habe ich eine andere Diskussionsebene gebraucht.
59	I: [0:35:45.6] 1.15: Wie hast du dir jetzt deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorgestellt?
60	Halb/Halb-Rücktritt
61	A4: [0:36:13.3] Also international (...) also ich habe Lust an einem Wettkampf in Stadt*mitmachen, ohne dass ich schräg angeschaut werde und ich werde dort mein Bestes geben. Das Grundproblem ist (..) ich habe wie das Gefühl, ich würde zurücktreten und ich habe mit dem Begriff "Rücktritt" das Gefühl es würde mir verboten weiterhin mein Können abzurufen. Es war mir wichtig, dass ich formuliere, dass ich weiterhin intensiv unterwegs sein werde, aber ich mache nicht mehr SpiSpo, weil es ein anderes Commitment in allen Bereichen verlangt. Ich glaube diese Differenzierung kannst du erst machen, wenn du mal in der SpiSpo-Welt warst. Wenn du 365 Tage lange für einen Traum lebst, irgendwo hingehen willst. Meine Ferien sind im Herbst, weil dann meine Trainingspause ist. Und das Jahr durch mache ich Ferien/Trainingslager und klar ich mache zwischendurch Mal etwas anders, aber dies ist ein anderer Approach. Und genau der regt mich auf und deshalb ist es eben mehr als halb/halb Rücktritt. Es ist ein krasser Einschnitt egal wo. Wenn du schaut, es trainiert fast jeder SpiSpo noch 2x/täglich und dann gibt es andere die sagen, jetzt mache ich 2-3 Monate nichts.
62	Beruflich ist klar, dass die Welt nicht auf mich gewartet hat aber trotzdem habe ich das Gefühl, dass ich eine spannende Person bin und ich interessiert bin, die in gewissen Bereichen etwas bewirken kann. Ich weiss nicht in welchen Bereichen, aber ich bin echt gespannt.
63	I: [0:37:39.5] Du hast jetzt eine 80% Anstellung per sofort?
64	A4: [0:39:22.0] Seit dem 1. August 202*. Dass ich durch Überzeit mit den 80% abbauen kann und weiterhin 60% arbeiten kann, aber der Plan geht nicht ganz auf. Aber ich bin nicht die Bundesangestellte, die jetzt sagt, „shit happens“ es war jetzt einte tolle Phase in der wir viel arbeiten konnten. Dann habe ich 30 Stunden Überzeit die mir gestrichen werden. Im Sport investierst du manchmal zu viel.
65	I: [0:39:28.6] 1.17: Welche Vorteile/Nachteile gibt es für die berufliche Wahl die du schon getroffen hast?
66	A4: [0:40:40.5] Vorteile:
67	Nachteile: Ich bin eine Person, die gerne plant und man hat gemerkt, dass man nicht planen kann. Ich habe gemerkt, dass ich gerne eine Perspektive habe. Und ich habe gemerkt, dass ich keine Perspektive habe. Auf der einen Seite ist es lähmend und auf der anderen Seite bin ich Unzufrieden. Ich muss mir noch Gedanken machen. Es ist vielleicht etwas zu früh. Ich bin etwas ungeduldig, weil viel Energie verfügbar ist für andere Dinge. Ich muss noch etwas entspannter werden und zur Ruhe kommen. Und ich denke, es wird kommen wie es muss. Auch den Rücktritt habe ich nicht geplant und es ist zufriedenstellend herausgekommen und das sollte mir Gelassenheit geben wie es weitergeht.
68	I: [0:40:44.3] 1.19 Welche Folgen hatte deine Wahl für dich und was war wichtig, dass du dich dafür entscheiden konntest? Projektleitung, Masterstudium
69	A4: [0:42:47.1] Folgen weiss ich jetzt noch nicht. (...) überlegt lange. Ich kenne die Folgen noch nicht. Ich prädestiniere oder ich weiss das mein anderer Pfeiler mit dem Betreiber einer Laufbahnberatung, dass lebenslanges Lernen das Schlagwort der Stunde ist. Ich habe mich lange als Lehrperson bewegt. Jetzt kann ich mir nicht mehr vorstellen zurückzugehen. Ich möchte die Folgen noch nicht benennen. Wenn ich das open-mind nicht hätte wäre ich nicht am gleichen Punkt wie jetzt. Vor einem Jahr hätte ich mich nicht als Feministin bezeichnet und jetzt denke ich bin ich Hardcore. Mir waren damals andere Sachen wichtig. Plötzlich hast du ein Erlebnis/einen Kontakt der dich prägt. Mit dem Studium habe ich die Möglichkeit, dass ich mich selbstständig machen könnte. Aber ich denke, dass ich das nicht machen werde. Ich bin nicht der Typ, der selbstständig unterwegs ist aber ich möchte

	nicht in einem System unangenehm werden, weil ich fordere und herausfordere und nicht abknicke. Ich brauche wieder eine Baustelle.
70	I: [0:45:57.6] 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe
71	A4: [0:46:16.2] Zu Beginn als Nachwuchsathletin bis ich das Studium beendet habe, waren es klar meine Eltern. Ich habe den "Semer" und habe während dem Studium gearbeitet. Seit 20 Jahren bin ich international unterwegs. Sporthilfe habe ich nie erhalten, weil ich nie mehr hatte als eine Elite-Karte. Verband, Verein, Sponsoren. Und eigene berufliche Tätigkeit.
72	I: [0:47:39.3] 1.22 Warst du zufrieden mit der Art der Finanzierung?
73	A4: [0:47:44.8] Ja.
74	I: 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
75	A4: [0:47:56.6] Was witzig war, ich hatte viele Verträge bis 201*, weil dann die EM war und ich einen Höhepunkt hätte bringen müssen. Ich hatte aber ziemlich gesundheitliche Probleme. Ich habe dann gemerkt, als ich entschieden habe, dass ich bis 202* weitermache, habe ich festgestellt, dass ich müde bin wieder Klinken putzen, auf Leute zugehen, anbieten das wollte ich nicht mehr. 201* habe ich viel investiert und ist viel grossartiges zurückgekommen. Und dann nochmals viel Aufwand betreiben für 15'000 Franken – klar dies ist ein grosser Betrag – aber, wenn du ein Leben finanzieren musst (...) – ich bin nicht mehr Maja Ninja Kämpferin unterwegs ich hatte eine Familie. Und ich hatte einen Lebensstandard und war nicht mehr bereit diesen zu reduzieren. Dies schränkt wieder ein und deshalb ist der Entscheid gekommen, als die Stelle ausgeschrieben wurde, die muss ich nehmen. Es war die Müdigkeit da, auf Sponsorensuche zu gehen. Du hast nicht Erfolg. Dies war etwas was ich am wenigsten gerne gemacht habe. Auch das Diskutieren Wie viel bist du jetzt Wert, dass du an einem Rennen am Start bist. Es ist ein gegenseitiges Drücken, wir haben kein Budget. Ich merke, dass ich dort schlecht war.
76	I: [0:50:53.1] 1.24: Sorgen bezüglich Finanzierung in der Zukunft?
77	A4: [0:50:59.3] Ich glaube, ich habe das Glück, dass ich mir diese Sorgen nicht machen muss. Ich bin recht zufrieden mit der Situation. Ich weiss, wenn irgendwann der worst Case eintritt, mit dem muss man irgendwie rechnen und ich habe aber ein recht gutes soziales Umfeld, welches dann einspringen könnte.
78	I: [0:51:41.4] Info's über Finanzierung nach Rücktritt von Interviewerin: Wichtig eine klare Zukunftsplanung haben. Es gibt bei allen finanzielle Veränderung (egal wie viel man aktuell verdient). Vorbereitet sein und wissen, wo ich Hilfe holen kann.
79	A4: [0:52:02.1] Es gibt Leute, die mit dem nicht umgehen können. Ich habe gewisse Prioritäten gesetzt und ich hatte nie ein teures Auto, obwohl ich Autos sehr geil fand. Aber man muss dies relativieren. Ich habe keine finanziellen Sorgen. Man denkt die hat mega viel Kohle. Ich habe einen guten Lebensstandard, aber er ist jetzt nicht übertrieben. Durch meinen sportlichen Background bin ich nie Jahres- oder halbjahresweise gereist. Die grossen Fressen hatte ich nie. Du hast sehr viel Ausgaben. Dies schlägt sich nieder, wenn du 40 bist und andere sich eine Auszeit gönnen.
80	I: [0:53:38.1] Der Teil der Planung
81	A4: [0:53:43.7] Es war mein Ziel, dass ich nicht hatte drauflegen müssen. Sondern es hat einfach die Lebenskosten gedeckt.
82	I: [0:53:48.2] 1.25 Wie hoch war der Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr (Profi) Vorbereitung auf WK-Saison?
83	A4: [0:54:12.6] Das letzte Jahr als ich noch nicht zurückgetreten bin, war extrem speziell. Aber sonst ca. 25 Stunden
84	I: [0:54:32.7] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
85	A4: [0:54:37.2] maximal 5 Stunden
86	I: [0:54:45.6] 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo im letzten Jahr?
87	A4: [0:54:50.7] 50%, ca. 20 Stunden
88	I: [0:54:55.6] 1.28: Wie viele Std./Woche Aufwand in Ausbildung?
89	A4: [0:55:05.2] 0 Stunden
90	I: [0:55:10.2] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?
91	A4: [0:55:15.0] Ja, 201*-201* (inklusive aber Referate, Sponsoring)
92	I: [0:55:20.0] 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.

93	A4: [0:55:50.4] Ich bin ganz klar eine 3, wenn es Phasen gibt, in denen man dies nicht hat. Olympische Spiele ist die einzige Zeit, in der du dich nicht kaufen kannst. Du erreichst es, wenn du zielstrebig bist und über mehrere Jahre einen Weg verfolgst. Dies sind die Highlights, die ich im letzten Jahr vermisst habe.
94	Corona-Wettkampf irgendwie 100 Teilnehmer mit noch 10 Funktionären für dies lebe ich nicht, sondern für 1 Million Zuschauer, die mich anfeuern und 40'000 weitere Sportler die das gleiche Ziel haben. Oder an der Eröffnungsfeier/Schlussfeier an den Olympischen Spielen genau solche Dinge. Oder am Wettkampf als Erste das Ziel zu erreichen. Dies ist jedenfalls mehr Ertrag als Aufwand.
95	I: [0:56:58.2] Es ist ganz wichtig zu reflektieren, was habe ich investiert und was habe ich zurückerhalten. Weil es darum geht, dass man lernt zu akzeptieren, dass ich jetzt mehr Zeit habe für anderes.

Interview 4 vom 21.12.2020, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-21-14-16-25
2	I: [0:00:09.9] 1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
3	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportlerin?
4	A4: [0:00:36.1] 5
5	I: [0:00:38.2] 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben jetzt mit Sport zu tun?
6	A4: 8
7	I: [0:00:47.4] 3. Die meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
8	A4: [0:00:53.9] 2
9	I: [0:00:55.8] 4. Sport ist der wichtigste Teil in meinem Leben.
10	A4: [0:01:00.3] Hat sich verändert. Seit ich Familie habe ist es weniger wichtig geworden. ca. 6-7
11	I: [0:01:24.5] 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
12	A4: [0:01:29.2] 5
13	I: [0:01:36.4] 6. Ich muss/musste Sport treiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
14	A4: [0:01:38.1] Antwort fehlt.
15	[0:02:06.7] I: 7. Andere Leute sehen/sahen in mir hauptsächlich die Sportlerin.
16	A4: [0:02:10.1] Freunde: weniger bis gar nicht. und fremde Menschen: primär 5
17	I: 8. Ich fühle/fühlte mich schlecht, wenn es im Sport schlecht gelaufen ist.
18	A4: [0:02:36.6] 8
19	I: [0:02:39.5] 9. Sport ist/war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.
20	A4: [0:02:52.5] 2
21	I: [0:03:00.7] 1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
22	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
23	A4: [0:03:07.6] 8
24	I: [0:04:28.9] 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen.
25	A4: [0:04:34.7] 7
26	I: [0:04:37.6] Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
27	A4: [0:04:41.9] 8
28	I: [0:05:04.1] Info über mögliche depressive Verstimmung, wenn Aussagen mit tiefen Zahlen bewertet werden.
29	Interviewerin erklärt Sportleridentität
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
30	2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
31	A4: Das ist ein Prozess. Der dauert und ist zeitlich nicht limitiert. Es ist schwierig abzuschätzen, wie lange der dauert. Vielleicht nehme ich es anders wahr als es von Aussen wahrgenommen wird. Ich bin noch weit weg von einem Abschluss. Ich bin mir momentan noch nicht sicher, wie stark ich den Sport schnell abschliessen lassen will. Das ist etwas offen. Sonst habe ich das Gefühl ich bin angekommen. In dem letzten Jahr konnte ich mich beruflich etwas finden und mich beginnen zu positionieren. Dies begleitet mich unabhängig vom Abschluss der Phase. Dies ist jetzt etwas kryptisch, aber ich hatte einmal ein spannendes Gespräch, dass ich die Agilität brauche, dass wir auf dem Weg sind und das wir vermutlich gar nie endgültig ankommen. Aber es ist ein guter Fluss/Flow in dem man sich bewegt.

32	I: Wie sieht sie denn aus diese Übergangsphase? Wie läuft sie ab?
33	A4: [0:09:01.1] Es sind kleine Dinge. Ich habe gemerkt als ich krank war, ich hatte zuerst ziemlich stress, dass ich nicht Sport treiben kann (also wie vorher) aber dann musste ich mir sagen "Nimm dir die Zeit, dies ist jetzt vorbei". Die kleinen Momente, in denen man in die Routine reinfällt und wenn man diese nicht mehr hat, ist man einen Schritt weiter.
34	I: [0:09:46.9] 2.3. Was war nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase schön?
35	A4: [0:09:52.2] Weniger Struktur (...) es ist mehr Flexibilität möglich. Aber dies hängt sicher stark mit der Person zusammen und ich war relativ stark strukturiert und getrieben – alleine, weil ich ein sehr hohes Pensum habe weiterhin. Ich denke, wenn man es vorher nicht schön hatte, hätte man früher etwas ändern müssen.
36	I: [0:10:28.0] Was wird weniger schön sein in der Übergangsphase?
37	A4: [0:10:44.5] Auf jeden Fall die Emotionen die mit dem Sport verbunden sind. Das hatte ich jetzt 1 Jahr lang nicht mehr und deshalb habe ich mich entschieden, das Sporttreiben mit den aktuellen Umständen zu wenig hätte vorstellen können. Ich bin gespannt, wie es sich anfühlen wird, ob ich dann mit einem anderen Fokus die gleichen Emotionen erleben kann, ob es gute Emotionen gibt? Dies werde ich spannend finden, dies herauszufinden.
38	I: [0:11:41.9] 2.5. Was wirst du alles organisieren müssen/dürfen in der Übergangsphase?
39	A4: [0:11:52.4] Sicher, die berufliche Orientierung, die läuft jetzt. Die Balance finden zwischen individuellem Belastungsniveau (wie viel ist zu viel, wie viel ist zu wenig?).
40	I: [0:12:25.2] 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen? 2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?
41	A4: [0:12:34.5] Ich glaube, ich kann alles irgendwie lösen, deshalb denke ich, dass es nicht extrem schwierig wird. Es wird sicher anspruchsvoll sein und das Wichtigste ist, dass ich auf mich hören muss. Denn ich kann mich nicht auf andere stützen oder auf andere Feedbacks verlassen. Aber ich denke das ist mein Vorteil als Sportlerin, dass ich mich ein Leben lang damit auseinandergesetzt habe und mir dies jetzt hilft.
42	I: [0:13:11.5] 2.8. Was musst du in der Übergangsphase lernen?
43	A4: Das Verhältnis zu meinem Körper. Dies beginnt bei der Ernährung, dass ich vermutlich nicht mehr viel Essen sollte, wie ich vorher gegessen habe. Aber das ist ein individueller Anspruch an mich. Es war jetzt spannend, dass ich weniger müde bin abends. Aber ich habe festgestellt, dass denken anstrengend sein kann. Ich dachte es sei vor allem eine körperliche Aktivität die müde macht. Dies kenne ich zuletzt aus dem Studium.
44	I: [0:14:20.1] 2.10. In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
45	A4: [0:14:47.7] Ich glaube meine Neugierde erlaubt, dass man hier eine gewissen Flexibilität hat bzw. zeigt und die Bereitschaft hat einen Schritt zurückzugehen und etwas Neues zu lernen. Klar es gibt handwerkliche Dinge, die ich mir nicht vorstellen kann aber "Never say never".
46	I: [0:15:39.0] 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
47	A4: [0:15:50.4] In diesem Bereich in dem ich mich jetzt positioniert habe. Ich will sicher in diesen Bereich, weil er nicht so einfach zu erreichen ist.
48	I: [0:16:25.0] 2.12 Worauf freust du dich?
49	A4: [0:16:30.5] Ich störe mich grundsätzlich bei all diesen Fragen, (...) es ist nicht so, dass ich mich vorher ab nichts gefreut habe was kam. Also ich freue mich einfach auf alles was kommt. Es gibt eine neue Farbe die im Bild dazu kommt. Aber wenn ich etwas vermisst hätte im bisherigen Leben, dann hätte ich genügend aufmerksam gewesen sein müssen, dass ich es verändert hätte und nicht erst jetzt. Dass ich mir Sachen aufspare für nach dem Sport. Das ist das gleiche wie mit der Schokolade. Wenn Leute denken ich könnte keine Schokolade essen und meine Disziplin* ginge nicht zusammen. Es ist alles eine Frage von wann macht man es und vom Mass. Das ist das gleiche wie mit dem Wein trinken. Ich muss mich fast rechtfertigen, dass ich Wein trinke. Darum ist es schwierig diese Fragestellungen zu beantworten.
50	Es ist ein Verschieben der Zeit. Jetzt investiere ich Zeit in etwas Anderes.
51	I: 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so?
52	A4: Ich habe meinen Entscheid selbst getroffen. Klar wird es Dinge geben, auf die ich mich nicht freue. Die Frage ist, wie man damit umgeht. Wenn das Momente sind... ich glaube das ist einfach das Leben. Ich glaube, wenn sich das häufen würde, müsste ich mir Gedanken mache über meinen weiteren Weg.
53	I: 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden, wenn du eine Veränderung möchtest?
54	A4: Netzwerk, Ausschreibungen, Vermittlungsfirma, NewPlacements

55	I: [0:20:20.0] Die Forschung zeigt, dass es wichtig ist, dass man die Übergangsphase 1. plant und 2. dass man sich an die Veränderung der Zeit bzw. diese Umverteilung der Zeit/die neue Struktur, dass man sich genügend überdenkt was wird anders sein – Selbstwahrnehmung/Selbstreflexion = eine der wertvollsten Methoden.
56	Ist wichtig bezüglich möglicher Rückschläge.
57	A4: [0:20:56.2] Ja und wenn man hineinrasselt, dass man Strategien hat wie man diese bewältigen kann.
58	I: [0:21:37.4] 2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
59	A4: [0:22:08.3] 7.
60	I: [0:22:10.1] 2.16. Erzähle mir, wie lange die Übergangsphase für dich dauern sollte. Begründe. Wieso lässt du es dir offen, dass du keine Begründung geben kannst.
61	A4: [0:22:28.3] Ich glaube es ist wie klar, es sind Dinge, die von mir abhängig sind. Aber ich müsste wissen, wie das Ende definiert wird. Ist es, wenn ich einen Job habe, ist es wenn ich im Kopf angekommen bin, ist es so wie ich mir das vorstelle angekommen bin.
62	I: [0:23:03.0] Ja das sind spannende Hinweise. Dies hilft mir.
63	2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
64	A4: Die Wertevorstellung verändert sich jetzt nicht. Die haben mich als Sportlerin geprägt und prägen mich weiterhin: Ehrlichkeit, Excellence, Fairness, Respect. Man kann mit diesen 3 Schlagwörtern im Leben bzw. die eigene Werte beschreiben. Ich bin im Sport gut klargekommen, dass ich mir kurzfristige Ziele gesetzt habe. Ich habe mir nie das Ziel gesetzt, dass ich an die Olympischen Spiele will und war 2x an den OS. Das ist wohl ein Benefit, die mentale Frische/Agilität behalten konnte und ich mich nicht versteift habe. Dass ich das Ziel erreichen will. Weil was wäre denn geschehen, wenn ich dieses Ziel erreicht hätte. Ich habe mich entschieden mehr zu arbeiten und nächstes Jahr eine Weiterbildung zu beginnen. Ich habe im Hinterkopf eine Vision, vielleicht ist es umsetzbar. Mein bisheriger Weg zeigt, dass es spannend sein kann, wenn man die Offenheit beibehält.
65	I: Werte bleiben konstant und das Ziel ist veränderbar.
66	I: 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten, die du beim Karriereende erlebst/erlebt hast? Wenn ja, was?
67	A4: [0:26:06.0] Nein, das denke ich nicht.
68	I: [0:26:23.4] 2.19: Wie gehst du mit Herausforderungen / Anpassungsprozesse um?
69	A4: [0:26:48.4] Fachpersonen beiziehen. Ich würde eine Beratungssituation beziehen. Diese Coaching Weiterbildung finde ich sehr spannend, weil ich glaube, dass die Ausbildung viel bei mir auslösen wird. Im Austausch mit Peers und dann das Coachen von anderen.
70	I: [0:27:28.2] 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie = Rollenkonflikt?
71	A4: [0:27:36.8] Nein.
72	I: [0:27:50.7] 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
73	A4: [0:27:54.9] 5. 2.5 Jahre Weiterbildung
74	I: [0:28:12.0] 2.22. Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
75	A4: [0:28:35.8] Ist schwierig, weil Erfolg ist positiv konnotiert. Ich könnte erfolgreich sein, wenn ich negative Erfahrungen gemacht hätte, die mich weitergebracht haben. Ich handhabe es so: Ich bestimme über alles wie es weitergeht. Ein gewisser Teil ist fremdbestimmt aber die Entscheidungen, die ich für mich treffe sind eigenbestimmt und egal wie diese enden, weil egal wie ich mich entschieden habe, waren meine Entscheidungen erfolgreich. Im Sport ist es gleich, wenn du ein schlechtes Rennen hattest, reflektierst du stärker was geschehen ist, als wenn du ein gutes Rennen hattest. Und ich denke im Leben ist es genau gleich. Es ist schwieriger damit umzugehen und man hat lieber die guten Erlebnisse, aber für das Weiterzukommen als Mensch/Partnerin/Arbeitnehmerin sind die anderen fast interessanter.
76	I: [0:29:57.1] 2.23 Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf?
77	A4: Sehr zufrieden, viel Energie, mir gehts gut.
78	I: [0:31:02.6] Sich seiner Werte und Ziele bewusst sein ist zentral für die Planung der Zukunft.

Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
79	3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
80	A4: Olympische Spiele, Universiade, Europameisterschaften, Schweizermeisterschaften
81	I: [0:32:48.6] Was war deine beste Platzierung?
82	A4: [0:32:53.1] 1 Wettkampf international gewonnen, Olympische Spiele (je nachdem wie viele gedopte man noch abzieht von der Rangliste) war Top 30, EM Top 10
83	I: [0:33:21.6] 3.2: Grösster persönlicher Erfolg? In welchem Jahr war das?
84	A4: [0:33:28.8] 201* Gewinn in Stadt* und Stadt*
85	I: [0:33:41.3] 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen in Bezug auf das FTEM-Level? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden → Die Frage wurde anders interpretiert
86	A4: [0:33:49.7] Also der Erfolg war nicht das was es ausgemacht hat, dass ich zufrieden bin. Von dem her ist es nur eine 5.
87	I: [0:34:23.8] 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
88	A4: [0:34:34.6] Bekanntheitsgrad: 4 // Beliebtheitsgrad: 5
89	I: [0:34:48.9] 3.5: Was ist/war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?
90	A4: [0:34:56.4] Ja das ist eine Lebenseinstellung. Das sind 10'000 Faktoren. Mit jeder Zelle, mit der man das atmet und jedem Gedanken, wo man daran verliert, das sind Freaks/man ist "nerdig".
91	I: Vielleicht könntest du sagen was dich daran interessiert hat?
92	A4: [0:35:48.3] Die Challenge herauszufinden wie/wo meine Leistungsgrenzen sind.
93	I: [0:35:50.5] 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
94	A4: [0:35:55.2] Wenn man sich auf die Welt einlässt, macht man sich in diesem Bereich etwas weniger Gedanken. Aber das nicht ehrlich sein, dass das System ausgenützt wird.

Interview 4 vom 21.12.2020, Teil 3

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-21-15-03-32
2	I: [0:00:01.7] 3.9: Was machst du neben dem Sport gerne?
3	A4: [0:00:51.4] Ja fast zu viel. Kochen, Backen, Spielen, Leute treffen, Lesen, Reisen, Nachdenken, mit den Kindern spielen, diskutieren – dies ist nicht abschliessend.
4	I: [0:01:23.4] 3.10 Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?
5	A4: [0:01:30.6] Sicher das Reisen. Das Reisen ist jetzt anders. Ich merke, dass ich Historikerin bin, mich interessiert die Kultur/die Geschichte eines Ortes, in dem ich bin und das kommt zu kurz. Aber das bekommt vielleicht wieder mehr Gewicht.
6	I: [0:02:07.5] Hast du andere sportliche Interesse?
7	A4: [0:02:14.5] Ich war Sportlehrerin. Ich habe das Sportstudium gemacht und bin sehr polysportiv. Ich bin so aufgewachsen und bin dann monosportiv geworden und werde jetzt wohl wieder polysportiv.
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
8	I: [0:02:33.4] Emotionale Belastbarkeit.
9	6.1. Wie emotional belastend sind für dich der mögliche Rücktritt respektive die Phase, in der du bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
10	A4: [0:02:58.7] 6-7, Es ist wie in einer Trauerphase oder die Ungewissheit und die Angst etwas ähnliches wiederzufinden. Dies hat mich belastet.
11	I: [0:04:33.0] Dein Alter?
12	A4: [0:04:38.8] Also wie meinst du jetzt mein Alter?
13	I: In Bezug auf deinen Rücktritt?
14	A4: [0:04:41.6] Antwort fehlt.
15	I: Finanzen?
16	A4: [0:04:54.1] Nein.
17	I: [0:04:57.1] Gesundheit?
18	A4: [0:04:59.7] Nein nicht. Mir gehts wieder besser.
19	I: [0:05:05.8] Pläne für Zukunft?
20	A4: [0:05:09.0] Das ist wie eine Folge. Es kommt erst, wenn du beginnst diesen Entscheid zu fällen, was sind denn meine anderen Pläne für die Zukunft. Vorher machst du dir keine Gedanken.
21	I: [0:05:40.7] Sportliches Umfeld, Familie, Freundeskreis?

22	A4: [0:05:57.1] Da bin ich echt noch gespannt. Dies kann ich nicht abschätzen. Freundeskreise denke ich weniger aber sportliches Umfeld wird sich noch zeigen.
23	I: [0:06:21.6] Ausbildung/Weiterbildung?
24	A4: [0:06:23.7] Das ist etwas, dass ist erst gekommen, als ich gewusst habe ich werde eine Veränderung herbeiführen. Vorher war es kein Thema.
25	I: [0:06:57.3] Job-Möglichkeiten.
26	A4: [0:06:59.1] Leicht. Wenn man in einer Nische unterwegs ist, muss man schauen, dass man nicht in dieser Nische gefangen bleibt.
27	I: [0:07:31.7] Persönlich (Selbstwert, Selbstkonzept, Coping)
28	A4: [0:07:50.1] Nein.
29	I: [0:07:59.6] 6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.
30	A4: [0:08:13.2] Nein, im Gegenteil.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
31	I: [0:08:16.6] Körperliche Belastbarkeit.
32	7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
33	A4: [0:08:50.4] Mir geht es seit 2 Jahren wieder besser, die kleinen Brästeli sind mehr oder weniger alle weg. Ich hatte eine schlechte Phase hinter mir. Ich hatte nach den Olympischen Spiele in Rio das Gefühl ich müsste eine grössere Operation am Fuss machen. Dies ist jetzt weg also ich habe keine Schmerzen mehr.
34	I: [0:11:00.3] 7.2: Hattest du Krankheiten/Unfälle/Verletzungen hattest du bisher?
35	A4: [0:11:12.8] Ich hatte Ermüdungsbrüche. Aber keine grössere Operation.
36	I: [0:11:24.6] gab es noch Beeinträchtigungen von damals?
37	A4: [0:11:31.2] Was ich sicher merke, ist ich war seit längerem mal wieder krank und wenn ich länger mich nicht bewege, dann habe ich Rückenschmerzen. Ich brauche eine minimale Bewegung damit der Körper "geschmiert" wird. Dies wird mich künftig vermutlich hindern, ewig lange keinen Sport zu machen. In der ersten Phase merke ich, dass die kleinen Dinge, die ich gedacht habe, die würde ich weglegen können wie Rumpfkrafttraining (weil ich sie nicht gerne gemacht habe) habe festgestellt, dass ich es trotzdem brauche.
38	I: [0:12:08.8] 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
39	A4: [0:12:53.6] Ich glaube dies habe ich noch nicht gefunden. Momentan sind die Kinder sehr zeit-, energie- und aufmerksamkeitsraubend und ich nehme mich dort etwas zurück. Ich habe mir Dinge vorgenommen, dass es zum Beispiel möglich ist, dass ich sicher nochmals einen Winter nach Land* zu gehen und dort einen Abschied zu machen. Weil ich letztes Mal nicht hin bin und habe nicht gedacht es wäre das letzte Mal und das würde ich für mich machen. Heute bin ich nach Stadt* mit einem Kollegen Mittagessen gegangen. Dies würde ich sonst nicht machen. Obwohl wir uns sonst nicht oft sehen. Es hat mir gezeigt, dass es genau richtig war, weil es ein guter Austausch war. Ich habe das Gefühl, dass ich manchmal recht genügsam bin, aber vielleicht muss ich noch herausfinden was, dass ich noch brauche. Die kleinen Dinge habe ich noch beibehalten (Massage, Osteopathie).
40	I: 7.5: Was machst du, wenn es dir nicht so gut geht?
41	A4: [0:15:25.7] Ich bin eher der Typ, dass ich es in mich hineinfresse. Ich muss zuerst selbst eine Strategie haben und dann suche ich aber wie den Austausch. Ich muss für mich zuerst das ganze durchdenken.
42	I: 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
43	A4: [0:15:58.0] Ich habe das letzte Jahr nicht mehr so viel gemacht und es ist sicher etwas passiert aber nicht gross. Die kleinen Dinge, vielleicht isst man etwas weniger oder der Hunger verändert sich.
44	I: [0:16:42.4] Wie gehst du damit um? Das Wichtigste ist es geduldig zu sein.
45	A4: [0:16:54.3] Ich habe ein paar Läuferkollegen, die ziemlich heftig von 100 auf 0 gegangen sind. Ich weiss nicht, ob sie mich anschwindeln, ob sie wirklich nur noch 2 von 11 laufen gehen.
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
46	I: [0:18:19.5] Umgang mit Anderen.
47	8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
48	A4: [0:18:41.8] Meine Familie, mein enges Umfeld. Grundsätzlich finde ich fremde Menschen für das Feedback spannend. Manchmal sind Feedbacks von diesen Menschen extrem wertvoll, obwohl man diese vielleicht nicht annehmen will aber manchmal kann es eine Chance sein in einem anderen Umfeld einzutauchen und erfahren wie man wirkt.

49	I: [0:18:49.8] 8.2: Was wird sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit verändern?
50	A4: [0:20:11.0] Ja massiv. Familie schon (...) Das am dominantesten im Leben findet nicht mehr oder in einer anderen Form statt.
51	I: [0:20:40.4] 8.4: Was findest du daran gut/nicht so gut?
52	A4: [0:20:46.9] Ich kann zu einem gewissen Grad selbst beeinflussen wie stark, wie viel ich verändern will. Deshalb sollte ich dies mehrheitlich gut finden. Ich kenne nicht alle Konsequenzen. Grundsätzlich sind Veränderungen eine Chance.
53	I: [0:21:31.3] Wie finden deine Liebsten an der Veränderung?
54	A4: [0:21:40.0] Die finden, dass grundsätzlich gleich. Aber was sie sich vielleicht nicht überlegt haben, ist, dass ich jetzt nicht anders bin als Mensch, ich bin noch ehrgeizig/zielstrebig was mich als Athletin geprägt hat. Und da gab es wohl falsche Vorstellungen/Wünsche, wie ich mich als Mensch verändern würde.
55	I: [0:22:12.4] 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
56	A4: [0:22:20.4] Ich denke, weil ich eher ein harmoniebedürftiger Mensch bin, sicher gut. Manchmal suche ich die Konfrontation nicht in Extremis und dies macht nicht Sinn. Aber ich finde Menschen spannend und bin gerne mit Anderen unterwegs.
57	I: [0:22:24.9] 8.8: Mit welchem Typ Mensch gehst du gerne um? 8.9: Was gefällt dir daran?
58	A4: [0:22:58.8] Mit anspruchsvollen, fordernden und eher tiefgründigen reflektierenden Menschen um.
59	I: 11. Mit welchem Typ von Menschen hast du nicht so gerne zu tun? 8.12: Was ist dir daran unangenehm?
60	A4: [0:23:34.8] Ich habe nicht gerne Menschen, die man nicht fassen kann, wenn sie sich entziehen, sobald es um eine gewisse Positionierung geht.
61	I: [0:23:52.0] 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um?
62	A4: [0:23:54.7] Oft kann man ihnen ausweichen. Man ist nicht in jedem Fall gezwungen mit ihnen in den näheren Austausch zu treten. Ich lasse mir die Freiheit, dies nicht zu tun. Ja aber grundsätzlich kann ich sie nicht ändern, ich kann nur mich ändern. Ich kann einfach mich sein und da muss man etwas fatalistisch sein.
63	I: [0:24:09.9] 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen, die du nur flüchtig kennst gemacht?
64	A4: [0:24:33.4] Neutral.
65	I: [0:24:37.1] 8.15: Wie zeigt sich das du mit unbekannten Menschen umgehen kannst?
66	A4: [0:24:41.9] Indem dass man in ein Gespräch kommt / in einen Austausch tritt / der Dialog weitergeht nach einem ersten Treffen.
67	I: [0:24:47.3] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (alles, was uns Widerstandskraft gibt)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
68	1 Ressourcen im privaten Umfeld?
69	A4: [0:25:15.1] 8
70	I: 2. Deine Persönlichen Ressourcen?
71	A4: [0:25:54.9] 7, ich schätze sicher selbst etwas tiefer ein als das Umfeld. Aber ich denke ich habe viele Werkzeuge/Ressourcen, auf die ich zurückgreifen kann.
72	I: [0:26:00.6] 8.17: Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie in guten Phasen unterstützen?
73	A4: [0:26:37.6] Familie, enger Freundeskreis, Sportliches Umfeld
74	I: [0:26:50.9] 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe.
75	A4: [0:26:59.8] Je nach Bedarf. Wenn ich das Gefühl habe ich brauche es, dann sehr hoch. Ca. 5
76	I: [0:27:11.2] Wie machst du das konkret?
77	A4: [0:27:18.9] Referenz oder Empfehlung einholen.
78	I: [0:27:24.5] Aktive Unterstützung, soziales Umfeld = entscheidend ist die die breit abgestützt sind mit mehr Erfolg den Rücktritt gut hinter sich bringen.
Gesprächsendphase	
79	Haben wir etwas Wichtiges vergessen?
80	A4: [0:27:47.6] Nein.
81	I: [0:28:04.7] I: Möchtest du noch etwas sagen, dass auf die Aufnahme draufkommen soll?
82	A4: [0:28:14.3] Es ist ein sehr spannender Fragebogen. Für mich ist es persönlich zu lang.

83	I: [0:28:26.8] Welcher Teil war zu viel?
84	A4: [0:28:31.1] Für mich ist der Grundtenor zu abschliessend vom "Fragen" her. Ich sehe nicht alles so abschliessend, sondern es prägt mich weiterhin und es ist Teil von meiner Lebensgeschichte und es begleitet mich. Ich finde es müsste mehr (...) ich vermisse die Integration Fragen "Was nimmst du mit?". Oder ich konnotiere Begrifflichkeiten oft negativ die heute aufgetaucht sind. Aber vielleicht konnotiere ich sie negativ und du nicht. Und ich denke es ist natürlich eine andere Situation, wenn jemand nicht aus den gleichen Motiven wie ich austritt aber umso mehr wäre es wichtig, einen neutralen Approach zu haben, weil es sonst noch negativer wird. Es ist sehr spannend, aber es ist (..) ich habe wie ein anderen Anspruch, dass es nicht wie fertig ist. Wenn ich jetzt nur noch Crossfit machen würde.
85	I: [0:30:16.6] Das ist sehr wichtig für uns. Wie geht es dir aktuelle? 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
86	A4: [0:31:50.7] ich bin etwas erschöpft. 8
87	I: [0:32:11.4] Wie schätzt du den persönlichen Mehrwert des Fragebogens ein? 1: keinen Mehrwert, 5: mittel, 10: hoher Mehrwert. Begründe.
88	A4: [0:32:20.8] Der Fragebogen allein hat für mich keinen Mehrwert. Ich würde es jetzt spannend finden, dein Feedback zu erhalten. Das sind alles Gedanken, die ich mir gemacht habe. Es ist jetzt keine neue Auseinandersetzung entstanden. 1
89	I: [0:33:00.2] Wie schätzt du die Dauer des Fragebogens ein. 1: zu kurz, 5: gut, 10: zu lange
90	A4: [0:33:08.0] 10. Gut 2.5 Stunden ich denke das müsste in 1h 15 Minuten durchkommen.

Transkript Person 5

Interview 5 vom 17.12.2020, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-17-08-15-59
2	I: [0:00:08.7] Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Information. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind mir beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Auftraggebers und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikter Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierter Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden können. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die in der Information genannten Pflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A5: [0:01:04.7] Ja, ich bin damit einverstanden.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:01:38.4] Alter? Geschlecht?
5	A5: [0:01:45.6] 43 Jahre, männlich
6	I: [0:01:50.9] Sportart
7	A5: [0:01:55.3] Spilsport → Mannschaftssport
8	I: Rücktrittsdatum?
9	A5: Mai 201*
10	[0:01:57.0] I: Dein grösster Erfolg?
11	A5: Mehrmals Schweizermeister & Cupsieger, Teilnahme mit Nationalmannschaft an 1 WM und 2 EM's + 1x Sportler in meiner Sportart des Jahres
12	I: Rücktritt freiwillig/unfreiwillig?
13	A5: [0:02:35.6] Halb freiwillig
14	I: [0:02:47.1] Deine höchste Ausbildung?
15	A5: [0:02:56.3] Berufsmatura
16	I: Zivilstand? Mögliche Kinder
17	A5: Verheiratet und 2 Kinder. Seit 18 Jahre alt mit der gleichen Frau.
18	I: 1. Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport
19	Wie geht es dir? Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
20	A5: [0:03:16.2] 9
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
21	I: [0:05:14.4] 1.1 Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über dein Karriereende nachzudenken?
22	A5: [0:05:24.0] Ich hatte das Ziel gehabt nach ca. 30 Jahre alt, 15 Jahre Profi Sportler gewesen zu sein. Dies war mein Ziel, ich weiss nicht warum. Ich wurde erst mit 21 Profi und hätte bis 36 spielen müssen, dies habe ich nicht geschafft. Das Karriereende war nicht ganz selbst gewählt. Also einerseits schon selbst andererseits nicht. Ich habe schon in der letzten Saison – obwohl ich gar nicht wusste, dass es meine letzte Saison ist – habe ich mir schon sehr viele Gedanken gemacht was danach kommt. 201*-201*
23	Und die Geschichte war so, dass ich das Gefühl hatte ich würde zu einem Gespräch gehen, um den Vertrag zu verlängern und habe im Gespräch erfahren, dass es keinen Vertrag mehr für mich geben sollte. Dies war natürlich ein Schock für mich. Ich hätte aber natürlich nicht die Karriere beenden müssen, sondern ich hätte einen Transfer machen müssen und dies hätte ich können. Es waren Angebote vorhanden. Dadurch wurde ich in kurzer Zeit von meinem damaligen Verein unter Druck gesetzt. Heute würde ich mich nicht mehr unter Druck setzen lassen. Deshalb ist es im Nachhinein (..) gab es Dinge die mich sehr beschäftigt haben und wehgetan haben. Aber es war trotzdem selbst

	<p>gewählt. Ich weiss, dass ich irgendwo anders hätte spielen können. Aber es war etwas eine Vernunftsentscheidung, weil meine Knie recht schlecht sind. Dann habe ich mir überlegt, brauche ich das letzte Jahr noch, damit ich 15 Jahre erreiche, meine Knie weiter kaputt machen und wenn ich den Verein wechseln würde, wieder mit sehr hohen Erwartungen – weil ich wäre von XY gekommen wir waren klar die Beste Mannschaft der Schweiz, ich war ein sehr wichtiger Spieler/ein Leader – an jedes Spiel an das ich weiter gegangen wäre hätte man dies weiterhin von mir erwartet, und ich wusste nicht recht ob ich dies noch hätte leisten können. Beim bestehenden Verein hätte ich dies weiterhin leisten können, das weiss ich, vielleicht nicht in einer Rolle, in der ich nicht von Beginn an gespielt hätte. Aber bei einem neuen Verein wäre es schwierig gewesen. Und da habe ich mich schon selbst entschieden, dass ich meine Karriere beende.</p>
24	<p>I: [0:05:31.8] 1.2: Hattest du schon konkrete Schritte eingeleitete gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung des Karriereendes.</p>
25	<p>A5: [0:05:40.0] Ich habe begonnen zu planen im Sommer 201*, aber das war etwas mehr mit 2 Kollegen – bzw. einer der beiden Kollegen arbeitet in der Beratung, wir haben ein Brainstorming gemacht. Er macht es beruflich aber wir haben es im privaten Umfeld gemacht. Es ging darum was könnte ich nachher eigentlich alles machen – von Bundesrat bis Platzwarte. Aus dem ist entstanden, obwohl ich wahrscheinlich indirekt darauf hingesteuert habe, dass es etwas mit Menschen sein muss und das es wahrscheinlich in meinem Sport sein muss. Es ging schnell auf die Trainerschiene. Und ich hatte sowieso das Gefühl ich werde Trainer, alle Leute haben gesagt du wirst sicher ein guter Trainer und du kannst gut überlegen und hast schon als Spieler gedacht wie ein Trainer. Und ich habe mich gar nicht mit dem Übergang auseinandergesetzt und ich würde einfach Trainer werden. Und Kommunikation haben wir irgendwann mit dem Verein gemacht, dass ich im Sommer die Karriere beenden werde und weiterhin im Nachwuchs tätig sein werde. Dies war eine gemeinsame Kommunikation, dies war gut so.</p>
26	<p>I: [0:05:41.2] Körperliche Beschwerden, keine Vertragsverlängerung. 1.3 Gibt es noch andere Gründe die du noch nicht erwähnt hast?</p>
27	<p>A5: [0:12:17.8] Nein</p>
28	<p>I: [0:12:19.4] Würdest du sagen, du bist freiwillig oder unfreiwillig zurückgetreten? Bei dir es eine Mischform.</p>
29	<p>A5: [0:12:43.4] Unfreiwillig</p>
30	<p>I: [0:12:48.2] 1. Sportliche Leistung (Rückgang, alle Ziele erreicht)?</p>
31	<p>A5: Nein, ich habe gemerkt auf internationaler Stufe, dass es nicht mehr ganz reicht. Wir hatten ein letztes Saison Spiel gegen ein Verein*, da weiss ich noch habe ich zu meiner Frau gesagt, für solche Spiele habe ich nicht mehr viel Energie. Aber für die Schweizer SuperLeague hätte es noch 1 Jahr gereicht.</p>
32	<p>I: Sportliches Umfeld?</p>
33	<p>A5: [0:14:07.5] Verein ist näher an meiner Sportart als Verband. Einbisschen, da hatte ich mit Teamkollegen oder Trainer keine Probleme. Höchstens mit Vereinsführung.</p>
34	<p>I: Finanzen?</p>
35	<p>A5: [0:14:52.7] Ich bin relativ (...) ich lebe nicht in Saus und Braus, sondern für mich war der entscheidende Punkt meine Sparquote. Wie viel brauche ich zum Leben, wie viel Steuern bezahle ich, wie viel bleibt übrig? Im letzten Jahr als ich überlegt habe weiterzumachen war die Sparquote nicht mehr so hoch und dies war ein Grund. Ich habe abgewogen das Knie noch mehr schädigen und noch weniger Geld als sonst verdienen. Da sind wir in meinem Sport privilegierter als in anderen Sportarten. Ich habe trotzdem gewählt, dass ich nicht mehr spiele.</p>
36	<p>I: [0:16:00.4] Gesundheit, Verletzung?</p>
37	<p>A5: [0:16:10.5] Knie war ein Aspekt. Es ist so, dass ich am Morgen relativ lange brauchte, bis ich warm wurde und die Fussgelenke sehr steif waren. Konnte morgens nicht abrollen.</p>
38	<p>I: [0:16:49.1] Familiäre Gründe (Mehr Zeit dafür, Familie Gründen)?</p>
39	<p>A5: [0:16:57.6] Nein.</p>
40	<p>I: [0:17:03.7] Deselektion/Nichtberücksichtigung des Kaders?</p>
41	<p>A5: [0:17:15.2] Ja.</p>
42	<p>I: [0:17:20.5] Alter?</p>
43	<p>A5: [0:17:22.6] Ja 35 Jahre ist ziemlich, ab da wird es richtig schwierig. Ich hatte wie die 15 Jahre im Kopf und jetzt wurden es 14 Jahre – alles gut.</p>
44	<p>I: [0:17:57.0] 1.4 Entscheid Rücktritt: 1: eher leicht und 10: sehr schwierig? Warum?</p>

45	A5: [0:18:05.5] 8, weil ich immer gerne trainiert habe und ich würde heute noch, wenn mein Körper das noch zulassen würde, würde ich jeden Tag meinen Sport trainieren. Weil dies ist meine absolute Leidenschaft und ich habe mich total identifiziert damit – mit Sport. Schon als Kind war das mein Purpose, ich hatte den Ball überall dabei. Ich habe jede Minute irgendwie mit dem Ball gespielt. Habe immer versucht andere Leute aufzutreiben, weil du alleine nicht spielen kannst. Es hat noch keine Handys gegeben. Habe über das Telefon der Mütter die Kinder versucht zusammenzukriegen. Habe mit dem Fahrrad alle Schulhausplätze abgefahren. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die Sportprofi* nicht als vernünftiger Lebensweg ist. Meine Eltern haben mich überhaupt nicht darin gefördert. Es ist meine totale Leidenschaft gewesen. Ich habe als junger Erwachsener mich stärker damit begonnen mich zu identifizieren. Deswegen war es schwierig für mich.
46	Man darf es nicht unterschätzen. Viele Kinder bekommen bereits ab der 1. Klasse Anerkennung dafür. Dies gibt bei den Jungs vielleicht Attraktivität gegenüber den Mädels und umgekehrt. Und als ich zurückgetreten bin, war mir nicht bewusst, dass man eine gewisse Anerkennung davon erhält. Und habe ich mir überlegt, wofür kann man denn sonst noch Anerkennung erhalten?
47	I: [0:19:12.5] 1.5: Nimmst du Rücktritt als Gewinn/Verlust war? 1: Verlust, 10: Gewinn. Warum?
48	A5: [0:22:07.8] 5, retrospektiv: Es ist eine Erleichterung, weil du kein Druck mehr hast, du wirst nicht jedes Wochenende gemessen, du spürst keinen Hass mehr von anderen Fans.
49	I: [0:23:00.4] 1.6: Wie schätzt du den Zeitpunkt des Rücktrittes ein? 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Warum?
50	A5: [0:23:07.5] 4, weil ich eigentlich noch 1 Jahr hätte spielen wollen.
51	I: [0:23:41.0] Unfreiwilligkeit führt zu mehr Anpassungsschwierigkeiten. Sich gut reflektieren hilft dabei.
52	1.8: Wie hast du dich informiert wie du dich entscheidest?
53	A5: [0:24:23.3] Durch meinen Freund (Berater). Athletes Network ;-)
54	I: [0:25:25.0] Gut, das gab es damals noch nicht. Gab es sonst noch etwas?
55	A5: [0:25:45.7] Im Februar 201* ging ich an die Sitzung für die vermutete Vertragsverlängerung. Am nächsten Tag habe ich den besten Buddys im Team gesagt, dass ich ab Sommer nicht mehr hier spielen und ich werde wahrscheinlich zurücktreten. Die Jungs haben sehr unterschiedlich reagiert: der eine wurde wütend, der andere mega traurig und einer ist fast aus allen Wolken gefallen und es war eigentlich eine sehr schöne Reaktion. Ich habe die einfach informiert aber nicht mit ihnen darüber gesprochen wie ich weitergehe; habe ich nur gesagt, dass es eine Nachwuchslösung gibt (Trainer sein).
56	I: [0:26:32.3] Erweitertes Sportliches Umfeld?
57	A5: [0:27:21.9] Als es kommuniziert wurde mit Journalisten darüber gesprochen. Aber sonst mit anderen nicht.
58	I: [0:28:09.9] Privates Umfeld?
59	A5: [0:28:13.0] Ja da war Unverständnis da. Meine Frau hatte nichts mit meinem Sport zu tun und sie hätte es sicher cool gefunden, wenn ich mir den Wunsch von 15 Jahren erfüllt hätte, aber sonst war es wie es ist. Wir sind 4 Wochen in die Ferien gegangen und haben direkt eigentlich Pläne daraus geschmiedet.
60	I: [0:29:17.3] 1.14 Was hat das für dich bedeutet?
61	A5: [0:29:20.9] Das weiss ich eigentlich gar nicht, was es mir bedeutet hat. Auf der einen Seite sicher schön, dass es Leute gab die es nicht verstanden haben. Von meiner Frau war es schön, dass sie mir keinen Druck fürs Weiterspielen gemacht hat. Das war bei ihr überhaupt nicht der Fall.
62	I: [0:30:36.9] 1.15: Wie hast du dir jetzt/damals deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorstellst?
63	A5: [0:30:42.3] Damals: Ich hatte das Gefühl ich würde Trainer werden und habe dadurch ganz wenig bis keine Gedanken gemacht ausserhalb von dem Mikrokosmos. Als ich mich entschieden habe nicht professionell Trainerkarriere zu starten (Anfangs 201*). Da kam das grosse Erwachen – was kann ich eigentlich, was will ich eigentlich, was bin ich ohne Sport, ich kann doch gar nichts? Da wurde es richtig heftig. 201* war es nicht schlimm, weil ich es einfach weitergezogen habe. Es ist der gleiche Jahreskalender, Umfeld, Ablauf etc.
64	I: [0:31:50.8] Zuerst wolltest du Trainer werden und hast du dich umentschieden. Gibt es sonst noch Dinge, die du dir vorgenommen hast? Berufliche Zukunft?
65	A5: [0:32:41.4] Mein Ziel ist es, dass ich irgendwie eine erfolgreiche berufliche Karriere machen kann. Jetzt bin ich im Unternehmertum und möchte erfolgreich sein und es so gut hinkriegen wie möglich. Scheitern ist eine Möglichkeit aber natürlich nicht das Ziel, es ist mir einfach bewusst. Es ist die

	berühmte Frage, "was machst du jetzt eigentlich", die ich irgendwann nicht mehr höre, weil die Leute wissen was ich mache.
66	I: [0:33:57.1] 1.17: Welche Vorteile/Nachteile gibt es für die berufliche Wahl die du schon getroffen hast?
67	A5: [0:34:07.3] Vorteile: Ich kann mich total reingeben und mich damit total identifizieren. Selbst entscheiden was wir machen, die Zeit selbst einteilen, selbst steuern wie schnell wir vorwärts machen, wie viel wir versuchen Zeit/andere Ressourcen zu investieren.
68	Nachteile: Keine Sicherheit. Momentan kein Lohn der zum Leben reicht. Momentan ist es ein investieren. Wie im Training, wenn man nicht weiss wie es herauskommt. Es gibt nie Garantien. Es gibt nur die Erhöhung einer Wahrscheinlichkeit.
69	I: [0:34:47.1] 1.19 Welche Folgen hatte deine Wahl für dich und was war wichtig, dass du dich dafür entscheiden konntest?
70	A5: [0:35:44.0] Dass ich darin mich entwickeln kann und das es die Lebensform ist, die ich super finde. Könnte sein, dass ich mich übernehme und müsste ich einen Schritt zurückmachen.
71	I: [0:36:32.5] 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe
72	A5: [0:36:48.3] Ich hatte das Gefühl, dass ich von dem was ich im Sport verdient habe leben konnte. Ich war als Jugendlicher nie in einem Nachwuchsgefäß drin. Ich bin ein Gegenstück zu dem was der Verband denkt wie man Profi wird. Ich habe eine Lehre gemacht. Ich war im PG (1. Gymnasium Jahr) war aber ein schlechter Schüler, weil mich nur der Sport interessiert hat. Bin aber trotzdem in den Gymer aber es hat nicht gereicht (Pubertät, Rebellion = schwierige Jahre). Ich habe mich entschieden eine Lehre als Landschaftsgärtner zu beginnen und das hat mir im Nachhinein extrem geholfen. Die Struktur in der es geheissen hat du musst um diese Zeit dort sein und dies machen. Dies hat mir geholfen, großartiger Beruf, körperlich anstrengend und hatte direkt ein Resultat. Und ich hatte normal mein Sport ausgeübt als Hobby. Ich habe mit 16.5 Jahre mit den Erwachsenen gespielt und mir dies angeeignet. Nach der Lehre habe ich 1 Jahr Berufsmatura angehängt. Dann wurde ich in meinem Sport gut, dass obere Ligen auf mich aufmerksam wurden. Ich durfte an Castingspiele und kam ich zum Verein.
73	Lehre: Lehrlingslohn und in Vollzeitjahr Berufsmatura keinen Lohn aber relativ schnell hatte ich einen Job als Pizzakurier.
74	I: [0:40:15.8] 1.22 Warst du zufrieden mit der Art der Finanzierung während der Karriere?
75	A5: [0:40:56.1] Absolut. Ich bin privilegiert.
76	I: [0:41:18.6] 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
77	A5: [0:41:25.2] Bei mir ist es gerade andersherum. Ein bisschen schon Sorgen gemacht. Aber eigentlich erst im Jahr 201* als ich bewusst aus dem Trainerbusiness raus bin.
78	Die Schwierigkeit in meinem Sport von dem Übergang ist schon das. Es kommt darauf an welchen Lebensstil man sich angewöhnt hat, aber wenn dieser Lebensstil ein relativ hohes Preisschild hat, wird es schwierig.
79	I: 1.25 Wie hoch war der Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr (Profi) Vorbereitung auf WK-Saison?
80	A5: [0:45:03.8] Vorbereitung oder Saison?
81	I: [0:45:13.3] Die ganze Saison
82	A5: [0:45:17.8] Mit Reisen etc.?
83	I: [0:45:21.8] Ohne Reisen. Reine Trainingszeit und Matchzeit
84	A5: [0:45:29.1] Die Saison war international. Das bedeutet wir haben fast immer 2 Spiele pro Woche (Mittwoch, Samstag) und dazwischen 1x/Tag Training. Wenn du 2x/Woche spielst kannst du nicht 2x/Tag trainieren. (...) RECHNET ZUSAMMEN. ca. 13 Stunden
85	I: [0:46:48.6] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
86	A5: [0:46:55.9] Sehr viel. Mehr als die 13 Stunden. Wenn wir noch geflogen sind, am Dienstag geflogen und am Donnerstag wieder zurück. Diese Zeit ist sehr lange. RECHNET ZUSAMMEN. Das sind X-Stunden. ca. 30 Stunden
87	I: [0:48:11.7] 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo im letzten Jahr?
88	A5: [0:48:22.0] 0 Stunden
89	I: [0:48:25.9] 1.28: Wie viele Std./Woche Aufwand in Ausbildung?
90	A5: [0:48:30.1] Leider 0 Stunden.
91	I: [0:48:48.4] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?

92	A5: [0:48:53.6] Ja seit ich begonnen habe, ab 21 Jahre alt. Ich hätte Studieren wollen. Die Matura nachholen.
93	I: [0:49:26.0] 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
94	A5: [0:49:42.9] Wie lange haben wir Zeit? :D Ich glaube es ist 3, also (...) es ist sehr vielschichtig. Auf der einen Seite ist der Aufwand massiv gewesen und in allen Belangen. Beispiel: Körperlich bin ich oft über die Grenzen gegangen, als ich gemerkt habe, jetzt müsste mein Körper eine Pause haben aber ich wollte ihm keine Pause geben. Ich habe Schmerzmittel genommen. Also nicht immer aber in Hochphasen. Als SpiSpo hast du oft einfach Schmerzen. Man erhält Schläge, man ist kaum geschützt ist auf Schienbeinschoner, Fussgelenk ist aber nicht geschützt. Man hat oft Schmerzen. Und der psychische Teil ist, dass man oft spürt, dass man von anderen Menschen gehasst wird. Dass man in einem Stadion beleidigt wird, auf der Strasse. Ich bin während meiner Karriere nie nach Stadt* gegangen. Nie. (...) Nur, wenn wir dort gespielt haben. Ich wäre privat nie dort hingegangen. Also jetzt arbeiten ich tagsüber dort und abends habe ich heute noch etwas Stress. In Stadt* schaue ich mehrmals herum und habe Stress. Das ist etwas, was ich merke. Und von Innen hat man Druck vom Arbeitgeber, der erwartet viel. Man ist schlussendlich da, um Leistung zu bringen. Man wird relativ gut bezahlt. Man hat manchmal ein Spiel, in dem es nicht gut läuft, beginnt man sich zu hinterfragen. Ich bin enorm reflektiert. Was könnte man besser machen, was passt nicht, ich bin einer der sich selbst die Schuld gibt. Bei mir selbst, ich habe mich genervt über die Journalistenfrage, war das jetzt ihr Bestes Spiel und ich hätte beantworten können, aber ich wollte sie nicht beantworten, weil ich dachte es ginge noch besser. Ich habe mich bewusst oder unbewusst in diesem Zustand "Es geht noch besser" gehalten. Dies war eine psychische Belastung. Ich musste nach der Karriere, das war ein Stress den ich hatte, nach der Karriere musste ich mich annehmen wie ich bin. Vorher war dies keine Option. Ich hatte das Gefühl, ich könnte dies noch verbessern. Ich bin jetzt noch der Typ der denkt, er kann etwas besser machen. Glück = Erwartungen – Ist-Zustand dies hängt in meinem Büro. Das Problem ist wenn du den Ist-Zustand erhöhst und die Erwartungen erhöhst bist du nie glücklich.
95	I: [0:55:50.5] Und das Problem von den Erwartungen ist, dass das Wort "Warten" drin. Wer wartet denn da?
96	A5: Man selbst ja (LACHT). Finanziell war es absolut rentabel, weil ich viel daraus mitnehmen konnte. Es ist meine Altersvorsorge. Ich hatte jeweils Angst, nach der Karriere hatte ich einen Moment sehr viele Sorgen. Im Umfeld wird sehr viel gelogen und es ist ein dreckiges Geschäft. Es hat mich den Menschen gegenüber Misstrauen entstehen lassen. Ich brauchte eine gewisse Zeit, um dies wieder abbauen konnte. Und das Gefühl, die Menschen würden etwas Schlechtes von einem wollen, dies ist etwas eine Verbitterung die ich aus der Karriere mitgenommen habe und die konnte ich jetzt aber abbauen.
97	Wenn ein ganzes Stadion hofft, dass du schlecht bist. Auf der anderen Seite erlebst du totale Unterstützung von den eigenen Fans zu Hause. Das war manchmal schon schwierig.
98	I: Ich merke, du hast gelitten deswegen.
99	A5: [0:58:41.0] Ja ich habe recht gelitten. Ich hatte unter Neid sehr gelitten. Neid erkennst du an komischen Argumenten, die du nicht erklären konntest. Es hat mich gestresst, dass ich aus der Jugendcommunity rausgekommen in als ich in die Profisportwelt eingetaucht bin, waren viele neidisch auf mich. Es hilft keinem, wenn du auf jemanden neidisch bist. Mit dem hatte ich extrem Stress. Am Ende der Karriere nicht mehr, aber ich wurde etwas misstrauisch.
100	I: [1:00:06.4] Info's über Aufwand/Ertrag, Es geht darum, dass man akzeptieren kann, dass sich das Leben ab jetzt verändert. Cafe-Pause.

Interview 5 vom 17.12.2020, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-17-09-21-10
2	I: 1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
3	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportlerin?
4	A5: [0:00:52.2] 201* war es 9, beim Rücktritt war es mir rational schon klar, dass ich kein Sportler sein werde. Jetzt ca. eine 4-5.
5	I: [0:01:25.7] 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben jetzt mit Sport zu tun?

6	A5: [0:01:27.2] Das stimmt, gehabt. Wenige meiner Ziele haben mit Sport zu tun, obwohl ich sonst extrem gerne Sport mache. Beim Abschied (201*) war es ca. 8.
7	I: [0:02:21.8] 3. Die meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
8	A5: [0:02:33.6] Nein. 1
9	I: [0:02:38.5] 4. Sport ist & war der wichtigste Teil in meinem Leben.
10	A5: [0:02:45.2] 7
11	I: [0:03:03.9] 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
12	A5: [0:03:09.1] 201* eine 9. Jetzt eine 4-5
13	I: [0:03:36.3] 6. Ich muss/musste Sport treiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
14	A5: [0:03:45.7] Immer noch eine 10
15	I: [0:03:51.4] 7. Andere Leute sehen/sahen in mir hauptsächlich die Sportlerin.
16	A5: [0:03:56.8] 8
17	I: [0:03:59.7] Ich fühle/fühlte mich schlecht, wenn es im Sport schlecht gelaufen ist.
18	A5: [0:04:09.8] Früher eine 9. Jetzt nein ca. 4-5.
19	I: [0:04:28.7] 9. Sport ist/war in meinem Leben das Einzige, was wirklich zählte.
20	A5: [0:04:33.6] 201* eine 8. Jetzt eine 3.
21	I: [0:04:48.1] Info's über Sportleridentität. Hilfreich zu wissen: was interessiert mich und was zeichnet mich ausserhalb des Sports als Mensch aus?
22	A5: Ich bin sehr interessiert an Strategien, wie man dies machen kann?
23	1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
24	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
25	A5: [0:05:45.8] 9
26	I: [0:06:35.7] 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen.
27	A5: [0:06:43.4] 9
28	I: [0:06:45.2] 3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
29	A5: [0:07:01.4] 6
30	I: Info über mögliche depressive Verstimmung, wenn Aussagen mit tiefen Zahlen bewertet werden.
31	A5: Ich hatte das Gefühl, dass ich mein Selbstbewusstsein nie ausschliesslich über den Sport gebildet habe. bzw. nein das stimmt nicht. Das ist falsch. Ich hatte trennen können zwischen der Attraktivität von mir als Mensch durch die sportlichen Erfolge oder eben nicht. Mir war ganz klar, dass ich als Mensch die Attraktivität nur hatte wegen dem sportlichen Erfolg. Und weil mir das Bewusst war, war es nicht schlimm für mich wenn die mal weggefallen ist.
32	I: [0:07:41.5] Interviewerin erklärt die höhere Wahrscheinlichkeit für Anpassungsstörungen in Verbindung mit der reinen Sportleridentität. Da ist es wichtig, dass das Leben unabhängig vom Sport planst. Was gibt es für Ziele, Wünsche, Wertvorstellungen? Ich würde sagen, du hast die Übergangsphase erfolgreich überstanden. Das spannende ist, es braucht einen speziellen Anpassungsprozess. Die Bekanntheit hat vielleicht nicht abgenommen aber die Medienpräsenz, die ihr stark erlebt. Dies hat eine Folge.
33	Du wirst wahrscheinlich noch von jedem erkannt?
34	A5: [0:09:18.2] Ich habe das Glück, dass ich im Fernsehen arbeiten kann erkennen mich Leute die mich aus meiner aktiven Sportkarriere nicht kennen würden. Dies hat bei mir weniger stark abgenommen als bei anderen.
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
35	I: [0:10:54.5] 2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
36	A5: [0:11:06.0] Ja viel (...) viel zu oberflächlich bzw. ich habe mir lediglich oberflächlich Gedanken gemacht. Ich hatte niemals erwartet, dass die Herausforderung so gross ist. Während der Karriere habe ich es ein Stück weiter verdrängt und habe es nach vorne herausgeschoben. Ich hatte gedacht, das wird schon gehen. Als Sportler hat man oft das Gefühl, dass es irgendwie schon geht. Das ist eine grosse Gefahr in dem Mikrokosmos, dass die Sportler das Gefühl haben "Ja ja, das kriege ich schon hin". Weil man in seinem Leben schon viel erreicht hat. In Aussichtslosen Situationen, im Wettkampf, sich trotzdem irgendwie durchgerringt haben. Ich war mir die Tragweite von dem Ende des Lebensabschnitts in keinsten Weise bewusst.
37	I: [0:12:41.1] Wie hat diese Übergangsphase denn ausgesehen? Wie ist sie bei dir abgelaufen?
38	A5: [0:12:51.4] Ja also grundsätzlich bin ich noch drin. Ich sehe das (...) wie gesagt, die Leute müssten schon nicht mehr wissen, dass ich Sportler gewesen bin. Es kommt noch diese Frage "Ja was machst

	jetzt du eigentlich?", dadurch ist das noch da. Gut das hat wohl damit zu tun, dass ich als Experte meiner Sportart* die Assoziation machen lasse zu meiner Sportkarriere. Dies hat 5-6 Jahre gedauert, bis ich mich richtig wohl gefühlt habe. Aber weil ich zu Beginn 3-4 Jahre Trainer gemacht habe, habe ich dies herausgeschoebn. Nachher dauerte es noch weitere 2-3 Jahre. Seit Ende ca. 201* – anfangs 201* bin ich angekommen.
39	I: [0:13:22.0] 2.3. Was hast du dir nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase schön vorgestellt?
40	A5: [0:14:01.2] Ja also auf das eigene Zeitmanagement habe ich mich sehr gefreut. Dies hat mich als Sportler sehr gestresst. Ich war in dem Zwang des Kalenders gewesen. Ich konnte nie selbst wählen, wann ich in die Ferien gehen, wann ich frei habe. Ich habe die Hochzeit meiner besten 2 Freunde verpasst. Ich wusste es zwar 1 Jahr vorher, aber ich wusste an einem Samstag, wenn ich nicht verletzt oder gesperrt würde ich nicht an der Hochzeit dabei sein können. Ich habe viele solche Dinge verpasst. Dies war einfach der Preis den ich bezahlt habe. Das war eine grosse Befreiung, dass ich nicht mehr in diesem Korsett bin.
41	I: [0:15:22.7] 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten die du beim Karriereende antizipiert hast? Wenn ja, welche?
42	A5: [0:16:19.7] Ja logischerweise, dass ich nicht mehr meinen Sport betreiben konnte. Dies hat mich gestresst. Und ich sage jeweils das "süsse Gift der Vergangenheit". Du gehst trotzdem diverse Spiele schauen oder ich musste schauen gehen. Dann sagten die Leute zu mir "Heute hätten sie dich gebraucht. Gehe dich umziehen, jetzt musst du auf dieses Feld. Wenn du SpiSpo gemacht hast, weiss man, dass man sehr schnell weit weg ist für eine Top Leistung. Faraway, um eingewechselt zu werden. Aber ein kleiner Teil im Kopf wird trotzdem getriggert (..) jaaa das war schon noch cool. Und dass ich es nicht mehr ausüben konnte.
43	I: [0:17:33.8] 2.5. Was hast du alles organisieren müssen/dürfen nach dem Rücktritt?
44	A5: [0:17:56.3] Das Leben neben dem Sport hat sich nicht gross verändert. Es gab keinen Wohnungswechsel oder Wohnortwechsel.
45	I: [0:18:03.2] In Bezug auf die Ausbildung hast du dich nirgends eingeschrieben?
46	A5: [0:18:05.2] Nein, habe ich nicht. Die Trainerausbildung habe schon während der Karriere begonnen. Mit dem sogenannten J+S Coach abgesprochen.
47	I: Was von den Dingen, die du selbst organisieren konntest. 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen? 2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?
48	A5: [0:18:43.6] Schweregefallen: Konzentriertes Arbeiten. Stillsitzen und arbeiten. Also das war eine riesen Herausforderung. Als Sportler bist du dir gewöhnt deine Arbeit hat mit Bewegung zu tun, dass Endorphine ausgeschüttet werden – dies gibt dir Befriedigung. Und nachher sitzt du dort und das Konzentrieren und Dranbleiben und sich nicht ablenken lassen – das ist für alle Menschen schwierig – dies ist mir zu Beginn an extrem schweregefallen. Und daraus eine Befriedigung zu ziehen.
49	Leichtgefallen:
50	I: 2.8. Was musstest du/hast du in der Übergangsphase gelernt/lernen?
51	A5: [0:20:13.0] Das der Körper sich verändert und dies okay ist. Dass es nicht mehr notwendig ist, den Körper zu treiben. Und dass man ab und zu etwas aus dem Körper herausholen darf und nicht muss. Das war eine grosse Challenge.
52	I: [0:20:29.9] Wie hast du in der Übergangsphase dein Leben finanziert?
53	A5: [0:21:02.9] Trainerjob und jetzt lebe ich noch vom Ersparten.
54	I: [0:21:03.8] 2.10. In welchen Bereichen kannst du jetzt/später arbeiten?
55	A5: [0:21:07.9] Wie meinst du mit Bereiche?
56	I: [0:21:39.3] Du hast erwähnt, du möchtest später mit Menschen arbeiten...
57	A5: [0:21:41.0] Ich glaube ich könnte pädagogisch arbeiten. Meine Eltern sind beide Lehrer. Durch das was ich in der Zeit – in den letzten 2 Jahre – gelernt habe, bin ich überzeugt, dass ich in einer Unternehmung arbeiten könnte (in einer Bank, Versicherung, Verband, Sport, Club). Es macht mich komfortabler, obwohl das Alter gegen mich spricht.
58	I: [0:22:40.2] 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
59	A5: [0:22:48.4] Jetzt bin ich sehr happy in dem Unternehmertum. Dies ist wie Sport "against all odds" etwas auf die Beine stellen und etwas durchbringen, damit man sagen kann man hat etwas erreicht und kann etwas vorweisen. Ich funktioniere so, ich bin monetär getrieben. Es geht nicht darum möglichst viel zu verdienen, aber Geld ist eine vergleichbare Währung. Weil ich es erfolgreich machen

	möchte also, dass ich damit Geld verdienen kann. "Being busy aber no impact" wäre für mich schwierig. Ich möchte irgendwo arbeiten, dass ich einen Einfluss habe also, dass ich vorwärts komme. Weil sonst ist für mich einfach die Zeit zu schade.
60	I: [0:24:33.8] 2.12 Worauf freust du dich?
61	A5: [0:24:38.9] Alles schon gesagt.
62	I: [0:24:51.9] 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so?
63	A5: [0:24:55.7] Gewisse Arbeiten, administrative Dinge. Und was alles dazugehört. Wenn man sich dafür entscheidet, muss man alle Komponenten mitnehmen.
64	I: [0:25:20.6] 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden, wenn du eine Veränderung möchtest?
65	A5: [0:25:26.8] Das ist ein grosses Thema. Da werde ich nicht nervös aber (...) also mein CV gibt nicht besonders viel her. Aber ich habe ein extrem grosses und gutes Netzwerk und deswegen bin ich überzeugt, dass ich dadurch einen Job finden würde.
66	I: [0:26:08.9] Info's über Struktur nach SpiSpo. Selbstreflektion und Selbststruktur ist ein Teil, wo man Entwicklungspotential erkennen/fördern kann. Was sind meine Stärken/Schwächen, was fehlt mir noch? Rückschläge antizipieren können.
67	A5: [0:26:29.4] Viele Sportler haben Stress mit der Struktur, damit hatte ich kein Problem.
68	Kommentar: Leute haben mir gesagt, ich wäre zu wenig euphorisch, wenn ich über Ziele gesprochen habe. Ich hatte in meiner Karriere Mühe Erfolge zu feiern. Kann schon feiern aber im Hinterkopf denke ich schon an die nächsten Dinge.
69	I: [0:27:31.1] Terminvereinbarung dazwischen für nächstes Interview.
70	079 903 27 68
71	A5: [0:29:23.2] Habe ich zu lange gesprochen, schon oder?
72	I: Ja, (LACHT) nein nicht zu viel. Es ist einfach, wie es ist. Es ist die Erfahrung für mich wertvoll. Vielleicht muss ich den Fragebogen noch kürzen. Nein, gar nicht weniger sagen ich habe gesagt, es ist wichtig, dass du alles erzählst.
73	2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
74	A5: [0:32:34.6] 201* eine 2-3 und Jetzt 9
75	I: 2.16. Erzähle mir, wie lange die Übergangsphase für dich dauern sollte. Begründe. Wieso lässt du es dir offen, dass du keine Begründung geben kannst.
76	A5: [0:33:35.0] Im Jahr 201* habe ich mir dies überhaupt nicht überlegt. Jetzt retrospektiv Moderator: müsste man dies vielleicht ca. in 2 Jahren erreichen.
77	I: [0:33:38.7] 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
78	A5: [0:34:16.8] Verlässlichkeit, sich auf jmd. verlassen können. Klar sagen, was man will oder nicht will. Ich habe Mühe mit Menschen, die nicht sagen können was sie wollen. Aufrichtigkeit. Vertrauen. Ich möchte die Waage halten, verlässlich sein, nett sein, ich möchte, dass die Leute einen guten Eindruck haben von mir. Ich möchte nicht das die Leute das Gefühl haben ich sei arrogant, blöd, überheblich sondern normal, nett und freundlich.
79	I: [0:35:02.6] Hast du familiäre Werte? Wie wichtig ist dir dies? → Frage wurde ungeplant hinzugefügt
80	A5: [0:35:45.2] Sehr wichtig. Also die Haupteziehungsaufgaben macht meine Frau. Ich bin aber trotzdem ein wichtiger Bestandteil für die Familie für meine Kinder. Für meine Kinder ist es trotz allem nicht einfach mit mir als Vater. Vor allem wegen meiner Vergangenheit. Ich möchte für sie da sein. Hadere manchmal, dass sie nicht gerade die gleichen Leidenschaften haben wie ich (LACHT). Der familiäre Wert gegenüber meiner Kinder ist, dass sie ihr Potential nicht verschwenden sollen. Das finde ich etwas Schlimmes.
81	I: [0:36:39.4] Werte sind wie Leuchttürme auf dem Meer, dort gehen wir hin. Und ein Ziel ist etwas Konkretes, welches ein Anfang und ein Ende hat. Hast du mögliche Ziele für dein Leben?
82	A5: [0:37:13.3] Ja schon. Meine Kinder sind jetzt 15 und 13. Und in ca. 10 Jahren müssten sie eigentlich draussen sein. Und wird das Leben wieder ganz anders sein. Da sind wir jetzt schon gemeinsame Interessen am Herausfinden, was wir gemeinsam machen wollen. Wir haben schon Pläne geschmiedet, Büssli und herumfahren.
83	Und beruflich, (...) bis jetzt ist mein Leben in 7 Jahreszyklen verlaufen. Und ich hoffe, dass dieser 7 Jahreszyklus das Athletes Network sein wird. Was danach kommt, weiss ich noch nicht.
84	[0:38:03.0]
85	I: [0:38:20.9] Bedankung und Verabschiedung.

86	I: [0:39:51.9] Die Strategien interessieren mich. Du merkst ich habe mir wahnsinnig viele Gedanken gemacht. Aber ich habe grausam „gstrugglet“ / den Kopf zerbrochen. Weil ich möchte einfach lernen im Kontakt mit anderen, dass ich etwas spüre in welche Richtung es geht.
----	---

Interview 5 vom 23.12.2020, Teil 3

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2020-12-23-17-08-30
2	Wir waren bei der Übergangsphase, Werte, Ziele.
3	I: [0:00:45.5] 2.18: Gab es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten, die du beim Karriereende antizipiert hast? Wenn ja, was?
4	A5: [0:00:54.1] Nein, leider nicht. Weil ich Trainer werden wollte und mich dadurch gar nicht damit auseinandergesetzt habe (...) Nenn es Selbstbewusstsein, Überheblichkeit, Hochmut – ich weiss es nicht. Da können alle erzählen, dass es schwierig sein wird, ich dachte dazumal könnte ich es schon.
5	I: [0:01:23.2] Gibt es jetzt Anpassungsschwierigkeiten?
6	A5: Ja, definitiv. Ich mache mir sehr Gedanken wie ich mich in der Nachsportkarriere weiterbewege. Beruflich wohin ich mich entwickeln kann.
7	I: [0:01:47.6] Hast du eine Möglichkeit wie du damit umgehst?
8	A5: [0:02:02.7] Ich bin mir bewusst, was ich bin und was meine Biografie ist, wofür ich stehe, und das sind teilweise Anpassungsschwierigkeiten. Da muss ich manchmal selbst sagen, das was du bis jetzt erreicht hast ist jetzt nicht schlecht, da sind gute Sachen darunter. Ich bin eher der Typ, der sieht was nicht gut war – Verbesserungsdrang. Daher kann ich mit der Unsicherheit relativ gut umgehen. Ich stelle mir manchmal vor, dass auf meiner Visitenkarte verschiedene Dinge darauf stehen. Momentan stehen verschiedene Sachen darauf, die macht es etwas schwieriger zum Erklären und andererseits macht es weniger abhängig, als wenn nur etwas darauf stehen würde.
9	I: [0:03:20.4] 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie = Rollenkonflikt? Damit hat sich Garreth befasst.
10	A5: [0:03:27.1] Nein eigentlich nicht.
11	I: [0:03:54.2] 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine konkreten langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
12	A5: [0:04:05.4] Ca. 6
13	I: [0:04:29.2] Welcher Teil ist konkret und wo bist du noch unsicher?
14	A5: [0:04:38.9] Konkret weiss ich was ich machen möchte und unkonkret ist, es ist unsicher ob es funktioniert.
15	I: [0:05:01.1] 2.22. Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
16	A5: [0:05:03.1] Total unerfolgreich ginge wahrscheinlich gar nicht mehr. Aber damit sie sehr erfolgreich ist, braucht es noch was. Dass ich beruflich noch etablierter werde.
17	I: [0:05:30.5] 2.23 Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf?
18	A5: [0:05:34.9] Gut. Also es hatte schmerzhaft Teile darin aber es ist okay.
19	I: [0:05:39.1] Dies war Abschluss von Werte und Ziele. Es geht um die unterschiedliche Bewertung, wie man sie wahrnimmt und wonach man lebt. Wertvorstellung sollte man sich bewusstmachen.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
20	3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
21	A5: Also einerseits bist du Teil vom Club und andererseits bist du Teil einer Nationalmannschaft. Du kannst in der gleichen Saison gleichzeitig in zwei Teams spielen. Die Nationalmannschaftszusammenzüge sind sehr intensiv. Also auf Nationalmannschaftsstufe ist die Weltmeisterschaft sicherlich das Grösste. Da war ich dabei. Cupfinale und Europameisterschaften. In Deutschland an Meisterschaft teilgenommen und Cupfinalqualifikation. Im Clubsport* gibt es noch die Champions League und Europa League. Das war ein Highlight.
22	I: [0:07:24.5] Was war deine beste Platzierung der jeweiligen Wettkämpfe?
23	A5: [0:08:37.5] 7x Schweizermeisterschaft, 5x Cupsieger, Champions League war Qualifikation vom 1/8 Final, Europa League weiss ich nicht wahrscheinlich 1/8 Final. Teilnahme EM und WM, leider nach Vorrunde ausgeschieden. Deutsche Bundesliga nicht abgestiegen und Teilnahme an Pokalfinal.

24	I: [0:09:30.0] 3.2: Grösster persönlicher Erfolg? In welchem Jahr war das?
25	A5: [0:09:35.6] Es hängt mit dem Jahr 2010 zusammen: Schweizermeister mit viel Rückstand 13 unkte und nach dieser Meisterschaft kam ich an die WM (Kindheitstraum).
26	I: [0:10:22.3] 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen in Bezug auf das FTEM-Level? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
27	A5: [0:10:35.7] 10 Wie schon gesagt, durch meinen Familiären Hintergrund stand Profisport gar nicht auf der Menükarte. Deswegen kam ich auf einen komischen Weg in meinen Sport hinein. Aber ich habe mehr erreicht als ich mir jemals erträumt oder erhofft habe.
28	I: [0:11:13.4] 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
29	A5: [0:12:16.9] Bekanntheit: 6
30	Beliebtheit: Da gibt es 2 Dinge: Am Ende meiner Karriere oder jetzt?
31	I: [0:12:21.6] Du kannst die Veränderung aufzeigen.
32	A5: [0:12:47.2] Am Ende der Karriere bei 3 und jetzt wahrscheinlich bei 7-8
33	I: [0:12:48.6] 3.5: Was ist/war dir als SpiSpo als Beruf wichtig? Was hat dich daran interessiert?
34	A5: [0:13:11.8] Woher meine Liebe zu diesem Sport herkam kann ich nicht sagen, weil die war immer da. Als Kind hatte ich immer ein Ball dabei. Aber als ich Profi war, war der Erfolg mir sehr wichtig, ich habe mich am Erfolg identifiziert und definiert.
35	I: [0:14:08.7] 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
36	A5: [0:14:10.6] Abwertung Fans, das Geschäft ist manchmal ziemlich verlogen. Dass man gewisse Dinge anders sagen muss aber man kann es nicht sagen. Wenn dich die Öffentlichkeit nach dem aktuellen Trainer fragt, kannst du nie das sagen, was du eigentlich in einem geschlossenen Circle sagen würdest. Und du musst dich bei vielen Dingen etwas verstellen und drauf achten, was du sagst. Dies ist auf lange Sicht ist dies sehr ermüdend. Und zum Beispiel gibt es ganz viele Leute, die einem beneiden, dass ich den Job habe den ich hatte. Auf der anderen Seite ist dieser Job nicht einfach. Man hat Verletzungen, Schmerzen, man hat Druck, es läuft nicht immer und wenn man dies einmal anspricht, sagen die Leute, man sei undankbar. Und dies hat mich gestresst.
37	Also gut, dass ich meine grösste Leidenschaft beruflich ausüben konnte, ist mehr als gut. Das ich mit meinem Talent so viel herausholen konnte und viel Erfolg haben konnte und Menschen glücklich machen konnte. Dies ist ein sehr einzigartiges Gefühl. Bei Meisterschaften haben Leute einem umarmt und sich für die Goale bedankt.
38	I: [0:15:05.6] 3.9: Was machst du neben dem Sport gerne?
39	A5: [0:17:03.4] Hat sich nicht verändert. Ich bin gerne in Gesellschaften, habe gerne Menschen, bin neugierig auf Menschen und spiele ab und zu selten ein Instrument (Gitarre), arbeite gerne im Garten, also meine Hobby sind eigentlich alle Sport (= Fahrrad fahren, Tennis, Eishockey, Yoga, ich lese jeden Abend).
40	I: [0:18:32.8] 3.10 Was davon könntest du dir vorstellen gleichviel noch häufiger auszuüben?
41	A5: [0:18:50.6] Reisen. Mit der Frau, wenn die Kinder eher selbstständig sind.
42	I: [0:19:05.1] Information von Interviewerin: Zufriedenheit ist einer der wesentlichsten Faktoren, der mit wenig Anpassungsproblemen in Zusammenhang steht. Es ist schwierig abzuschliessen, wenn man nicht zufrieden ist.
43	A5: [0:19:47.0] Das habe ich festgestellt, dies ist für viele ein Problem.
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
44	I: [0:20:53.4] 6.1. Wie emotional belastend sind für dich der Rücktritt gewesen und die Phase, in der du jetzt bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
45	A5: [0:20:55.3] Damals 6-7 und jetzt 1-2.
46	I: [0:21:03.7] Gründe für Rücktritt, gibt es noch nicht aufgezählte? Hauptgründe bei dir: Verletzungen, Klub kein Vertrag. Alter, Gesundheit?
47	A5: [0:21:26.2] Ich war zu dieser Zeit gesund aber mein Knie war nicht gut. Es war ein Abwägen, macht dies noch weiter Sinn. Ich hätte gerne weitergespielt. Die Verantwortlichen haben mir nicht zuge- traut, dies in einer weniger starken Alphaspieler Rolle zu machen. Dies hat mich sehr verletzt.
48	I: [0:22:25.8] 6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.
49	A5: [0:22:39.9] Das ist jetzt eine richtig gute Frage. (.....) Nein, ich glaube nicht. Ich war nie instabil, aber ich hatte in meinem Leben eine Phase, in der ich grausam mit gewissen Dingen gehadert habe.

50	I: [0:22:59.5] Jedes Karriereende führt unumstritten zu emotionalen Belastungen. Die Frage ist aber wie man damit umgeht und darüber nachdenkt, was hat es für mich emotional schwierig gemacht und was wären Massnahmen dafür? Man weiss jetzt, dass Leute die sich aktiv Hilfe holen besser mit den emotionalen Belastungen umgehen.
51	A5: [0:23:45.6] Es gibt von der Persönlichkeitsstruktur grosse Unterschiede. Ich war der Typ, wenn er eine Verletzung hatte, habe ich mir überlegt was kann ich aktiv machen und ich habe Leute gefragt, was sie machen würden. Wenn du aber als Typ nicht so bist, bist du benachteiligt.
52	I: [0:26:24.0] Dies wäre wichtig, zu kommunizieren, dass aktive Hilfesuche wichtig ist.
53	A5: [0:26:40.0] Wie gehst du mit Verletzungen um? Irgendwann musst du die Verletzung annehmen, okay ich bin am Boden und mein Traum ist geplatzt, weil ich bin verletzt und ist die Frage was mache ich aus dem.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
54	I: [0:27:27.6] 7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
55	A5: [0:27:28.3] Gut, ich glaube Herz-Kreislauf und das ist sehr gut. Gewicht ist sehr gut. Aber einfach die Gelenke sind älter als mein biologisches Alter.
56	I: [0:27:56.6] 7.2: Hattest du schwere Krankheiten/Unfälle/grössere Verletzungen hattest du bisher, die dir bleiben?
57	A5: [0:28:11.8] Ich hatte eine schwere Hirnerschütterung, weil ich Bewusstseinslücken habe und es dauerte lange bis ich mich davon erholt habe. Und Achillessehne gerissen zu einer Zeit als die Mannschaft gerade sehr erfolgreich war. Und Meniskusoperationen aber die gehen nicht lange.
58	I: Gab es sonst noch Beeinträchtigungen von damals?
59	A5: [0:29:03.2] Ja seelische Verletzungen. Nein körperlich nicht.
60	I: [0:29:14.1] 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
61	A5: [0:29:22.9] Ich treibe Sport für das Wohlbefinden.
62	I: [0:29:32.7] 7.5: Was machst du, wenn es dir nicht so gut geht?
63	A5: [0:29:34.9] Sport. Hätte mehr Stress, wenn ich dies nicht mehr machen könnte.
64	I: [0:29:35.8] 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
65	Du hast gesagt du bist zufrieden, so wie du bist.
66	A5: [0:29:57.0] Dies war ich aber lange nicht. 201* habe ich mir Hilfe geholt (psychologisch) weil ich ein paar Panickattacken gehabt habe. Der Psychologe hat mir gesagt, ... Ich habe gesagt, dass ich das Gefühl habe als würde alles schlechter werden (körperlich). Er hat gesagt, du schaust es nur von dieser Seite an, aber schau das du weiser wirst und Erfahrungen gemacht hast. Stimmt dachte ich, es macht gar nicht Sinn, wenn ich nur dem körperlichen Folgen nachhänge. Die Frauen haben diesen Stress, das weiss ich. Und bei den Männern ist es wahrscheinlich so, wenn man keine Sportkarriere gemacht hat, ein schleichender Prozess und nicht so schnell wie bei mir.
67	Man kann jetzt grosszügig mit dem Körper sein.
68	I: [0:32:02.3] Mit dem Wechsel in einen Beruf werden die Menschen ändern, mit denen du zu tun hast.
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
69	8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
70	A5: [0:33:04.3] Meine Familie, Freunde und alle anderen mit denen ich zu tun habe.
71	I: [0:33:16.8] 8.2: Was wird sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit verändern?
72	A5: [0:33:19.7] Nur die Menschen im Beruf werden sich verändern. Ich habe teilweise Jugendfreunde, die ich vor dem Profisport kannte.
73	I: [0:33:53.5] 8.4: Was findest du daran gut/nicht so gut?
74	A5: [0:33:57.5] Das finde ich gut. Es gibt viele Spieler, die sagen sie vermissen das Mannschaftsgefüge (man ist mit der Mannschaft fast öfters zusammen als mit der Familie). Aber ich denke, zu Beginn habe ich dies einbisschen vermisst, aber wir waren eine Zweckgemeinschaft und mit den engen im Team hat man später noch Kontakt. Und die anderen sind Arbeitskollegen gewesen.
75	I: [0:34:33.8] Wie finden deine Liebsten die Veränderung?
76	A5: [0:34:45.4] Ja, sie finden es gut.
77	I: [0:34:51.6] 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
78	A5: [0:34:56.0] Gut (...).
79	I: [0:34:59.8] 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um? Was fasziniert dich an diesen?

80	A5: [0:35:06.9] Das ist noch schwierig (...). Ich habe gerne Leute, die differenziert sind, die nicht zu emotional sind, die verlässlich sind, die nicht zu sprunghaft sind, die sich auf Gedankenexperimente einlassen können ohne dass es eine Konsequenz hat. Leute, die mitdenken und wenn es nicht gehen würde, geht man zurück und es ist nichts passiert. Das mag ich im Gegensatz zu Menschen, die sagen zu Beginn an, dass es nicht funktioniert oder in ihrer Zone bleiben.
81	8.11 + 8.12: Fragen wurden nicht gestellt. I: [0:36:45.1] 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um?
82	A5: [0:36:47.0] Ich versuche sie so anzusprechen, wie sie es brauchen und nicht so wie ich es möchte. Aber die eigene Person drückt durch. Ich habe eine kooperative aber eine dominante Art und versuche dies in Einklang zu bringen im Kontakt mit anderen.
83	I: 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen, die du nur flüchtig kennst gemacht?
84	A5: [0:37:22.7] Ich kann sehr gut mit Menschen sprechen, die ich nur flüchtig kenne.
85	I: [0:37:39.8] 8.15 Wie würde ich das merken?
86	[0:37:44.5] A5: Ich würde dich beginnen auszufragen, bis du mir sagen würdest "dies möchte ich nicht beantworten". Dann würde ich trotzdem weiterfragen dich dazu bringen, dass du sie beantwortest.
87	I: [0:37:57.6] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (Charaktereigenschaften, Fähigkeiten/Fertigkeiten, geistige Haltung = alles, was uns Widerstandskraft gibt)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
88	2. Deine Persönlichen Ressourcen?
89	A5: [0:38:06.6] 7-8 eher 8. Okey eher 7, weil das, was ich mitbringe – so Berufserfahrungsmässig habe ich aus dem SpiSpo zwar tolle Erfahrungen aber im normalen Arbeiten bin ich etwas hintendrin – aber ich bringe eine hohe Lern- und Anpassungsfähigkeit mit. Für mich ist es logisch, dass man lernen muss der Wandel ist für mich eine Grundhaltung. Aus dem Sport habe ich gelernt, dass es Sinn macht sich zu hinterfragen, ob man es nicht hätte besser machen können wenn es super läuft.
90	I: [0:40:05.7] Wie war dein Sportliches Umfeld? Privat, beruflich?
91	A5: [0:40:52.9] Sehr gut, 7-8, eher 8. Meine Frau unterstützt mich extrem, grossartig, dass sie mir Dinge abnimmt, die sie besser kann und ich schlechter. Wir sind ein sehr gut eingespieltes Team auf hohem Level. Freunde geben mir Kraft mit ihnen zusammen zusein. Familie/Eltern ist neutral, es ist keine Belastung aber keine grosse Energyboost. Beruflich habe ich mit Menschen zu tun die mich inspirieren, ich habe Freude mit ihnen zusammen zu sein. Dies gibt mir Energie.
92	I: [0:41:56.5] Sportliches Umfeld dazumal?
93	A5: [0:42:00.5] Ja (..) mit meiner Frau sehr gut. Mein Vater war sehr pessimistisch, weil er dachte, wenn ich ein Spiel nicht gespielt hatte, sei meine Karriere vorbei. Meine Mutter hat mir dies erzählt und dies war etwas mühsam, weil es sich anfühlte als würde er nicht an mich glauben. Trainer/Mannschaft war okey. Physiotherapeuten waren sehr wichtig. Dies hat mir viel Energie gegeben.
94	I: [0:42:58.0] 8.17. Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie in guten Phasen unterstützen?
95	A5: [0:43:02.6] Ja die Familie hoffe ich und die Freunde hoffe ich schwer.
96	I: [0:43:16.1] 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe.
97	A5: [0:43:21.0] 5
98	I: [0:43:28.1] Wie machst du das konkret, dass du dir Unterstützung holst?
99	A5: [0:43:31.6] Kollegen treffen und abmachen. Ja eher 6. Ich rufe, den Leuten an.
100	Da bin ich der Staubsaugervertreter, der wieder läutet.
101	I: [0:43:55.3] Wichtig, dass man aktiv auf Personen zugehen kann. Fertig. Ende. Haben wir etwas Wichtiges vergessen?
102	A5: [0:44:53.6] Nein, aber ich muss mir sofort etwas notieren. Gegenfrage: Ein Teil unserer Beratung von Spieler, wir sind am Überlegen wie wir sie schon während der Karriere dazukriegen, dass sie aktiv "networken" – als Sportler kommt man schnell an Kontakte heran. Man könnte dies üben auf Menschen zugehen zu können schon während der Karriere, dies würde nach der Karriere helfen auf Leute zu gehen zu können. Gibt es Studien dazu?
103	I: [0:46:38.1] Es gibt diverse Sachen, die ich gelesen habe die sagen, dass Athleten die aktiv nach Unterstützung suchen besser zurechtkommen.
104	Eine Studie, die belegt, die aktive Hilfe holen weniger Ängste, Anpassungsstörungen etc. haben.
Gesprächsendphase	

105	Möchtest du noch etwas sagen, dass auf die Aufnahme draufkommen soll?
106	A5: [0:48:15.3] Es hat Spass gemacht, war cool und angenehm.
107	I: [0:48:40.8] Wie geht es dir aktuelle? 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
108	A5: [0:48:43.3] 9
109	I: [0:48:45.4] Es gibt eine anonymisierte Auswertung.
110	[0:48:55.6] Wie schätzt du den persönlichen Mehrwert des Fragebogens ein? 1: keinen Mehrwert, 5: mittel, 10: hoher Mehrwert. Begründe.
111	A5: [0:49:10.6] 6, nicht 10 weil ich mir schon über viele Dinge die du gefragt hast mir bewusst war.
112	I: [0:49:41.5] Wie schätzt du die Dauer des Fragebogens ein. 1: zu kurz, 5: gut, 10: zu lange
113	A5: [0:49:43.9] 6, einbisschen zu lange.
114	I: [0:49:53.6] Ende.

Transkript Person 6

Interview 6 vom 14.01.2021, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2021-01-14-09-13-44
2	I: Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegebenen mündlichen Information. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind mir beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Auftraggebers und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikter Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten nur in anonymisierter Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden können. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die in der Information genannten Pflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A6: [0:01:14.2] Ja, das ist okay für mich.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:01:39.5] Alter? Geschlecht?
5	A6: [0:01:41.2] 31 Jahre, männlich
6	I: [0:01:44.5] Sportart?
7	A6: Wassersport → Einzel- und Mannschaftssport
8	I: Rücktrittsdatum?
9	A6: [0:01:54.4] Januar 201*
10	I: [0:02:04.6] Dein grösster Erfolg?
11	A6: [0:02:10.1] Olympische Spiele in Stadt*, 9. Platz
12	I: [0:02:16.6] Rücktritt freiwillig/unfreiwillig?
13	A6: [0:02:23.1] Auslöser war unfreiwillig und habe mir aber vorher Gedanken gemacht, ob ich weiterfahren soll in meiner Sportart. Am Ende die effektive Entscheidung zurückzutreten war von mir ausgekommen.
14	I: [0:02:51.2] Deine höchste Ausbildung?
15	A6: [0:03:06.1] Bachelor in Sport und Wirtschaft
16	I: [0:03:16.4] Zivilstand? Mögliche Kinder?
17	A6: Ledig, keine Kinder
18	I: Wie geht es dir? Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
19	A6: [0:04:41.7] 7
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
20	I: 1.1 Kannst du mir erzählen, wie du zum Entschluss gekommen bist über dein Karriereende nachzudenken?
21	A6: [0:05:05.8] Das war eine mehrschichtige Problematik. Die erste war die, dass die Disziplin, die ich bis anhin betrieben und mehrheitlich erfolgreich betrieben habe wurde aus dem Olympiaprogramm gestrichen. Das bedeutet – ich bin immer zweispurig gefahren, ich bin immer zweier und einer gefahren – mit dem Ausschluss aus dem Olympiaprogramm sind die Fördergelder weggefallen und dann war ich im Einer bereits auf einem anderen Level und ein deutlicher Schritt zurück. Ich wollte mir selbst 1 Jahr Zeit geben und nochmals voll auf die Disziplin einer setzen und dieses Jahr hat dann irgendwie gar nicht wirklich stattgefunden.
22	I: [0:06:56.7] 1.2: Hattest du bereits konkrete Schritte eingeleitet gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung des Karriereendes.
23	A6: [0:07:05.1] Also ich habe begonnen zu schauen, was es für Jobmöglichkeiten gibt, habe mir begonnen Gedanken zu machen und viele Gespräche zu führen. Als ich dann entschieden habe ich möchte das Projekt SpiSpo weiterführen habe ich mir relativ schnell das ganze beiseitegelegt und wollte mich nochmals auf meine Sportart fokussieren.
24	I: [0:07:37.9] Wann haben Sie begonnen die Gespräche zu führen?

25	A6: [0:07:46.9] Im Januar bin ich zurückgetreten und ich würde sagen 1 Jahr vorher. Bei uns wird die Saisonplanung im Herbst gemacht und 1 Jahr vorher habe ich mir Gedanken gemacht wie will ich weiterfahren? Ich habe mir diverse Inputs geholt, war noch bei Adecco und Linked-in und die Möglichkeiten angeschaut. Dann habe ich aber ziemlich schnell die Zielvereinbarung mit dem Trainer fürs kommende Jahr, aber dieses Jahr hat dann aufgrund vom Unfall gar nicht stattgefunden.
26	I: [0:09:18.9] Was waren sonstige Gründe, die sie noch nicht erzählt haben?
27	A6: [0:09:32.0] Ein Grund war das Alter, ich ging langsam auf die 30 zu. In meiner Sportart muss man in diesem Alter noch nicht zurücktreten, aber ich habe mir Gedanken gemacht was will ich in meinem Leben sonst noch erreichen. Ich habe gemerkt, dass mir das Leben – dies hatte ich 8 Jahre lang professionell betrieben – gesehen habe und ich mich nicht als Coach gesehen habe. Ich wollte nicht die Rolle wechseln aber in der gleichen Sport-Welt nach meiner Karriere bewegen und habe deshalb versucht ausserhalb von diesem Bekannten (...) um mich persönlich weiterzuentwickeln und neue Herausforderungen anzugehen.
28	I: [0:10:56.3] Würdest du sagen, du bist freiwillig oder unfreiwillig zurückgetreten? Bei dir habe ich mich für die Unfreiwilligkeit entschieden.
29	1. Sportliche Leistung (Rückgang, alle Ziele erreicht)?
30	A6: [0:11:27.2] Ja
31	I: [0:11:43.0] Sportliches Umfeld? Konflikte mit Verband, Trainer
32	A6: [0:11:52.3] Nein
33	I: [0:11:53.9] Finanzen?
34	A6: [0:11:57.5] Nein
35	I: [0:11:59.8] Gesundheit/Verletzung?
36	A6: [0:12:04.1] Ja
37	I: [0:12:05.6] Familiäre Gründe?
38	A6: [0:12:06.2] Nein
39	I: [0:12:12.7] Deselektion?
40	A6: [0:12:16.0] Nein
41	I: [0:12:18.4] Alter?
42	A6: [0:12:20.1] Teilweise, nicht das Alter wo ich mich drinbewegen aber in der Weitsicht (..) oder ich hatte das Gefühl, wenn ich noch 4 Jahre weitermache und irgendwann komme ich an diesen Moment möchte ich noch so viele Türen offen haben wie möglich.
43	I: [0:12:27.6] 1.8: Wie hast du dich informiert, wie du dich entscheidest?
44	A6: [0:14:33.0] Dies war nach dem Entscheid zurückzutreten und haben mich an SwissOlympic gemeldet via Adecco. In meinem Umfeld habe ich gestreut, dass ich auf der Suche bin nach einem neuen Job. Am Ende habe ich mich selbst schlau gemacht.
45	I: [0:15:25.0] 1.10. Wie wichtig waren diese Informationen für dich?
46	A6: [0:15:43.0] Ja wichtig, weil ich sagen würde, dass ich meine erste Praktikumsstelle via SwissOlympic via Adecco erhalten habe, dies war mein beruflicher Einstieg. Ich glaube es war wichtig, weil ich in diesem Bereich, in dem ich jetzt arbeite hatte ich nicht viele Kontakte. Ich hätte immer im Verband oder der meiner Sport-Welt arbeiten gehen können, aber dies wollte ich in diesem Moment nicht.
47	I: [0:16:27.9] 1.11. Möchtest du (noch weitere) Informationen oder Anlaufstellen von mir? (Berufsberatung, Swiss Olympic, Psychotherapie...)
48	A6: [0:16:51.1] Für meinen Bereich tausche ich mich vorallem mit Freunden aus.
49	I: Ansonsten gibt es die Akademische Anlaufstelle (kostenlos).
50	1.12. Hast du mit anderen darüber gesprochen, wie du dich entscheiden solltest?
51	A6: [0:17:56.6] Mit meinen Eltern primär.
52	I: 1.13. Was meinte(n) diese Person(en) dazu?
53	A6: [0:18:10.1] Trainer meinte, mach das nicht. Meine Eltern haben mich in dem Sinn nicht in eine Richtung gedrängt, sie haben mir mehr Fragen gestellt. Sie haben mir gesagt, befasse dich mit dem Thema und irgendwann kommt der Moment. Sie haben es als die richtige Entscheidung empfunden. Weil unser 2er Projekt war ein Projekt und deshalb ist es schön, dass ich jetzt im Projektmanagement tätig bin. Und es war wie abgeschlossen und es hat wie ein Nachfolgeprojekt gegeben in der anderen Disziplin aber der Stellenwert oder die Aussicht, dass es noch etwas Besseres und ich es steigern könnte war nicht sehr realistisch.
54	I: [0:19:26.7] 1.14. Was bedeutet das für dich?

55	A6: [0:19:41.8] Am Ende bin ich auf dem Driver-Seat. Mein Trainer hat aus seiner Sicht argumentiert, dass er eigentlich freiwillig ausgestiegen ist und er hätte eigentlich noch weitermachen wolllen. Und meine Eltern haben halt aus einer beruflichen und weniger sportlichen Sicht argumentiert. Aber am Ende habe ich mich dann entschieden, ich will nochmals ein Jahr weitermachen und mir persönlich fixe Ziele zu setzen, die ich erreichen müsste, um zu sagen okey ich mache weiter.
56	I: [0:20:33.5] 1.15: Wie hast du dir jetzt/damals deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorstellt?
57	A6: [0:20:49.5] Direkt nach dem Unfall war es schwierig. Ich hatte zu Beginn nicht gewusst, was das soll und wo ich suchen soll, in welchem Bereich. Und zu Beginn habe ich mehr im Bereich Sport gesucht, nicht direkt beim Sportverband aber eher bei SwissOlympic oder bei Firmen, die Zeitmessungen machen oder Sportevents organisieren. Und der Suchbereich hat sich gewandelt, weil ich relativ stark im Bereich Projektleitung, also ich suchte einen Einstiegspunkt, um Projekte zu begleiten. Dies habe ich nun bei der SBB gefunden. Es ging eher um kleine Innovationsprojekte, bei denen ich nicht die ganze Leitung hatte, sondern das Hochschulpraktikum gehabt und dies hat mir ziemlich gefallen und war spannend für mich. Dies war eine neue Welt, welche sehr breit und facettenreich war.
58	I: [0:22:57.0] Habt ihr euch überlegt was es für Vor- und Nachteile gibt mit der Möglichkeit die Sie hatten?
59	A6: [0:23:26.2] Ich habe Pro/Contra Listen geführt. Es war gut, durch meinen Unfall war ich 3 Monate lang nicht wirklich mobil und war mit der Reha beschäftigt und hatte Zeit, um mir die Fragen zu stellen.
60	I: 1.19 Welche Folgen hatte deine Wahl für dich und was war wichtig, dass du dich dafür entscheiden konntest?
61	A6: [0:24:07.3] Es war zu Beginn hart, wenn ich noch Fotos von Trainingslager von ehemaligen Kollegen erhalten habe und ich war zu Hause und musste Jobs suchen. Dies hat mich verletzt, aber dies gehörte dazu.
62	I: [0:24:51.6] 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert? Eltern, Job, Sponsoren, Verband, Sporthilfe
63	A6: [0:24:54.0] Ein wichtiger Teil beim Start waren meine Eltern. Danach hat der Teil meiner Eltern etwas abgenommen und die Kosten sind gestiegen. Dann hatte ich das Glück, dass ich vom Militär unterstützt wurde (Spitzensport Rekrutenschule) und private Sponsoren, die ich gefunden habe. Einerseits habe ich von meinem Bruder einen anderen Partner gehabt, der ziemlich stark war im Sponsorenakquisition und sonst immer noch nebenbei – wenn es ein geringer Prozentsatz war – habe ich gearbeitet mal für Social Media Content Creator oder ich habe Buchhaltungsaufgaben für einen Laden gelöst. Ich war dadurch nicht an fixe Zeiten gebunden. Aber vom Aufwand maximal 10-20% / Woche. Der Fokus lag klar auf dem Sport.
64	I: [0:26:43.1] Hat der Verband oder Sporthilfe ein Teil finanziert?
65	A6: [0:26:48.1] Nein, also der Verband den Trainer bezahlt. Es gab eine Phase als ich noch den Trainer zahlen musste. Aber in der Sporthilfe war ich nie. Ich war etwas zu alt, um hineinzukommen.
66	I: [0:27:16.2] 1.22 Warst du zufrieden mit der Art der Finanzierung während der Karriere?
67	A6: [0:27:23.3] Ja, ich habe mich darum kümmern müssen, sonst wäre es nicht gegangen. Ich habe gelernt, mich zu verkaufen und musste an Gönnerevents Dinge präsentieren gehen. Musste mein Projekt gegen aussen kommunizieren. Dies hat mir für meine Zukunft etwas genützt. das man für die finanzielle Siatuation etwas machen musste.
68	I: [0:28:15.2] 1.23: War es eine Erleichterung, dass Leben in Zukunft anders zu finanzieren?
69	A6: [0:28:18.5] Ganz ehrlich ich habe mir um Geld dazumals nicht viel Gedanken gemacht. Es ging mehr darum, jetzt werde ich wieder gesund und wollte wieder gehen können. Ich wollte etwas finden, was mich gleich flasht wie der Sport. Ich war der Meinung, dann würde ich einen vernünftigen Lohn verdienen, damit ich mir das Leben finanzieren kann. Ich dachte, wenn ich freude habe am Job, dann würde ich es nicht so schlecht machen und dann sollte man durchkommen.
70	I: [0:29:30.0] 1.25 Wie hoch war der Trainingsaufwand Std/pro Woche im letzten Jahr (Profi) Vorbereitung auf WK-Saison?
71	A6: [0:30:37.4] Ich habe jeden Tag 2x trainiert ausser Sonntags. Um die 20 Stunden /Woche.
72	I: [0:30:50.9] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
73	A6: [0:31:00.5] Massage, Mentaltraining, Yoga nur wenn es akkut war. Ca. 12 Stunden / Woche.
74	I: [0:31:56.2] 1.27: Wie viele Std./Woche hast du gearbeitet nebst dem SpiSpo im letzten Jahr?
75	A6: [0:32:17.2] Studiert: 6-8 Stunden / Woche
76	I: [0:32:54.7] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?
77	A6: [0:33:18.2] Ja, das Jahr vor den Olympischen Spielen, im 201*/201*.

78	I: [0:33:37.1] 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
79	A6: [0:34:00.8] Es kommt auf die Sichtweise darauf an. Aus monetärer Sicht: wie viel Geld ich verdient habe dann war der Aufwand viel grösser als der Ertrag. Ich habe mein Leben sehr genossen ich konnte viel Reisen, ich war auf der ganzen Welt, ich habe viele Menschen kennengelernt und ich bereue nichts und es war eine Riesenchance meinen Traum zu verwirklichen. Es war schon eine 3.
80	I: Info's... In Zukunft wird es darum gehen, zu akzeptieren das es Veränderungen geben wird. Ein Teil davon war der Lebensinhalt, der wegfällt und dass ihr Zeit habt für andere Dinge.
81	1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
82	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportlerin?
83	A6: [0:37:17.6] 6, es ist von 10 zu weniger gegangen.
84	I: [0:37:25.5] 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben jetzt mit Sport zu tun?
85	A6: [0:37:34.8] Ja, 4 und früher 9
86	I: [0:37:39.9] 3. Dei meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
87	A6: [0:37:59.2] 6
88	I: [0:38:08.8] 4. Sport ist & war der wichtigste Teil in meinem Leben.
89	A6: [0:38:15.5] Damals 10 jetzt 6
90	I: [0:38:24.6] 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
91	A6: Antwort ist im nächsten Interview-Teil

Interview 6 vom 14.01.2021, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2021-01-14-09-53-49
2	I: 1.36 Schätze bitte von 1-10 ein, wie stark diese Aussagen auf dich zu treffen. 1: trifft überhaupt nicht zu. 10: trifft sehr zu. Begründe.
3	5. Ich habe mehr Zeit damit verbracht, über den Sport nachzudenken, als über andere Dinge.
4	A6: [0:00:07.4] 8
5	I: [0:00:12.5] 6. Ich muss oder musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
6	A6: [0:00:18.3] 8
7	I: 7. Andere Leute sehen oder sahen in mir hauptsächlich den Sportler.
8	A6: [0:00:29.9] 8
9	I: 8. Ich fühle oder fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief.
10	A6: [0:00:38.1] 7
11	I: 9. Sport ist und war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.
12	A6: [0:00:46.4] 7
13	I: [0:01:10.7] Info's über Sportleridentität.
14	1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
15	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
16	A6: [0:01:16.6] 6
17	I: [0:02:00.5] 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen
18	A6: [0:02:11.9] 6
19	I: [0:02:17.7] Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
20	A6: [0:02:19.3] Also nichts ändern wollen, sage ich 2-3. Ich habe zurzeit zu viele Themen gleichzeitig, die neben der Arbeit und Verpflichtungen im Verein und persönlichen Interessen und Beziehung etc. ablaufen. Dies schränkt die Qualität der einzelnen Aspekte ein, weil ich den Dingen immer nachhinke. Ich muss wohl noch etwas lernen mich öfters auf nur etwas zu konzentrieren.
21	I: [0:03:18.7] Info über mögliche depressive Verstimmung & Angststörungen, wenn Aussagen mit tiefen Zahlen bewertet werden. Erklärung von Interviewerin der Sportleridentität.
22	2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere nach dem Unfall?
23	A6: [0:03:58.0] Schwierige Frage (...) Ich habe einfach mit der Entscheidung gehadert. Ich wusste nicht sollte ich nochmals auf die Karte Sport setzen? Sollte ich es nochmals trotzdem das ich mir ein Ziel gegeben habe und wenn ich es nicht erreiche wirklich aufhören? Okey es kamen äussere Umstände dazu (Unfall), die mich die persönlichen Ziele nicht haben erreichen lassen. Oder soll ich mich an meine Benchmarker festhalten oder soll ich das Projekt noch 1 Jahr hinausschieben?

Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
24	I: [0:06:37.7] Wie sieht sie denn aus diese Übergangsphase? Wie läuft sie ab? Wie lange dauerte sei? Lläuft sie jetzt noch?
25	A6: [0:06:51.1] Vom Januar bis November 201*, relativ lange mit der Reha, mit Jobsuche, mit kleinen Jobs annehmen (...) Im Sommer Geld verdienen und etwas machen.
26	I: 2.3. Was war nach deinen Vorstellungen im Januar an der Übergangsphase schön?
27	A6: [0:07:33.3] Schön fand ich, dass ich jetzt Zeit habe, um etwas zu machen, was ich bereits lange machen wollte und nie dazugekommen bin wie zum Beispiel einen Pizzaofen bauen.
28	I: [0:07:58.9] Was wird weniger schön sein in der Übergangsphase?
29	A6: [0:08:07.0] Ich bin gerne ins Training gegangen und wohnte in einer WG mit guten Sport Kollegen zusammen. Wir sind immer morgens gemeinsam ins Training gefahren und es war eine gute Stimmung. Dadurch dass ich zu meinen Eltern zurückgekommen bin hatte ich dieses Umfeld nicht mehr.
30	I: [0:08:34.6] 2.5. Was musstest du alles in der Übergangsphase organisieren?
31	A6: [0:08:40.4] Als ich es dann kommuniziert habe, dass ich aufhöre. Kamen viele Leute aus meinem Umfeld auf mich zu und haben gefragt, ob ich bei diesem oder jenem Projekt mithelfen könnte? Kommuniziert habe ich es im April 201* beim Verband, Zeitung kommuniziert.
32	I: [0:09:32.9] 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen? 2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?
33	A6: [0:09:53.2] Leicht:
34	Schwierig: Die Entscheidung war für mich dazumals schwierig. Deswegen habe ich psychologische Unterstützung bei XY* in Anspruch genommen. Um mich in die Situation zu setzen, wie es dann ist, wenn ich aufhöre. Wir haben ein Interview gespielt für mein Come-back oder wenn ich aufhöre. Dies hat mich recht geprägt und mir am Ende geholfen. Aber viele Gedanken haben sich über das Thema gedreht soll ich jetzt nochmals ich würde gerne aber am Ende wollte ich es nicht nur wegen dem Lifestyle machen – ich wollte das am Ende etwas dabei rauskommt.
35	I: 2.8. Was musst du in der Übergangsphase lernen?
36	A6: [0:11:11.1] Dass es noch andere Dinge gibt ausser Sport. Die Beziehung wurde plötzlich viel intensiver, weil sonst war ich alle 2 Wochen in Trainingslager. Dann sind wir zusammengezogen und auf sozialer Interaktion etwas gelernt. Und sonst "Was bedeutet es wirklich einen fixen Job haben?" bei dem man um 08.00 Uhr früh nach Stadt* muss.
37	I: [0:11:18.2] Thema Geld haben wir besprochen. In Übergangsphase habt ihr euch mit Gelegenheitsjobs finanziert, richtig? Und weiter studiert?
38	A6: [0:12:22.0] Ja. Dann war ich fertig mit dem Studium aber habe eine Zeit lang mit den Eltern gewohnt. Dann in Biel in einer WG und dann mit der Freundin zusammengezogen.
39	I: 2.10. In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
40	A6: [0:12:54.4] Produkteentwicklung, Techproduct, Produktinnovation, Strategie, Eventmanagement (Sportevents, Party's, Events mit vielen Leuten) und sonst allgemein möchte ich nicht ausschließen, dass ich etwas im Sportverband machen möchte (ev. Trainer, Strategische Position für die Entwicklung vom Nachwuchsleistungssport im Verband). Ich glaube, dass ich verschiedene Optionen habe.
41	I: [0:13:08.1] 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
42	A6: [0:13:56.9] Ich würde gerne selbstständig sein und mein eigener Chef sein, so wie ich das im Sport war. In welcher Form kann ich momentan nicht sagen.
43	I: [0:14:25.9] 2.12 Worauf freust du dich?
44	A6: [0:14:29.5] Ich lerne spannende Dinge im Job, ich habe mehr Zeit mit der Freundin (unabhängig Ferien machen ohne meinem Sportmaterial* dabei), Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind nicht unbedingt im sportlichen Setting aber mit diesen Menschen meinen Sport ausüben. Sport bleibt ein wichtiger Teil in meinem Leben. Aber generell auf die Zeit mit Menschen, die mir wichtig sind und auf neue Erfahrungen die ich im Job machen werde (Event/Wettkampf organisieren).
45	I: [0:15:32.8] 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so? Berufliche Zukunft?
46	A6: [0:15:40.3] Es ist gerade eine schwierige Situation für mich im Moment. Ich bin relativ neu und muss durch eine Phase gehen wo ich viele Fehler mache und ich aus diesen Fehler wieder Lernen muss und wieder Lösungen finden, wie wir das Projekt durchbringen. Und dies ist Druck der auf mir lastet – dies kann einem schon stressen.
47	I: [0:16:29.4] 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden?
48	A6: [0:16:36.0] Linked-in. Im Moment schaue ich nicht aktiv, ich werde so passiv berieselt. Aber generell auf Jobplattformen, Social Media, Netzwerk, Bekannte, Freunde.

49	I: [0:16:57.7] 2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
50	A6: [0:18:42.5] Januar 201*, 3. Ich begann erst mit den Überlegungen, was ich für Optionen hatte und musste zuerst in der Tiefe bearbeiten.
51	I: [0:18:58.5] Habt ihr euch die Übergangsphase so lange vorgestellt, wie sie dann war?
52	A6: [0:19:40.4] Ich dachte, ca. 3 Monate. Gut das ganze wurde wegen der Reha aufgeschoben. Ich kannte meine Belastbarkeit noch nicht. Es war gut für mich hat es so lange gedauert.
53	I: [0:20:11.2] 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?
54	A6: [0:20:16.3] Sport bleibt wichtig, nicht im gleichen Ausmass wie früher aber ist immer noch eine mega tolle Aktivität für mich. Mache gerne draussen Sport und fühle mich nachher einfach besser. Freunde sind mir wichtig, Sport zu machen, fein Abendessen kochen, Bier trinken. Die Beziehung gibt mir viel Halt gerade in schwierigen Zeiten. Meine Familie ist mir wichtig. Es war witzig, meine erste Ansprechperson bis zum Unfall und dann hat es sich etwas gewandelt nach dem Unfall auf meine Beziehung.
55	Ziele: Ich möchte mich selbst so entfalten wie ich bin. Ich möchte herausfinden, wer ich bin, was ich wirklich machen möchte. Ich möchte wieder so ein Herzensprojekt finden, wie im Vorbereitungs-jahr vor den Olympischen Spielen. Es ist unabhängig (..) also egal in welchem Bereich, es soll mich die gleiche Passion fühlen lassen. Dies vermisse ich aktuell in meiner Situation etwas. Es sind eher Tools, die ich lerne und weniger das Produkt, welches ich voll dahinterstehen kann.
56	I: [0:21:31.1] 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten die du beim Karriere-ende erlebst/erlebt hast? Wenn ja, was?
57	A6: [0:22:43.0] Ich muss wie (...) ich habe sehr viele Erfahrungen als Sportler und jetzt muss ich diese irgendwie mitnehmen oder so transferieren, dass sie mir im Berufsleben etwas bringt. Es gibt auf jedenfall Dinge die man als Sportler lernt, die man später im Berufsleben braucht und man besser kann als andere die seit 18 Jahre einen geregelten Berufsalltag haben. Sich schnell anpassen können, wenn Plan A nicht funktioniert eine andere Lösung zu finden. Nichtsdestotrotz fehlt mir im beruflichen Umfeld noch viel Wissen. Ich habe erst seit 2 Jahren begonnen und dies muss ich jetzt noch nachholen.
58	I: [0:24:10.1] Flexibel, anpassungsfähig sein. Gibt es noch andere Möglichkeiten damit umzugehen?
59	A6: [0:24:29.3] Kommunikation ist recht wichtig, dass ich sowohl mit meiner Vorgesetzten sprechen kann und dem Team, wenn ich nochmals Unterstützung brauche. zu Hause in meinen eigenen vier Wänden, das ganze Match in Relation zu sehen. Jetzt mache ich mir so einen Stress für etwas wofür ich mich in 10 Jahren nicht mal mehr erinnern werde. Das Relativieren und darüber sprechen sind Strategien.
60	I: [0:25:21.3] 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie = Rollenkonflikt?
61	A6: [0:25:24.5] Ja das sehe ich im Moment im aktuellen Setting nicht aber, wenn ich selbstständig werden würde und mir mein Herzensprojekt verfolgen würde, dann hätte ich das Gefühl, dass ich relativ viel darin investieren würde und dementsprechend die familiäre Situation zu Hause schwieriger werden könnte. Gerade weil ich die Einstellung meiner Freundin kenne. Ich möchte mal Familie haben aber wir müssen noch eine Lösung finden, wie können es wir vereinbaren damit es für beide passt.
62	I: [0:26:39.6] 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
63	A6: [0:26:46.7] Ich weiss was ich das nächste Jahr mache, wäre 10 und was nachher kommt weiss ich noch nicht.
64	I: [0:27:20.0] 2.22. Was hätte passieren müssen, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
65	A6: [0:27:44.0] Also nicht-erfolgreich wäre gewesen, dass ich der Entscheidung nachtrauere. Klar gibt es Momente, wenn ich ein Bild von meinem Bruder erhalte, macht es mich traurig, dass sie in La-Reunion sind. Aber ich trauere dem nicht nach, weil ich andere Dinge habe und er nicht. Erfolgreich, dass ich den Einstieg gefunden und erste Erfahrungen im Beruf habe und weiss mich im Berufsalltag zurechtzufinden. Meine Arbeit ist mir aber noch zu wenig eine Herzensangelegenheit, deswegen würde ich sagen, dass ich noch nicht sehr erfolgreich war.

66	I: [0:29:14.2] 2.23 Wie fühlst du dich momentan, wenn sie zurückdenken? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf?
67	A6: [0:29:24.4] Also im November habe ich mich recht gefreut. Ich war ziemlich aufgeregt. Okey jetzt kommt ein neuer Abschnitt. Habe viele neue Leute kennengelernt, wurde gut aufgenommen und habe spannende Projekte erhalten. Dazumals konnte ich mehr investieren als jetzt. Es war schnelllebig, eine andere Situation mit Corona, man hat noch mehr als Team zusammengehalten und wollte als Team etwas Gemeinsames erarbeiten. Es gab ein Podium, um das erarbeitete zu präsentieren. Damals waren es mehrere kleine Projekte und jetzt ist es ein grosses Ding und wie es dann herauskommt, weiss niemand.
68	I: [0:30:17.8] Dann wart ihr zufrieden im November 201* mit der Übergangsphase?
69	A6: [0:30:48.1] Ja ich habe mich wirklich gefreut ein neuen coolen Start.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
70	I: [0:30:57.3] 3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
71	A6: [0:32:15.4] Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Europameisterschaft, Schweizermeisterschaft, Europacup, Französischer Circuit. Ich denke dies ist der Vorteil einer Randsportart, weil die Möglichkeiten in der Schweiz relativ begrenzt sind ist man relativ schnell auf einem internationalen Podium.
72	I: Was war deine beste Platzierung?
73	A6: [0:33:10.7] Olympische Spiele 9. Platz (201*), Weltmeisterschaften Final, Weltcup einmal 3. Platz
74	I: [0:33:54.5] 3.3: Wie hoch ist Zufriedenheit mit deinen Erfolgen in Bezug auf das FTEM-Level? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
75	A6: [0:34:03.0] Es ist ein zweischneidiges Schwert. Einerseits bin ich recht zufrieden für alle diese Erfahrungen mal auf der grossen Bühne zu sein. Die ganze Olympia Erfahrung, mit allen Sportarten, ein ultimatives Erlebnis für 1 Jahr dies voll aufsaugen und leben. Auf der anderen Seite weiss ich dass (..) also ich habe mit meinem Bruder nicht lange zusammen gefahren (gut 2.5 Jahre) nicht mal 2 Jahre nur auf das Projekt konzentriert und ich weiss, dass wir uns relativ gut ergänzt haben und das noch mehr möglich gewesen wäre. Vor meinem Bruder hat es mit dem Partner weniger gut harmoniert, das Zwischenmenschliche hat uns weniger ergänzt, wir wussten weniger was der Andere in gewissen Situationen macht. Dies fand ich sehr schön, deshalb hat mich das Training mit meinem Bruder mega gefreut. Wenn meine Disziplin nicht aus dem Olympia Programm herausgefallen wäre, dann wäre es für mich keine Frage gewesen weiterzumachen. Wir hätten noch mehr Potential ausschöpfen können. Zahl 5.
76	I: [0:37:01.9] 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
77	A6: [0:37:14.5] Bekanntheit: 2 // Beliebtheit: bei den bekannten Leuten 10
78	I: [0:37:24.9] 3.5: Was ist/war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?
79	A6: [0:37:59.3] Ich habe es gerne gemacht, aber am Schluss habe ich es nicht für jemand Anderes oder für das Land. Ich hatte täglich die Chance das zu machen, was mir Freude bereitet. Ich hatte Leute um mich, die mir helfen noch schneller zu sein. Das habe ich geschätzt.
80	I: [0:38:34.5] 3.6 Vielleicht könntest du sagen was dich daran interessiert hat?
81	A6: [0:38:40.1] Intrinsisch ein mega cooles Gefühl. Ich habe nicht nach Fame oder etwas gestrebt, sondern eher den Lebensstil, jeden Monat irgendwo im Ausland Zeit zu verbringen – neue Orte, neue Leute kennen lernen – und am Ende mich zu messen.
82	I: [0:39:22.2] 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
83	A6: [0:39:33.6] Manchmal ist es langweilig. Im Winter es ist kalt, es sind Minustemperatur und du musst im Dunkeln Kilometer sammeln. Und nicht nur am Montag, sondern am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und du denkst dir "Sorry das ist einfach langweilig", warum mache ich das? Man hat immer etwas die Gefahr, dass man im Nachhinein alles romantisiert. Aber so ist es nicht, das wissen alle die Mal ihr Sport professionell ausgeführt haben. Sich selbst zu verbessern. Es gibt ganz viele Ebenen wie man sich verbessern kann (im Kopf), im Umgang mit (NICHT VERSTANDEN) und dies ist nicht immer einfach. Man muss viele Hürden meistern aber am Ende wächst man daran.
84	I: [0:41:23.9] 3.9. Was machst du nebst dem Sport gerne?
85	A6: Ich lese im Moment ziemlich viel, Romäne oder Bücher wie man Produkte entwickelt. Ich koche sehr gerne. Gute Musik auflegen, ein Glas Wein trinken mit meiner Freundin und manchmal laden wir jemanden ein.
86	I: [0:41:55.5] 3.10 Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?

87	A6: [0:42:02.0] (...) also jetzt nicht unbedingt aus dieser Auswahl... Etwas bewusster zu leben und versuchen weniger auf allen Hochzeiten gleichzeitig zu tanzen. Jetzt bin ich da und jetzt sprechen WIR zusammen und bin nicht noch am Handy, weil ich 5 E-Mails beantworten sollte.
88	I: [0:42:47.9] 3.11. Hast du noch weitere sportliche Interessen? Könntest du dir vorstellen, diesen neuen Sport in deiner Freizeit zu betreiben?
89	A6: Ja, ich bin ziemlich polysportiv. Im Winter Langlaufski fahren, Snowboarden, Powdern, Kanufahren, Klettern, Skaten, Rennvelo fahren = Ich bewege mich gerne.
90	I: [0:43:18.2] Die Zufriedenheit mit vergangenen sportlichen Karriere ist sehr wichtig, dass man diesen Lebensabschnitt gut abschliessen kann. Ende Aufnahme. Emotionale/Körperliche Belastbarkeit, Umgang mit Anderen...

Interview 6 vom 14.01.2021, Teil 3

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2021-01-28-09-11-50
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
2	I: 6.1. Wie emotional belastend sind für dich der Rücktritt bzw. die Übergangsphase gewesen und die Phase, in der du jetzt bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
3	A6: [0:00:22.1] Es war belastend gewesen, sonst hätte ich keine psychologische Unterstützung gesucht. Es hat mich ziemlich Tag und Nacht begleitet. Ca. 7. Ich würde sagen heute denke ich selten daran. Heute ist das Thema gehört zu mir aber ist ein Teil von meinem Leben der abgeschlossen ist. Jetzt bin ich an einem anderen Ort, jetzt belastet es mich nicht mehr. Aber ob ich damals die richtige oder falsche Entscheidung getroffen habe... in diesem Moment hat es so gestommen und ich bin nach wie vor der Meinung, dass ich mich richtig entschieden habe für mein weiteres Leben. Deswegen jetzt 1.
4	I: [0:01:59.0] Unfreiwilliger Rücktritt; Gründe:
5	1. Alter?
6	A6: [0:02:20.6] Hat mitgewirkt.
7	I: 2. Finanzen?
8	A6: [0:02:25.0] Lediglich Randfaktor.
9	I: [0:02:28.1] 3. Gesundheit (physis & psychisch)
10	A6: [0:02:45.3] Ja, körperliche Gesundheit.
11	I: [0:02:51.8] 4. Pläne für Zukunft?
12	A6: [0:03:00.2] Ja, das war ein starker Grund. Karriereplanung, wo sehe ich mich in 5 Jahren? War schon massgebend.
13	I: [0:03:15.2] 5. Umfeld (Sport, Familie, Freundeskreis)?
14	A6: [0:03:24.4] Weniger
15	I: 6. Ausbildung?
16	A6: [0:03:29.1] (..) Ja indirekt. Ich hatte das Gefühl, es hatte mehr mit der Karriere Zusammenhang, weil die Ausbildung hatte ich schon abgeschlossen.
17	I: [0:03:50.1] 7. Job Möglichkeiten?
18	A6: [0:03:54.0] Also ich hatte noch keine und musste diese suchen aber eher im Hinblick auf meine Zukunft.
19	I: [0:04:00.4] 8. Persönliche Gründe (Selbstwert, Identität als Athlet, Coping Strategien, Selbstkonzept)?
20	A6: [0:04:14.1] Eigentlich weniger.
21	I: [0:04:19.0] 9. Leistung?
22	A6: [0:04:21.5] Ja, war ein Grund.
23	I: [0:04:27.2] 6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.
24	A6: [0:04:34.5] Instabiler denke ich nicht. Aber ich denke ich bin in einem ganz anderen Setting in dem andere Probleme auf mich zukommen. In diesem Sinne habe ich wenig Erfahrung im Umgang mit gewissen Problemen bzw. andere Erfahrung, die ich versuchen muss mitzunehmen und zu übertragen. Aber vorher konnte ich es besser in Perspektive setzen – die Bedeutung von einem Wettkampf/Ereignis und am Ende hatte ich mehr das Gefühl es geht um meine Ziele und um meine Sportart. Und heute steht weniger etwas (ein klar strukturiertes Ziel) sondern es läuft einfach ein bisschen. Dies macht es schwierig im Umgang, wenn etwas nicht so läuft das ganze einzuordnen.

25	I: [0:05:15.3] Was mich noch interessiert, was habt ihr für Strategien damit umzugehen, wenn eine instabilere Phase im Sinne der Psyche kommt? Was macht ihr dagegen?
26	A6: [0:06:44.1] Meine Gedanken selbst zu ordnen, mit Leuten sprechen. Hilfe holen. Bücher lesen.
27	I: [0:06:58.1] Die Forschung zeigt, dass bei jedem Karriereende es zu emotionalen Belastungen kommt. Das ist ein normaler Teil davon. Was man weiss ist, dass jede Person individuell damit umgeht. Wichtig ist, darüber nachzudenken. Und es ist wichtig, Hilfsmittel zu kennen, mit emotionalen Belastungen umzugehen. Das wichtigste dabei ist es sich Gedanken zu machen und zu wissen wo kann ich Hilfe holen kann. Am besten ist es aktiv Hilfe zu holen. Die Forschung zeigt ausserdem, dass Athleten besser mit dem Rücktritt zurechtkommen, wenn sie von sich aus Unterstützung suchen.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
28	7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
29	A6: Abgesehen von der Quarantäne Situation geht es mir eigentlich okay. Ich versuche mich immer noch zu bewegen und verschiedene Sportarten zu machen. Ich merke, dass ich nicht mehr 100kg Bankdrücken kann, aber dies muss man nicht mehr. Ich glaube ich bin immer noch gut fit.
30	I: 7.2: Hastest du schwere Krankheiten?
31	A6: [0:09:29.4] Nein.
32	I: Unfall weiss ich. Gab es noch andere grössere Verletzungen?
33	A6: [0:09:36.0] Nein.
34	I: [0:09:41.4] Gab es sonst noch Beeinträchtigungen von damals?
35	A6: [0:09:53.0] Ja ich habe noch gewisse Schmerzen oder (...) sensitive Störungen, die geblieben sind, die ich aber etwas kontrollieren respektive schauen kann, dass es nicht zu stark auftritt wenn ich meine Übungen mache, die ich jeden Tag mache insbesondere im Bereich vom Nacken und dies spüre ich dann in den Fingern, wenn es kribbelt. Aber sonst gibt es keine Beeinträchtigungen im Alltag.
36	I: 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
37	A6: [0:11:03.0] Sport.
38	I: [0:11:09.7] 7.5: Was machst Du wenn es dir nicht so gut geht?
39	A6: [0:11:14.4] Sport (LACHT). Also Sport.
40	I: [0:11:20.2] Müssen Sie Medikamente nehmen, wenn die Schmerzen auftreten?
41	A6: Nein eigentlich nicht.
42	I: [0:11:45.7] 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
43	A6: [0:11:47.3] Ja.
44	I: [0:11:55.2] 7.7 Was machen Sie dagegen?
45	A6: [0:12:05.6] Ich glaube das ist normal. Also es wäre nicht normal, wenn ich noch den gleichen Bizeps hätte wie vor 2 Jahren. Als ich 2x pro Tag trainierte. Und der ganze Tag darauf ausgerichtet war, dass ich körperliche Topleistungen bringen kann und dies ist jetzt nicht mehr der Fall. Das ist glaube ich logisch.
46	I: [0:12:32.8] Ja das ist klar. Deswegen Frage ich . Es ist klar, dass sich jeder Körper nach dem Rücktritt verändert, wenn man überlegt, wie viele Trainingsstunden ihr als SpiSpo gehabt hattet.
47	A6: [0:12:52.1] Körperlich vom Aussehen her habe ich weniger Mühe, weil ich immer noch recht aktiv bin. Es stört mich eher, wenn ich dann wieder mal meine Sportart ausübe und ich im Kopf genau weiss wie es sich anfühlt und ich dann viel früher als sonst nicht mehr Energie hätte. Oder beim Klettern, früher hätte ich mich einfach mit den Armen hochgezogen und es sind mehr diese Situationen.
48	I: [0:13:40.1] Ernährung umstellen, Sport treiben
49	A6: [0:13:58.3] Dies musste ich lernen, dass ich weniger Esse. Aber es kam ziemlich automatisch und recht unbewusst. Früher hatte ich manchmal (..) Heute reicht 500gr. Pasta locker und früher hätte es nicht gereicht.
50	I: [0:14:21.7] Das Wichtigste ist geduldig sein und es nehmen wie es kommt.
51	A6: [0:14:39.1] Ich glaube recht wichtig ist es, wenn ich weiter Sport treibe, dass ich merke dass es ein gradueller Rückgang von Kraft ist oder der Umgang wie ich an ein Problem herantrete und die Erfahrung ist trotzdem da und wenn ich nicht mehr so viel physische Kraft habe, kann ich trotzdem mit meiner Technik kompensieren. Es macht mir trotzdem noch Spass. Sonst würde ich meine Sportart nicht mehr ausüben. Wenn ich sagen würde ich bin nicht mehr so stark wie früher und warum sollte ich es dann noch machen, sondern mir macht die Bewegung selbst Spass wie bei anderen Sportarten.

Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
52	I: [0:15:41.0] Umgang mit Anderen/Soziale Beziehungen.
53	8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
54	A6: [0:15:56.2] Meine Familie, meine Freundin, meine engsten Freunde.
55	I: [0:16:29.5] 8.2: Was wird sich für diese Menschen durch deinen Rücktritt?
56	A6: [0:16:38.1] Ich bin mehr da.
57	I: [0:16:41.1] 8.2: Was wird sich für diese Menschen durch deine berufliche Tätigkeit ändern?
58	A6: [0:16:54.3] Also ich bin erstens mehr da bzw. wieder da. Jetzt bin ich quasi zurückgezügelt nach Elternhaus. Für sie neue Thematiken und neue Dinge mit denen ich mich damit auseinandersetze die sie noch weniger den Bezug dazu haben, weil im Sport haben sie mich ziemlich eng begleitet und hatten immer eine Meinung und in meinem aktuellen Job haben sie weniger Erfahrung. Also das ist nicht unbedingt schlecht.
59	I: [0:17:42.5] 8.4: Was findest du daran gut/nicht so gut?
60	A6: [0:17:44.5] Mir kommt gerade nichts in den Sinn.
61	I: Wenn man sie jetzt fragen würde: Was finden sie gut/nicht gut bzgl. wechseln in Beruf?
62	A6: [0:18:21.5] Gute Frage. Ich glaube meine Eltern (...) also ich glaube die finden es gut, dass ich wie im Job Fuss gefasst habe, weil es ist irgendwie wie ein Schleudersitz diese Sportkarriere und irgendwann ist sie fertig. Für sie war es glaube ich wichtig, dass dieser Übergang gut funktioniert und ich in einem Job lande, in dem ich für mich sorgen kann und ich eine Perspektive habe. Etwas, was mich herausfordert und deshalb denke ich, dass es für sie die richtige Entscheidung war, in dem Moment aufzuhören und mich neu zu orientieren.
63	I: [0:19:27.7] 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
64	A6: [0:19:37.1] Eigentlich sehr gut. Ich denke damit ist man in der Sportwelt sehr schnell konfrontiert. Man muss sich mit Menschen aus der ganzen Welt verständigen können, man lernt andere Kulturen kennen, wenn man z. B. im arabischen Raum unterwegs ist kann man sich nicht gleich Verhalten wie wenn man hier unterwegs ist und dies muss man lernen.
65	I: [0:20:38.1] 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um? Was fasziniert dich an diesen?
66	A6: [0:20:42.5] Ich versuche eigentlich die Menschen nicht zu stereotypisieren.
67	I: [0:21:02.4] Ja man könnte besser sagen das Wesen sagen....
68	A6: [0:21:07.9] Ja Leute die offen sind und nicht zu viele Vorurteile haben. Mit denen man Dinge diskutieren kann die man selbst anders sieht und nicht gerade angriffig wird.
69	I: [0:21:20.7] Gibt es noch etwas Anderes was Ihnen an dieser Art Menschen gefällt?
70	A6: [0:21:30.8] Meistens interessante Persönlichkeiten (..) bei den einen oder anderen baut man eine Beziehung auf, lernt sie besser kennen und dies bietet einen Einblick in ihr Leben und mit ihnen Zeit zu verbringen. Dies war im Sport sehr schön. Die Trainingslager auf der ganzen Welt, wo man bei Leuten zu Hause übernachtet hat, manchmal wochenlang und wir an ihrem Alltag teilgenommen haben und das war sehr schön.
71	I: [0:22:18.7] 8.13: Wie gehst du auf solchen Menschen zu?
72	A6: [0:22:30.9] Ja im Sport kannte man sich. In meinem Sport waren es immer etwas die gleichen Leute wenn man noch nicht zusammen gesprochen hat.
73	I: [0:22:52.6] Wie ist es in der Berufswelt?
74	A6: [0:22:57.2] Ja das sind die gleichen Leute, da bin ich ziemlich straight forward.
75	I: [0:23:08.3] 8.11. Mit welchem Typ von Menschen hast du nicht so gerne zu tun?
76	A6: [0:23:25.2] Ich beschreibe es gerne mit jeder hat seine eigene Höhle und die Leute die in der eigenen Höhle bleiben und nicht schauen was in anderen Höhlen so abgeht mit diesen Menschen habe ich mehr Mühe.
77	I: [0:23:49.1] 8.13. Wie gehst du mit solchen Menschen um?
78	A6: [0:23:54.6] Ich kann nur mich beeinflussen. Wenn sie ignorant sein wollen, dann ist es ihre Entscheidung und nicht meine.
79	I: [0:24:18.7] 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen die du nur flüchtig oder gar nicht kennst gemacht?
80	A6: [0:24:29.4] Ich glaube, da habe ich jetzt gerade kein Beispiel auf der Zunge welches mega (...) ich denke ich kann relativ schnell mit Menschen in Kontakt treten über verschiedene Sprachbarrieren hinweg. Sie müssen nicht gerade meine besten Freunde werden.
81	I: [0:25:22.2] 8.15 Wie würde ich das merken, dass sie mit den verschiedensten Menschen umgehen können?

82	A6: [0:25:34.6] Ich glaube das ist so ein Gefühl. Letztes Mal haben wir über Kommunikation gesprochen es ist nicht nur verbal was ich sende, es ist die ganze Mimik und Ausdruck was ich sende und dies kommt wieder zurück.
83	I: [0:26:07.2] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (Charaktereigenschaften, Fähigkeiten/Fertigkeiten, geistige Haltung = alles was uns Widerstandskraft gibt, Wie waren sie familiär eingebettet)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
84	1. Wie war dein privat & sportliches Umfeld?
85	A6: [0:26:21.3] sehr hoch 8.
86	I: [0:27:06.9] 2. Deine Persönlichen Ressourcen als Sie zurückgetreten sind?
87	A6: [0:27:14.1] 5, ich hatte wie (...) ich hatte das Gefühl das ich Energie hatte um Dinge anzugehen aber diese Unsicherheit, das Grübeln und nicht wissen was (links oder rechts) dies hat mich geprägt. Es war ein schwieriger Moment.
88	I: 2. Deine Persönlichen Ressourcen jetzt gerade?
89	A6: [0:28:14.9] Diese Quarantäne Situation nervt mich. Nein, aber sonst bin ich immer noch Optimist. Wenn ich ein Problem habe, dann gibt es immer eine Lösung. Es ist nicht immer die gleich elegante Lösung und auf dem ersten Versuch und manchmal ist es etwas schwieriger und mühsamer, aber irgendwie werde ich es schaffen, ich versuche nicht zu stark an mir zu zweifeln.
90	I: [0:29:01.1] 8.17. Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie in guten Phasen unterstützen?
91	A6: [0:29:08.8] Ich hoffe die gleichen wie bis anhin.
92	I: [0:29:17.0] 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe.
93	A6: [0:29:25.2] Also wenn ich sie brauche dann 10. Und proaktiv sicher weniger hoch, manchmal könnte ich früher mir selbst eingestehen und sagen jetzt brauche ich Hilfe.
94	I: [0:30:01.1] Wie machst du das konkret, dass du dir Unterstützung holst?
95	A6: [0:30:07.8] Ich versuche es anzusprechen. Entweder zu zweit oder persönlich oder schreiben. Es ist nicht immer gleich einfach, je nach Thema/setting.
96	I: [0:30:32.9] Wichtig, dass man aktiv auf Personen zugehen kann. Fertig. Ende. Haben wir etwas Wichtiges vergessen?
Gesprächsendphase	
97	A6: [0:31:24.5] Ich glaube das war ziemlich umfassend. Danke vielmal.
98	I: [0:31:37.7] Wie geht es Ihnen aktuelle? 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
99	A6: [0:31:49.3] Etwas Rückenschmerzen. 5, bin langsam etwas eingesperrt wegen Quarantäne.
100	I: [0:31:55.7] Es gibt eine anonymisierte Auswertung. Sie werden anschliessend anonymisierte Resultate erhalten.
101	Wie schätzt du den persönlichen Mehrwert des Fragebogens ein? 1: keinen Mehrwert, 5: mittel, 10: hoher Mehrwert. Begründe.
102	A6: [0:32:42.7] Dies ist noch schwierig zu quantifizieren. Aber ich habe das Gefühl es ist interessant, wenn man es in retrospektive überlegt, wie war es dazumal für mich. Und merke, dass ich heute nicht mehr an diesem Punkt bin wie damals und man es im Alltag gar nicht so merkt. Man merkt, ich habe trotzdem etwas gelernt und etwas mitgenommen aus dem Sport. 6
103	I: [0:34:00.1] Wie schätzt du die Dauer des Fragebogens ein. 1: zu kurz, 5: gut, 10: zu lange
104	A6: [0:34:04.8] Nein eher etwas Lange. Ich habe es ausgedehnt mit meinen Antworten ich denke es ist gut, wenn man es in einer Sitzung durchmachen kann und nicht in 2.

Transkript Person 7

Interview 7 vom 19.01.2021, Teil 1

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2021-01-19-08-31-33
2	I: Die Mündliche Einwilligungserklärung zur Teilnahme an einem Studienprojekt. Ich wurde von der unterzeichnenden Prüfperson mündlich über den Zweck, den Ablauf des Projekts, über mögliche Vor- und Nachteile sowie über eventuelle Risiken informiert. Ich nehme am Projekt freiwillig teil und akzeptiere den Inhalte der zum obengenannten Projekt abgegeben mündlichen Information. Ich hatte genügend Zeit meine Entscheidung zu treffen. Meine Fragen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Projekt sind mir beantwortet worden. Ich bin einverstanden, dass die zuständigen Fachleute der Projektleitung des Auftraggebers und der für dieses Projekt zuständigen Ethikkommission zu Prüf- und Kontrollzwecken in meine unverschlüsselten Daten Einsicht nehmen dürfen. Jedoch unter strikter Einhaltung der Schweigepflicht/Vertraulichkeit. Ich weiss, dass meine gesundheitsbezogenen und persönlichen Daten in anonymisierten Form zu Forschungszwecken für dieses Projekt weitergegeben werden können. Ich kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen von der Teilnahme zurücktreten. Die bis zu diesem Zeitpunkt erhobenen Daten des Teilnehmers werden gelöscht. Die in der Information genannten Pflichten sind einzuhalten im Interesse der Gesundheit kann die Projektleitung den Probanden jederzeit ausschliessen. Wenn du damit einverstanden bist, kannst du mir das mündlich bestätigen.
3	A7: [0:00:49.1] Ja ich bin einverstanden.
Kapitel 0: Biografische Daten	
4	I: [0:01:33.4] Alter? Geschlecht?
5	A7: [0:01:40.0] 39 Jahre, weiblich
6	I: Sportart?
7	A7: [0:01:45.0] Ästhetische Sportart → Einzel- und Mannschaftssport
8	I: [0:01:50.7] Rücktrittsdatum
9	A7: Ende 201*
10	I: [0:01:56.9] Dein grösster Erfolg?
11	A7: [0:02:01.3] Ein paar Wettbewerbe gewonnen, nationaler Wettbewerb in Frankreich, Auftrittsshow AA* ein grosser Stadt* (grosse Ehre) und ich glaube mein grösster Erfolg ist es in einer Stadt wie * sich gegen Konkurrenz zu beweisen und durchzusetzen und davon leben zu können.
12	I: [0:02:45.9] Rücktritt freiwillig/unfreiwillig?
13	A7: [0:02:52.8] Eher unfreiwillig
14	I: [0:02:56.0] Deine höchste Ausbildung Beruf/Schule?
15	A7: [0:02:59.6] Berufsmatura
16	I: [0:03:07.6] Zivilstand? Mögliche Kinder?
17	A7: [0:03:12.1] Verheiratet und 1 Tochter
18	I: [0:03:17.8] Erklärung Aufbau Leitfadens.
19	Wie geht es dir? Einschätzung des aktuellen Wohlbefindens von 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
20	A7: [0:03:35.7] 8
21	I: [0:05:01.4] Schauen wir wie es am Ende ist... Hoffentlich nicht schlechter als vor dem Fragebogen.
Kapitel 1: Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport	
22	1.1 Kannst du mir erzählen wie zu zum Entschluss gekommen bist über dein Karriereende nachzudenken?
23	A7: Ich hatte nie darüber nachgedacht. Für mich war das mein Leben und ich dachte es würde immer und ewig so weitergehen bis zur Pension.
24	I: 1.2: Hattest du konkrete Schritte eingeleitete gehabt, nachdem du dich entschieden hast zurückzutreten? Die Planung vom Karriereende.
25	A7: [0:06:42.7] Nein
26	I: [0:06:46.3] Was waren sonstige Gründe, die sie noch nicht erzählt haben?
27	A7: [0:06:55.7] Es war immer das, was ich machen wollte und habe dies gelebt und war darin, habe nichts Anderes gekannt. Diese Sportart war mein Leben (Wörtlich).
28	I: [0:07:18.9] Würdest du sagen, du bist freiwillig oder unfreiwillig zurückgetreten?
29	A7: [0:07:23.7] Unfreiwillig.
30	I: [0:07:33.0] Gründe? 1. Sportliche Leistung (Rückgang, alle Ziele erreicht)?

31	A7: [0:08:02.4] Nein
32	I: 2. Sportliches Umfeld? Konflikte mit Verband, Trainer
33	A7: [0:08:06.6] Nein
34	I: [0:08:08.0] Finanzen?
35	A7: [0:08:12.0] Ja, das war sicher schwer gewesen. Kein regelmässiges Einkommen. Ich habe zum Teil sehr arm gelebt. Ich hatte Unterstützung und Stipendien in der Ausbildungszeit. Es war nicht immer einfach, das stimmt.
36	I: [0:08:44.9] Gesundheit/Verletzung?
37	A7: [0:08:53.4] Nein
38	I: [0:08:54.9] Familiäre Gründe?
39	A7: [0:09:00.8] (...) Jein. Ja irgendwie ist es dann in das familiäre eingegangen aber nicht unbedingt eine Familie gründen. Also es war eine schwierige Zeit für meine Familie, meine Eltern haben sich getrennt und meiner Mutter ging es sehr schlecht. Ich lebte damals in einer grossen Stadt und kam dann nach Hause, um für sie da zu sein. Sie war wirklich nicht mehr bei sich. Sie hat damit gedroht, sich etwas anzutun. Ich hatte mich nicht mehr dafür wegzugehen und bin hiergeblieben.
40	I: [0:10:14.6] Deselektion?
41	A7: [0:10:19.8] Nein
42	I: [0:10:21.4] Alter?
43	A7: [0:10:25.6] Ähm (...) Nein ich glaube nicht. Es war immer ein Thema gewesen aber ... (kurzer Unterbruch von Interviewerin). Ich habe etwas später begonnen als die Anderen aber das war gar nicht der Grund warum ich zurückgetreten bin.
44	I: [0:13:11.0] Gibt ... (Frage akustisch nicht verstanden)
45	A7: [0:13:15.1] Ja ich war in dieser Zeit an einem Ort, an dem es mir nicht super gegangen ist. Obwohl ich mir dort selbst eine Familie aufgebaut habe. Aber weil die Familie hier auseinandergebrochen ist habe ich meinen Anker verloren. Das Wissen, dass jemand da ist, das mich immer jemand auf-fängt. Deswegen bin ich meiner Mutter etwas hintennach in der Depression glaube ich.
46	I: 1.4. Ist der Entscheid zurückzutreten eher leicht oder eher schwierig für dich? Schätze ein von 1-10. 1: leicht, 10: schwierig. Begründe.
47	A7: [0:13:52.8] Sehr schwer gefallen. Bei 9 oder 10. Es ist weil mir die Entscheidung wie genommen worden ist. Ich hatte gar keine Zeit mich damit zu beschäftigen. Es gab keinen Grund sonst. Ich hatte mein Leben dort etabliert gehabt. Es wurde wie von Aussen für mich entschieden worden ohne dass ich es beeinflussen konnte.
48	I: [0:14:18.7] 1.5. Nimmst du den Rücktritt eher als Gewinn oder Verlust wahr? Schätze ein von 1-10. 1: Verlust, 10: Gewinn. Begründe.
49	A7: [0:15:00.5] Irgendwie eine 5. Es war schwierig mein damaliges Leben aufzugeben. Es war als würde man mir den Boden unter den Füßen wegziehen. Ich habe eine Tür zugemacht, die ich lange lange nicht aufgemacht habe. Ich habe nicht mehr hingeschaut, weil ich dachte ich würde daran zerbrechen. Ich mache das seit kurzem reinzuschauen und manchmal Lust bekomme eine Klasse zu übernehmen und mich damit zu beschäftigen. Aber das hat jetzt 10 Jahre gedauert. In dieser Zeit hat es mir gut getan in meinem gewohnten Umfeld zu sein und trotz dem Bruch die Familie um mich zu haben. Jetzt kann ich es als Gewinn anschauen, aber dann war es auf jedenfall ein Verlust. Auf eine Art ist es eine Erleichterung, weil es ein strenges Leben ist. Man muss ständig trainieren, an die Auditions, man muss schauen wo man ist, man hat ständig Verträge wo man nicht Skifahren, nicht Eiskunstlaufen darf. Man ist eigentlich sehr eingeschränkt in vielerlei Art und das ist eine Erleichterung zu denken jetzt bin ich frei. Aber alles andere war sehr schlimm. Ca. 2-3
50	I: [0:17:04.5] 1.6. Wie schätzt du den Zeitpunkt deines Rücktritts ein? Eher zu früh, gerade richtig oder eher zu spät? Schätze ein von 1-10. 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Begründe.
51	A7: [0:17:18.4] zu früh, viel zu früh. 1 oder 2.
52	I: Info's über Folge von Unfreiwilligkeit die zu Anpassungsschwierigkeiten führt. Zukunft planen und weiterschauen.
53	1.8: Wie hast du dich informiert wie du dich entscheidest?
54	A7: [0:18:46.3] Nie nein.
55	I: [0:19:21.5] Als Sie sich entschieden haben, zurückzutreten mit wem haben Sie darüber gesprochen?
56	A7: [0:19:45.4] Ich habe mich ziemlich zurückgezogen und habe das mit mir selbst ausgemacht. Aber sonst mit meinem Mann gesprochen. Wir waren dazumal sehr gute Freunde und er hat mich im-

	mer sehr unterstützt. Aber sonst hat es mir einfach zu stark wehgemacht, dass ich die Türe zuge- macht habe. Ich wollte in der Schweiz noch daran anknüpfen aber das passte trotzdem nicht ge- nau. Ich wollte entweder ganz oder gar nicht. Und irgendwann war ich wieder hier (Schweiz) und es wäre komisch gewesen wieder zu sagen ich gehe wieder. Ich kann es nicht erklären.
57	I: [0:20:12.1] 13. Was meinte(n) diese Person(en) dazu?
58	A7: [0:20:57.6] Ich glaube ihm war viel stärker bewusst was passiert als ich. Ich war in einem Loch und konnte nicht mehr objektiv abschätzen. Er war die Person, die mich daran ermutigt hat in Europa weiterzuschauen. Aber ich konnte das nicht.
59	I: [0:21:24.8] 1.14. Was bedeutete das für Sie?
60	A7: [0:21:33.3] Es war ein Strohalm, ein Ort an dem ich mich halten konnte. Jemand der mich verstan- den hatte und weiss was es mir bedeutete.
61	I: [0:21:56.0] 1.15: Wie hast du dir jetzt/damals deine berufliche Zukunft nach dem SpiSpo vorstellst?
62	A7: [0:22:05.2] Also ich dachte immer ich hätte irgendwann (..) ich mache so lange meine Sportart wie ich kann und dann irgendwann hätte ich meine eigene Sportschule aber konnte mir vorstellen zu- rück in die Schweiz zu kommen. Und ich hatte damals Yoga gemacht, welches ich in der grossen Stadt entdeckt hatte und dachte damals ich könnte es etwas kombinieren.
63	I: [0:22:54.7] Dann haben Sie sich damals entschieden, was Sie nach dem Rücktritt machen würden?
64	A7: [0:23:06.3] Gar nicht.
65	I: [0:23:08.6] Habt ihr euch überlegt was es für Vor- und Nachteile gibt mit der Möglichkeit die Sie hat- ten?
66	A7: [0:23:16.8] Gerade unmittelbar nach dem Bruch überhaupt nicht nein. Da war ich viel zu stark mit meinem Selbstmitleid beschäftigt gewesen. Und ich habe wie versucht hier in der CH an meine vertraute Sportszene anzuknüpfen aber das war mir zu unprofessionell. Ich habe wieder im Büro angeknüpft, weil ich wusste ich hätte ein sicheres Einkommen und habe mich damit über Wasser gehalten. Ich war aber überhaupt nicht glücklich damit. Und dann habe ich begonnen eine Yoga Ausbildung zu starten und das hat mich etwas gerettet.
67	I: [0:24:16.0] 1.21 Wie hast du deine Karriere finanziert?
68	A7: [0:24:38.9] Ich hatte alles gemacht, damit ich meinen Sport ausüben konnte. Ich hatte keine Unter- stützung von zu Hause – sie konnten einen Teil nicht leisten. In der Schulzeit als ich es kombinieren musste, habe ich mir Jobs gesucht und mein ganzes Geld in den Sport investiert. Später hat ein Freund der Familie begonnen mich finanziell zu unterstützen und hat mir geholfen mich in der Ausbildung zu unterstützen. In der Stadt hatte ich dann ein volles Stipendium. Ein Teil vom Kanton und ein Teil von 2 Stiftungen. Dafür musste ich sehr kämpfen bis ich alles Bürokratische erledigt hatte. Die Stadt ist so teuer. Die Schulen kosten viel und es war eine der Besten Schule der Welt. Sie machen es einem aber nicht einfach als Ausländer hineinzukommen. Trotz dem Vollstipendium habe ich trotzdem sehr arm gelebt. Also fast am Existenzminimum und habe mir dann relativ schnell einen Job gesucht.
69	I: [0:26:36.5] 1.22 Warst du zufrieden mit der Art der Finanzierung während der Karriere?
70	A7: [0:26:42.1] Nein. Dies war schwierig. Ich hätte mir mehr gewünscht, dass ich mich auf den Sport konzentrieren konnte und dass ich am Abend und am Wochenende nicht noch arbeiten hätte ge- hen müssen. Das Training hat darunter gelitten, ich habe gelitten.
71	I: Machen Sie sich finanzielle Sorgen oder wie war es damals?
72	A7: [0:27:25.9] Ja ständig. Es gab Momente als ich dachte wie kann ich meine nächste Mahlzeit herbe- kommen. Es war wirklich streng.
73	I: [0:27:42.3] Die Finanzierung kann emotional sehr belasten neben dem, dass es ein existenzieller Grund ist.
74	1.25 Wie hoch war der Trainingsaufwand + Auftritte Std/pro Woche im letzten Jahr (Profi) Vorbereitung auf WK-Saison?
75	A7: [0:28:04.1] Training 4,5 Std. pro Tag. Dann je nachdem ob etwas angestanden ist Wettbewerb/Auf- tritt/Tournee kam das Proben dazu und die Auftritte an sich. 25-30 Stunden
76	I: [0:30:31.1] 1.26: Zusätzlicher Aufwand Std/Woche wie Reisen, Massage, Sponsoren?
77	A7: [0:30:39.1] Das ganze Leben hat sich darum gedreht. Wenn ich nicht gearbeitet habe, dann war ich in der Physio oder Privattraining. Massage war ich lange bei einem Arzt, wegen meinem Knie. Ge- arbeitet habe ich in einer Ausbildungsstätte. Das war meistens morgens 1x pro Woche 4h. Dann habe ich für Kinder 2-3 Lektionen unterrichtet. ca. 15-20 Stunden pro Woche
78	I: [0:34:16.4] 1.29: Warst du je einmal als Profisportler tätig?

79	A7: [0:34:59.7] Ja, das gab es. Das war die Zeit nach meiner Ausbildung (Auftrittsshow AA*) und vor dem schnellen Karriereende.
80	Etwa 2 Jahre
81	I: 1.30: Schätze Aufwand und Ertrag während SpiSpo Karriere ein? Resultat, Einkommen, Erfahrungen, was man daraus lernt, Lebensqualität als SpiSpo. 1: Aufwand = Ertrag, 2: Aufwand > Ertrag. 3: Aufwand < Ertrag.
82	A7: Finanziell sowieso nicht. Es ist das emotionale, dass man zurückbekommt. Der Aufwand war grösser als der Ertrag. 2
83	I: Was gewichtet im Aufwand so stark?
84	A7: Die Finanzen.
85	I: Die Forschung zeigt, dass es wichtig ist, das man sich überlegt wie viel habe ich investiert was habe ich zurückbekommen. Zu reflektieren was man die vergangenen Jahre alles geleistet hat. Sich bewusst werden, dass man in Zukunft für andere Dinge mehr Zeit haben wird.
86	1.36: Aussage zur Bedeutung des Sports im Leben / Identität. 1: trifft überhaupt nicht zu und 10: trifft sehr zu.
87	1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportlerin?
88	A7: Damals hätte ich mir eine 8 gegeben und jetzt mittlerweile eine 5 oder sogar weniger
89	I: 2. Viele Meiner Ziele hatten und haben auch jetzt mit Sport zu tun?
90	A7: Damals alles 10. Und jetzt wieder ca. 5-6 es hat immer noch Relevanz.
91	I: 3. Dei meisten meiner Freunde waren/sind selbst Sportler?
92	A7: Nein, natürlich wenn man in der Welt meiner Sportart ist hatte ich Freunde. Aber meine Kindheitsfreunde machen Sport zur Freude. 2
93	I: 4. Sport war der wichtigste Teil in meinem Leben.
94	A7: Ja damals 10.
95	I: 5. Ich habe mehr über Sport nachgedacht als über andere Dinge.
96	A7: ja, 8.
97	I: 6. Ich muss oder musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben.
98	A7: Ja, vielleicht. Die Selbstverwirklichung. Eine 8
99	I: 7. Andere Leute sehen oder sahen in mir hauptsächlich den Sportler.
100	A7: Ja, eine 8
101	I: 8. Ich fühle oder fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief.
102	A7: 8
103	I: 9. Sport ist und war in meinem Leben das einzige, was wirklich zählte.
104	A7: 8 oder 9
105	I: Info's über Sportleridentität.
106	1.37: Aussagen zum Leben allgemein. 1: stimme überhaupt nicht zu und 10: stimme voll und ganz zu.
107	1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden.
108	A7: Damals beim Rücktritt überhaupt nicht bei 1 oder unter Null. Jetzt gibt es immer Luft nach Oben aber etwa bei 7-8
109	I: 2. In den meisten Bereichen entspricht es meinen Idealvorstellungen
110	A7: Damals 2010 wusste ich nicht mehr wer ich bin, was mein Leben ist ca. 1-2 und jetzt immer mehr.
111	I: 3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
112	A7: Damals hätte ich viel geändert und jetzt retrospektiv sehe ich es mit einer spirituelleren Brille und weiss, dass es alles wichtig war, um hier zu landen wo ich jetzt bin. Damals 2
Kapitel 2: Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere	
113	I: 2.1: Vorstellung der Übergangsphase in die nachsportliche Karriere?
114	A7: Wenn ich sie mir hätte vorstellen können?
115	I: Sie sind zurückgetreten und dann haben Sie sich überlegt was mache ich jetzt. Wie würden Sie die Übergangsphase definieren? („WOLLTEN NICHT WIR DIE ÜBERGNAGNGSPHASE DEFINIEREN")
116	A7: Es dauerte sicher 2 Jahre bis ich eine neue Erfüllung fand. Ich war sicher 1 Jahr ganz schlimm im Loch. Ich war lange zu Hause und habe gar nichts gemacht, bis ich mich finanziell herausgraben musste. Dann begann ich mit verschiedenen Bürojobs zu arbeiten.
117	I: Wie sah sie denn aus diese Übergangsphase? Wie läuft sie ab? Wie lange dauerte sei? Läuft sie jetzt noch?

118	A7: Ich war in dieser Depression, in dem Loch und musste funktionieren, weil meine Mama noch in der grösseren Depression drinsteckte. Das war eine ganz schlimme Zeit. Ich hatte immer den Druck und den Druck den ich von ihr erhalten habe hat mich gezwungen weiterzumachen. Die Aussage von ihr sich etwas anzutun, dann musste ich wie für sie weitermachen.
119	I:
120	A7: Ich bin zuerst zum Hausarzt gegangen und habe gesagt ich kann nicht mehr. Ich bin dann bei einer Frau 2-3 Mal gewesen aber hat überhaupt nicht gestummen. Es wäre schön gewesen, wenn jemand dies begleitet hätte. Und das Auffangnetz und dieser Anker ist wie weggebrochen. Es war schwierig sich irgendwo festzuhalten.
121	I: 2.3. Was war nach deinen Vorstellungen im Januar an der Übergangsphase schön?
122	A7: (...) Äh, ich denke mein Kopf wusste, dass ich diesen Druck nicht mehr hatte aber der Rest von mir war immer noch in die höheren Frequenz vibriert. Das Zwischenmenschliche zum Mann welches sich anbahnte hat mir begonnen Kraft zu geben. Und das finanzielle einmal geregelt zu haben. und nicht mehr in den Ghettos zu leben und man jeden Tag das Leben riskiert. Sicherheit die ich gewonnen habe. Aber ich musste mir keine Sorgen mehr übers Überleben machen.
123	I: Was wird weniger schön sein in der Übergangsphase? Fehlt noch was?
124	A7: (...) Der Identitätsverlust das Nichtmehrwissen wer ich bin, nicht wissen was mich ausmacht, was mir wichtig ist. Ich hatte nicht mehr wirklich Freude gehabt. Ich wusste nicht mehr ob ich es wiederhaben werde.
125	I: 2.5. Was musstest du alles in der Übergangsphase organisieren?
126	A7: Ja natürlich das Leben dort wo ich gelebt hatte musste ich organisieren. Bin noch einmal zurückgefliegen. Ich musste meinen Haushalt auflösen. Meine Jobs relativ gut weggebracht. Das weggehen von heute auf sofort war schwierig und alle Dinge nach Hause schleppen. Aber es war ein wichtiger Prozess, das physische loslassen konnte stattfinden.
127	I: 2.6. Was davon wird dir eher leichtfallen? 2.7. Was davon wird dir eher schwerfallen?
128	A7: Der Überlebensdruck der weggefallen ist war schön. Es war schön wieder in einem vertrauten Umfeld zu sein (Meine Freunde, meine Sprache, Leute die wissen woher ich komme und wer ich bin). Andererseits hat mir die Familie im Ausland gefehlt – ich habe sie verlassen. Mir ist alles schwergefallen. Das schlimmste war die Mutter.
129	I: 2.8. Was musstest/durftest du in der Übergangsphase lernen?
130	A7: Dass ich ohne meine Sportart einen Menschen bin. Dass das Leben weitergeht bzw. weitergehen muss. Als das Yoga kam, dass etwas Anderes mich erfüllen kann.
131	I: 2.10. In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
132	A7: Durch Berufsmatura kann ich auf jedenfall im Büro arbeiten. Ich war 5 Jahre lang beim EDA als Fachspezialistin für das Lokalpersonal, welches auf der Welt verteilt ist (ich spreche fließend Spanisch, Englisch, Französisch). Die Sprachen war ein grosser Türöffner. Ich habe mich im EDA ziemlich schnell hocharbeiten konnte obwohl ich nicht eine sehr hohe Ausbildung hatte. Mit den Sprachen sicher, vielleicht könnte ich sogar zurück in meinen Sport. Pilates Ausbildung habe ich. Ich kann Yoga- & Pilateslehrerinnen ausbilden.
133	I: 2.11. In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
134	A7: Mehr in der Online-Welt. Weniger im Studio und mehr mit Yoga-Lehrer auf onlinebasis.
135	I: 2.12 Worauf freust du dich in der beruflichen Karriere?
136	A7: Ich arbeite jetzt mit einem Business Coach. Und es macht Spass und ich freue mich.
137	I: 2.13. Worauf freust du dich eher nicht so? Berufliche Zukunft?
138	A7: Es ist schwierig Familie und Arbeit unter einen Hut zu bringen. Den Tag durch bin ich Mama und in allen freien Stunden arbeite ich. Ich nehme mir wieder zu wenig Zeit für mich. Aber ich arbeite daran.
139	I: 2.14. Wo und wie kannst du Arbeit finden?
140	A7: Netzwerk, Bekannte, Jobausschreibungen.
141	I: 2.15. Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
142	A7: 1
143	I: Habt ihr euch die Übergangsphase so lange vorgestellt?
144	A7: Nicht so lange und nicht so lange im freien Fall. Nicht alleine und nicht ohne Fallschirm.
145	I: 2.17: Persönliche Werte und Ziele im Leben?

146	A7: Werte: Umwelt ist mir sehr wichtig (dies ist in der Familie und Ernährungsweise und Lebenshaltung) = Respekt gegenüber der Natur, Empathie, das Leben und leben lassen, ich versuche zu überlegen was ich meiner Tochter mitgeben möchte = den Respekt vor anderen Lebewesen, Freundlichkeit/Anstand, Engagement für einander, Familie, also meine Tochter ist mittlerweile das wichtigste.
147	Ziele: Trotzdem will ich mich selbst verwirklichen, dass ich arbeiten kann. Da war ich immer sehr diszipliniert. Und gleichzeitig ist es wie eine Vorbildfunktion. Feministenherz man kann als Frau einen Unterschied machen. Ich will nicht weggehen ohne dass ich etwas verbessert habe.
148	I: 2.18: Gibt es mögliche Schwierigkeiten/Anpassungsschwierigkeiten die du beim Karriereende oder Übergangsphase erlebst/erlebt hast? Wenn ja, was?
149	A7: Meine damaligen Ziele haben sich sowieso um den Sport gedreht. Es war schwierig... Ich habe meinen Wohnort geliebt und ich liebe es immer noch. Es ist mein zweites zu Hause. Und trotzdem ist es das komplette Gegenteil von meinem Naturherz. Die Familie war sehr schwierig gewesen oder ich konnte es mir dazumal nicht vorstellen, dass ich Raum und Zeit für Familie haben sollte. Und wie stark mich eine Schwangerschaft auf meinem Sportweg zurückwerfen würde.
150	I: Sie haben mal angetönt, dass die Herkunftsfamilie hier war und sie dort.
151	A7: Ja und meine Familie bzw. vorallem mein Vater sich bedingt dafür interessiert hat was ich gemacht habe. Er ist mich in den 6 Jahren kein einziges Mal besuchen kommen. Er kam mich erst besuchen als er sich von meiner Mutter getrennt hat aber nicht, weil er sich für mein Leben interessiert hat. Dies hat mich immer sehr sehr belastet, dass er nicht wissen wollte, was seine Tochter überhaupt macht. Und meine Mutter hat es nicht ganz verstanden, aber sie hat mich immerhin unterstützt und mit mir telefoniert. Sie konnte mir das Gefühl geben da zu sein. Das familiäre Umfeld bespreche ich mit meinem Mann, dass es so wichtig ist die Unterstützung zu haben und wissen, wohin man gehört. Und die hatte ich wirklich nicht gehabt. Nein. Gar nicht.
152	I:
153	A7: Die Eltern haben nicht verstanden was für mich durch dein Rücktritt alles passiert ist ("Bruch").
154	I: Gab es Möglichkeiten damit irgendwie umzugehen?
155	A7: (...) Ich wusste in meinem Kopf, dass es diesen Ort gibt wo ich jederzeit zurückkehren kann und ich habe meine Familie zu Hause und habe mein Haus zu Hause. Und deswegen war dies schlimm, dass dies weggebrochen ist. Ich hatte sicher meinen heutigen Mann, der damals Teil von meinem heutigen Leben war. Wir kamen während meiner Ausland*-Zeit mal zusammen aber die Fernbeziehung hat natürlich nicht funktioniert. Ich habe mich manchmal in Beziehungen und Orte reingestürzt die mir wie einen Familienersatz geben konnten. Ich hätte mich hier niemals auf diverse Beziehungen eingelassen wie ich dies im Ausland* gemacht habe.
156	I: 2.20: Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus? Unvereinbarkeit von Beruf/Familie = Rollenkonflikt?
157	A7: Als ich zurückgekommen bin habe ich mich selbst in ein Gefängnis oder Käfig hineingepflanzt. Ich habe immer gesagt ich werde niemals diese Person sein, die in der Schweiz arbeitet auf die 2 Wochen Ferien wartet und das Wochenende. Als ich hineinkam war dies ganz schlimm für mich. Weil ich das Gefühl hatte ich war wie eingesperrt und könnte nicht mehr ausbrechen. Mir waren die Unabhängigkeit und das Reisen sehr wichtig. Ich habe mich immer tiefer in das hineingelebt und denke mir oh Gott. Ich glaube dieses Onlinebusiness und Yoga bin ich das Unabhängige zu erreichen. Ich kann mir das leisten meine Tochter mitzunehmen und wohne 2-3 Monate im Jahr irgendwo anders. Dies bin ich mir am Erarbeiten.
158	I: 2.21: Langfristige Pläne für Zeit nach SpiSpo Karriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete langfristige Pläne.
159	A7: Damals 1, heute sehr konkret 10.
160	I: 2.22. Was hätte passieren müssen, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
161	A7: Nein die war nicht erfolgreich. Sie ist viel zu früh gekommen, sie wurde ohne mein Einverständnis entschieden. Sie war unbegleitet und ziellos/haltlos. Ich springe ins Nichts heraus. Das geht nicht.
162	I: 2.23 Wie fühlst du dich momentan, wenn sie zurückdenken während der Übergangsphase? Wie war es am Ende der Phase?
163	A7: Als das Yoga kam bzw. die Anmeldung zur Lehrerausbildung hatte ich wieder Hoffnung. Ich dachte es gibt etwas was mich ähnlich begeistern könnte. Ich würde wieder zurück auf den Weggeschoben.
164	I: Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf? Wenn nicht, was hätten Sie sich anders gewünscht?

165	A7: Die hätte ich mir ganz anders gewünscht. Viel später, selbst entscheiden wann, mit einem Ziel oder Wechsel vor Augen oder mit einer Veränderung dieser Karriere (weitermachen mit Unterrichten/Mentoring). Es hätte nicht gerade Ja oder Nein sein müssen. Jetzt bin ich froh wie es ist. Aber es war sehr schwierig dies zu akzeptieren. Ich habe lange nicht mehr hingeschaut.
Kapitel 3: Interessen, Ziele, Wünsche und Zufriedenheit	
166	I: Sich neue Ziele zu setzen und es gibt Veränderungen je nach Lebensphase. Ganz wichtig es gibt nie etwas richtiges oder Falsches.
167	3.1: An welchen Wettkämpfen hast du teilgenommen?
168	A7: Vorallem in meiner ästhetischen Sportart gibt es das. Als ich in Frankreich gewohnt habe, habe ich 1 Jahr in Frankreich gelebt und wurde dort sehr vom Direktor gefördert. Er hat mich an verschiedene Wettbewerbe geschleppt und habe ein paar gewonnen und am nationalen Wettbewerb war ich Finalistin. Aber das war dann nicht so meins. Ich wollte mich aber nicht mit Anderen messen. Das hat mich in der Sportwelt immer gestört. Man muss alleine kämpfen. Ich habe immer gedacht, dass auf einer Bühne das Gesamtbild wichtig ist. Die Annahme an der AA*-Ausbildungsstätte war eine riesen Ehre. Über den Schulleiter von Toulouse. Habe ich eine Einladung erhalten einen Sommer lang meine Sportart* auszuüben. Ich habe statt der Prüfung das Sommertraining machen dürfen. Ich durfte dann bleiben und sie haben mir einen Platz angeboten. Das war für mich der schönste Moment ohne Prüfung angenommen zu werden. Im Modern Dance wurde ich von Stufen 1-4 nach einem Sommer in der 3. Stufe einsteigen. Es waren so kleine Erfolge die mir Freude bereiten.
169	I: Was war dein grösster Erfolg und Jahr?
170	A7: Das Annehmen anfangs 2004 oder 05. Und das Arbeiten dürfen für meinen Arbeitsgeber* war eine riesengrosse Ehre ca. 2007/08. Und jeder der Auftritte die ich in grosser Stadt* und andere Stadt* machen durfte – waren Hochs für mich. Jetzt im Nachhinein sehe ich die damals gefühlte Niederlage als Erfolge an. Es gab einen Wettkampf (kurz vor meinen Rückflug in die Schweiz) in der sie 1 Platz hatten an welcher sich über 350 Personen gemeldet haben. Und ich habe mich durchgesetzt und war am Ende bei den 6 letzten. Bin dort herausgefallen und jetzt denke ich wow du bist von 350 in die top 6 gekommen. Damals war es das schlimmste. Jetzt denke ich wow du bist von 350 auf 6 gekommen und damals habe ich tagelang weinen müssen. Ich dachte, ich wäre nichts wert und ich könnte nichts und rückwirkend denke ich, wenn ich den Halt der Familie gehabt hätte... Ich glaube jetzt kann ich es anders sehen als damals als Niederlage und heute als Gewinn.
171	I: 3.3: Wie hoch ist die Zufriedenheit mit deinen Erfolgen in Bezug auf das FTEM-Level? 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden
172	A7: Ich glaube, dass ich die Chance zu meinem richtigen Durchbruch gar nicht erhalten habe. Und ich wurde aus diesem Weg herausgerissen. Ich war damals nicht zufrieden damit, ich hätte mehr gewollt. 6-7 Ja ich war stolz, dass ich es so weit gebracht habe. Viele die mit mir gestartet sind haben viel früher aufgegeben. Ich habe ein F-Visa erhalten, ich wurde angenommen wo viele andere nicht ein F-Visa erhalten haben, weil es nicht gereicht hat. Diese Dinge haben mir das Gefühl gegeben, dass ich etwas kann. Aber zufrieden war ich nicht.
173	I: 3.4 Wie hoch ist dein Bekannt- und Beliebtheit in der Schweiz? 1: sehr unbekannt, 10: sehr bekannt / 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt
174	A7: (LACHT). Ich glaube in meiner Sportszene hat man mich gekannt, ich habe relativ früh begonnen zu unterrichten. Mit 16 Jahren habe ich meine erste eigene Klasse gehabt. Es gab Leute, die manchmal älter waren als ich (manchmal doppelt so alt) und in meiner Stadt* in der Schweiz & Umgebung hat man mich gekannt. Ich hatte Angebote immer wieder zu unterrichten. Als ich zurück vom Ausland*, habe ich eine Einladung erhalten, um in einem Projekt in Stadt* mitzuarbeiten. Weil ich in Stadt* gearbeitet habe, mochte sich meine ehemalige Lehrerin an mich erinnern. Sie hat mich für ihr eigenes Projekt eingeladen und für ein anderes Projekt von einem Choreographen der ziemlich bekannt war. Aber damals begann es mit "richtig oder gar nicht". Es war mir zu wenig und es war sehr zeitgenössisch, der ganze Auftritt wäre nackt gewesen. Das war nicht so meine Welt. ca. 2-3
175	I: Und die Beliebtheit in der Schweiz?
176	A7: Ich kann nicht für die Anderen sprechen.
177	I: Wahrscheinlich eine 10.
178	3.5: Was ist/war dir als SpiSpo als Beruf wichtig?

179	A7: Ich glaube es ist schön sich auf einem Weg zu befinden und einen Sinn zu haben. Viele wussten nach der Schule nicht wohin sie wollten und ich wusste immer was ich wollte. Ich fand das Zugehörigkeitsgefühl schön und mich selbst weiterzuentwickeln. Die eigenen Erfolge, wie sich der Körper entwickelt, wie ich wachse mit der Sportart ist schön.
180	Ich weiss nicht ob man sich das aussuchen kann, wenn man wirklich irgendwo drin ist. Oft wird man von den Eltern reingedrückt und macht es einfach und vielleicht möchte man es irgendwann selbst. Aber wenn man selbst so stark für etwas brennt und man weiss das es das Richtige ist, hat man gar keine Wahl.
181	I: 3.8: Was findest du daran nicht so gut?
182	A7: Also die Struktur hat mir gefallen, einen Rahmen zu haben, dass man geführt wird und doch hatte man ganz viele Möglichkeiten. Es ist trotzdem sehr schwierig, das trotzdem sehr wenig Platz für anderes bleibt. Und man hat manchmal das Gefühl ganz alleine in dieser Welt zu sein bzw. mit den Menschen die in dieser Bubble sind und man hat das Gefühl man sei irgendwie ein Marsmensch. Und dass man durch das etwas langweilig oder unnahbar gewirkt hat, weil wenn ich mit anderen Leuten gesprochen habe hatte ich dieses Thema. Vielleicht habe ich den Menschen etwas zu viel von meiner Sportart erzählt. Ich habe manchmal das Feedback erhalten.
183	I: 3.9. Was machst du nebst dem Sport gerne?
184	A7: Damals? (...) Also damals hatte ich noch mehr Sport gemacht. Wenn ich Zeit hatte ging ich ins Fitnesscenter. Irgendwann kam das Yoga dazu, das habe ich sehr gerne gemacht. Meine Freunde, meine Familie die ich mir dort aufgebaut habe. Habe eine Zeit lang in einer Männer WG gelebt und das sind meine Brüder, wir waren so eng. Das waren Musiker und wir haben abends zusammen Musik gemacht. Es war sehr sehr schön. Und in dieser Stadt* ist man gerne in dieser Stadt*. Und hier bin ich ein anderer Mensch – ich lese sehr gerne.
185	I: 3.10 Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?
186	A7: Das mache ich im Moment sehr gut. Es geht immer weiter. Ich bin immer in irgendwelchen Ausbildungen. Ich lerne immer irgendetwas dazu. Im Moment ist es das Onlinebusiness. Ich assistiere sehr viel (Teacher Training) Yoga Lehrerausbildung. Sie hat mir angeboten einen Teil zu übernehmen. Ich möchte gerne mehr lesen, ich gehe regelmässig aufs Laufband. Ich bin mega mega diszipliniert – neuerdings. Habe es geschafft von einer Minute laufen und eine Minute zu laufen und gestern 22 Minuten zu laufen und das macht mich stolz. Es freut mich das ich zurückfinden kann zu mir und ich bin viel ausgeglichener, wenn ich mir die Zeit nehme für Sport, Lesen, Weiterbildung und zum Sein.
187	I: Info's und Abschluss von diesem Teil [0:35:38.1]

Interview 7 vom 19.01.2021, Teil 2

1	[0:00:00.0] Persönlicher Raum von Interviewerin 2021-01-19-10-18-28
Kapitel 6: Emotionale Belastbarkeit	
2	I: 6.1. Wie emotional belastend sind für dich der Rücktritt gewesen und die Phase, in der du jetzt bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
3	A7: [0:00:04.3] 10
4	I: [0:00:31.8] Wie sieht es jetzt aus? Seid ihr bei der Übergangsphase bei einer 10 und jetzt bei einer 10? Heute?
5	A7: [0:00:49.7] ca. 3, es belastet mich manchmal immer noch.
6	I: Gründe für die emotionale Belastung. Alter teils teils? War das ein Grund für die emotionale Belastung?
7	A7: [0:01:38.6] Ja vielleicht, ich wusste es ist dann und dann nie mehr. Ich konnte nicht sagen ich mache 2 Jahre Pause und dann gehe ich zurück. Das hat sicher Einfluss gehabt.
8	I: [0:01:50.4] Auf die emotionale Belastung waren die Finanzen einen Grund?
9	A7: [0:01:57.4] Ja
10	I: [0:01:58.5] Gesundheit (physisch / psychisch)?
11	A7: [0:02:05.0] Psychisch ja extrem, körperlich war ich eigentlich gut zwäg.
12	I: [0:02:16.5] Pläne für die Zukunft?
13	A7: [0:02:20.8] Ja, weil ich keine Pläne für die Zukunft hatte.
14	I: [0:02:29.6] Umfeld?
15	A7: [0:02:34.6] Ja in der Familie extrem.

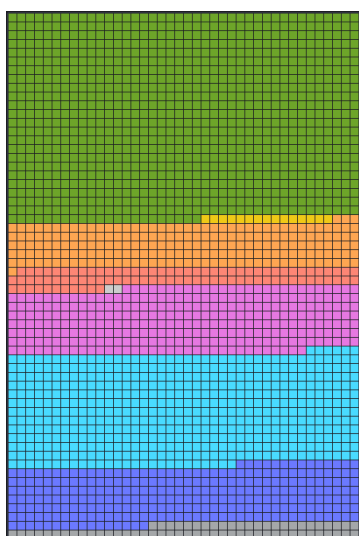
16	I: [0:02:38.8] Ausbildung, war das ein Grund für die emotionale Belastung?
17	A7: [0:02:46.6] Nein
18	I: [0:02:48.6] Jobmöglichkeiten
19	A7: [0:02:54.1] Also ich wusste das ich mich aufraffen musste und einen Job suchen muss aber nicht das ich Angst habe nichts zu finden.
20	I: [0:03:11.0] Persönlich (Selbstwert den man verliert, Selbstkonzept, der Umgang damit, der Verlust, die Identität als Athletin zu verlieren)?
21	A7: [0:03:27.3] Sehr hoch.
22	I: [0:03:29.3] Leistung?
23	A7: [0:03:31.7] Nein
24	I: [0:03:37.7] 6.2. Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt? Begründe.
25	A7: [0:03:44.0] Ja, das habe ich noch gar nicht mit dem in Verbindung gebracht, aber definitiv.
26	I: [0:03:59.6] Wo sehen Sie die Gründe dafür?
27	A7: [0:04:06.7] Das ich weiss, dass es so ein Loch gibt. Ein Loch welches da ist und welches einem reinzieht, ohne dass man wirklich viel dafür machen kann. Das einem Dinge weggenommen werden, die einem alles bedeuten, dass es diesen Abgrund gibt.
28	I: [0:04:44.5] Was machen Sie dagegen?
29	A7: [0:04:48.2] An mir arbeiten. Mich für meine Träume einsetzen und immer weiter – ein Fuss vor den anderen. Ich bin unterwegs hin und dort gestolpert und schaffe es immer wieder raus. Ich weiss, das man wieder da rauskommt.
30	I: [0:05:21.8] Info's über emotionale Belastbarkeit. Jede Person geht unterschiedlich damit um. Wenn es ein unfreiwilliger Rücktritt war und eine hohe emotionale Belastung besteht ist diese Kombination nicht wahnsinnig toll. Der emotionale Distress kommt noch zur Unfreiwilligkeit dazu. Ein Teil der sehr helfen kann ist über sich selbst nachzudenken = Selbstreflexion.
Kapitel 7: Körperliche Belastbarkeit	
31	7.1: Wie sieht es mit deiner Gesundheit aktuell aus?
32	A7: [0:06:21.1] Damals? Gut, ich hatte ein Innenband angerissen am Knie. Damit habe ich etwas gehardert. Es brauchte Zeit dies wiederaufzubauen. Aber in dem Moment als der Rücktritt kam, ging es mir körperlich gut.
33	I: [0:07:44.1] 7.2: Hattest du schwere Krankheiten/Unfälle/grössere Verletzungen hattest du bisher, die dir bleiben?
34	A7: [0:07:46.0] Nein.
35	I: [0:07:51.9] Gab es sonst noch Beeinträchtigungen von damals?
36	A7: [0:07:57.6] Also ich hatte später wieder Knieprobleme, aber das ist jetzt wieder gut.
37	I: [0:08:09.4] 7.4: Was machst du für dein Wohlbefinden?
38	A7: [0:08:15.4] Yoga, sehr empfehlenswert. Ja.
39	I: [0:08:22.9] Gibt es noch mehr?
40	A7: [0:08:25.8] Ich laufe mittlerweile. Joggen. Pilates lasse ich mir einfließen und mache manchmal etwas Krafttraining. Das habe ich früher viel aktiver gemacht. Das hat mir während der Schwangerschaft sehr gefehlt. Aber jetzt das meine Tochter fast 3 Jahre alt ist bin ich nicht zurück zum Fintess gegangen.
41	I: [0:09:10.1] 7.5: Was machst du wenn es dir nicht so gut geht?
42	A7: [0:09:13.8] Ich ziehe mich gerne zurück, wenn es mir nicht so gut geht. Aber in einer Familie ist es nicht mehr so möglich. Ich hole mir aktiv Hilfe.
43	I: [0:09:39.9] 7.6: Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deinem Rücktritt?
44	A7: [0:09:51.7] Ja sehr. Sehr. Sehr. Ich habe einen ganz anderen Körper.
45	I: [0:10:02.2] Falls ja, was machen Sie gegen diese Veränderung?
46	A7: [0:10:14.1] Die Ernährung natürlich, aber das ist ein anderer Abschnitt. Beim Ende von diesem Zwischenteil bevor ich schwanger wurde, kurz davor war ich fitter denn je und fitter als ich noch als Berufssportlerin gearbeitet habe. Ich habe sehr viel gegessen, war sehr schlank und sehr kräftig. Habe sicher 2-3 Std. pro Tag trainiert. Und dann kam diese Schwangerschaft und dann kam dieser nächste Bruch. 4 Monate vor der Geburt noch auf dem Sofa liegen dürfen und da hat sich mein Körper stark begonnen zu verändern. Ich habe mich sehr stark bei der Schwangerschaft verändert. Und ich arbeite jetzt noch daran. Ich ernähre mich wieder besser und mache wieder Sport.

47	I: [0:11:34.6] Wie seit ihr nach dem Rücktritt (2010) mit den körperlichen Veränderungen umgegangen auf das andere Training?
48	A7: [0:12:01.9] Ich glaube ich war froh, das diese Muskelmasse etwas abnimmt. Ich hatte tatsächlich – ich baue sehr schnell Muskelmasse auf – ich hatte sehr Muskulöse Waden und hatte sogar Mühe den Stiefel zu zumachen. Ich hatte sehr viel Muskeln. Und wenn man sich die Ausbildungsstätte AA* anschaut, dann waren die sehr muskulös und dies ging nachher weg. Auf der einen Seite fand ich es schade das die Muskelmasse weg geht und auf der anderen Seite war ich froh, dass ich etwas weiblicher wurde.
Kapitel 8: Umgang mit anderen (soziale Bedingungen)	
49	I: [0:13:51.3] 8.1: Welche Menschen oder welche Art von Menschen sind für dich wichtig?
50	A7: [0:14:04.0] Ich glaube Menschen, die an ihre Werte glauben. Menschen die einander gegenseitig "upliften". Das ich nicht Leute habe, wenn ich etwas erzähle, das es kleiner gemacht wird. Dass man gegenseitig beim Wachsen hilft. Ich glaube ich bin sehr sehr eine unterstützende Person. Es ist mir wichtig und es ist mir wichtig, dass dies andere Menschen für mich machen.
51	I: [0:15:16.5] 8.1: Welche Menschen sind für dich wichtig?
52	A7: [0:15:24.7] Meine Tochter an erster Stelle. mit grossem Abstand. Wer ist mir wichtig. Mein Mann ist mir natürlich wichtig. Ich habe einen besten Freund, der lebt in Amerika. Das Problem ist, dass seine Frau unserer Freundschaft nicht so cool findet. Aber wenn wir zusammen sind und sprechen dürfen, dann kennt er mich fast besser als ich mich selbst. Er ist mir sehr sehr sehr wichtig. Ich habe mich mit einer Mutter angefreundet, die eine Tochter hat im gleichen Alter wie meine. Und wir sehen uns 2-3 Monate und wir tun uns gegenseitig sehr gut. Wir sprechen sehr viel zusammen.
53	I: [0:16:30.1] 8.1: Welche Menschen waren 2010 für dich wichtig?
54	A7: [0:16:40.9] Mein Mann. Es war sehr schwierig gewesen mich damals zu öffnen.
55	I: [0:16:57.2] 8.2: Was wird sich für ihn durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit verändern?
56	A7: [0:16:59.2] Es war für ihn schwierig mich so zu sehen und nicht zu wissen, wie er mir helfen kann. Er hat mich als positive Person gekannt. Ich war immer so zielorientiert, ich wusste immer was ich wollte und was es gebraucht hat. Und von dem extrem in dieses Wrack und in das kleine Nichts in das ich mich verwandelt habe. Und dabei zuzuschauen und nicht zu wissen (..) es war sehr sehr belastend für unsere Beziehung.
57	I: [0:18:05.7] 8.4: Was findest du an den Menschen die Sie "upliften" nicht so gut?
58	A7: [0:18:15.9] Ähm... ich meine diese Persönlichkeitsentwicklung und das Arbeiten an sich selbst ist anstrengend. Es ist nicht schön immer wieder hinzuschauen und wenn man das bei sich selbst anstrengend findet, ist es bei anderen anstrengend.
59	Meine Mutter hat mir sicher nicht gutgetan. Menschen die ständig die Opferrolle "ich kann das sowieso nicht" und das ist so energiefressend.
60	I: [0:19:05.5] Gibt es etwas daran, was sie an denen gut finden?
61	A7: [0:19:40.0] Vielleicht, dass sie wenn man selbst in diesem Selbstmitleidsmodus ist für einem da sind und einem verstehen.
62	Wenn sie nicht gerade selbst in einem Loch sind.
63	I: 8.7: Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen Leuten aus?
64	A7: [0:20:08.9] Ich brauche sehr viel Zeit für mich allein. Ich kann mich gut zurückziehen. Das quälen von in Ausgang gehen oder zu Hause bleiben und alleine ein Buch zu lesen. Und so war ich früher nicht, als ich meine Sportart noch ausgeübt habe. Ich war sehr sozial.
65	I: [0:20:39.6] Das kann wiederkommen. 8.8: Mit welchen Typ Mensch gehst du gerne um? Was fasziniert dich an diesen?
66	A7: [0:20:58.7] Interessierte Leute, die einen Unterschied machen wollen. Die sich Gedanken über die Welt machen. Leute die aktiv im Verändern werden. Ich glaube "Macher".
67	I: [0:21:28.6] 8.13: Wie gehst du mit solchen Menschen um?
68	A7: [0:21:34.7] Offen, glaube ich. Je nach dem auf welchem Level bin ich zu Beginn etwas scheu. Aber ich finde es mega spannend diesen Austausch und weiterzuwachsen.
69	I: [0:22:03.2] Mit welchen Typ Mensch gehst du nicht gerne um?
70	A7: [0:22:15.7] Leute die in der Opferrolle sind. Menschen die mega viel Raum für sich einnehmen. Ich sehe das in meiner Yogaklasse und es geht immer um das Individuum und manchmal geht es den Leuten um sich.
71	I: [0:22:49.6] Wie gehen Sie mit diesen Leuten um?

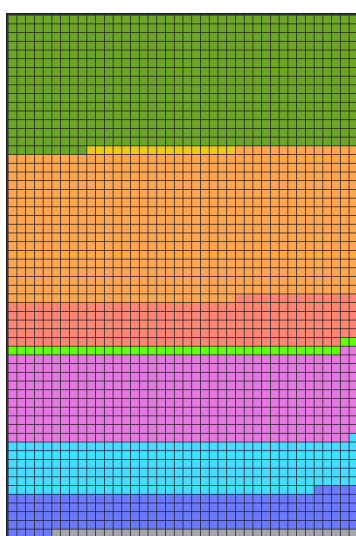
72	A7: [0:22:54.3] Wenn ich nicht ausweichen kann, dann gehe ich darauf ein so gut ich kann. Aber wenn es in einer Gruppe ist versuche ich es freundlich abzugrenzen. Damit es nicht alle anderen erdrückt. Das ich zuhöre und da bin und irgendwann sage, so und jetzt sind wir wieder alle da.
73	I: [0:23:29.1] 8.14: Welche Erfahrung hast du mit Menschen, die du flüchtig kennst gemacht?
74	A7: [0:23:34.5] Es kommt immer darauf an, wie ich an diesem Tag drauf bin. Ich bin immer sehr scheu, wenn ich in eine Gruppe reinkomme. Ich bin eher die, die sich zurücknimmt. Je nach dem wie offen die Gruppe/Person auf mich zukommt kann ich mich besser öffnen. Aber ich bin eher der Beobachter.
75	I: [0:24:24.8] 8.15 Wie würde ich das merken, wenn Sie jmd. neues kennen lernen, dass sie mit Ihnen umgehen können?
76	A7: [0:24:28.7] Ich bin jemand der sehr (..) "inclusiv" ist. Also wenn wir mehrere Leute sind die sich nicht kennen dann versuche ich etwas alle Schäfchen einzufangen. Mir ist das wichtig, dass sich alle wohl fühlen.
77	I: [0:25:01.1] 8.16: Wie hoch sind deine Ressourcen (Charaktereigenschaften, Fähigkeiten/Fertigkeiten, geistige Haltung = alles was uns Widerstandskraft gibt)? 1: sehr tief, 10: sehr hoch
78	im Sportlichen Umfeld/Persönliches Umfeld damals?
79	A7: [0:25:14.3] 2010 ca.
80	I: [0:26:02.3] Familie haben Sie gesagt keine Unterstützung = also eine 1. Jetzt können Sie überlegen wie es im Sportlichen Umfeld und Privaten Freundeskreis war damals.
81	A7: [0:27:34.9] Also in der Schule selbst hatte ich einen Mentor. Wir hatten Physios, wir hatten die Lehrer. Ich hatte 2 Freundinnen in der Karriere nach meiner Sportart die mir geholfen haben Kontakte zu machen und Job zu finden. Dafür bin ich sehr sehr dankbar. Aber im grossen und ganzen ist man auf sich alleine gestellt. Man muss selbst schauen. Und natürlich, wenn man am anderen Ende der Welt wohnt an einem Ort, wo die Muttersprache nicht ist, man hat keine Familie, man hat keine Freunde das war nicht einfach. Ca. eine 4
82	I: 2. Deine Persönlichen Ressourcen?
83	A7: [0:28:00.0] ca. 7, ich habe das Gefühl ich habe mein Potential gar nicht fertig entfalten können. Erstens weil mir die Zeit gefehlt hat um dahin zu kommen und zweitens, weil mir eben dieser Halt gefehlt hat. Dadurch war es sehr einsam und schwierig, wenn man immer funktionieren kann und niemand hat der einem sagt, (...) ich hatte mich der mich angetrieben hat. Niemand hat mir gesagt, "du machst das gut!" oder "Mach weiter!" Das ist sehr schwierig, wenn man dies nicht hat. Und ich denke an der Motivation per se hat es nicht gefehlt, da wäre ich bis zum Ende gegangen und ich glaube das Talent war da. Aber das immer wieder selbst oder die Energiefresser, die es sonst gab, hatte ich phasenweise mich nicht aufrufen können.
84	I: [0:28:03.8] 8.17. Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie in guten Phasen unterstützen?
85	A7: [0:29:46.5] Mein Mann damals und heute (...) und meine Freunde wahrscheinlich. Aber die haben ihr eigenes Leben und ihre eigenen Familien. Meine Mentorin/meine Lehrerin unterstützt mich wirklich und ich mich selbst.
86	I: [0:30:48.8] 8.18: Wie hoch schätzt du deine aktive suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe.
87	A7: [0:30:50.4] Ehm (..) ich hätte sie mir gewünscht. Sehr stark sogar. Sehr fest hätte ich sie gebraucht. Gehabt hatte ich sie nicht wirklich so wie ich sie eigentlich gebraucht hätte oder wie es hätte sein sollen. Das ist sicher oder vielleicht ein Faktor dazu, dass ich es später vielleicht nicht mehr aufgegriffen habe nach diesen 2 Jahren. Ich habe diese Türe danach ziemlich fest zugemacht. Gut ich weiss es nicht.
88	I: [0:31:55.1] Wiederholung Frage 8.I: Wie war das im 201*?
89	A7: [0:31:59.7] Vielleicht eine 5.
90	I: [0:32:25.5] Und jetzt? 202*
91	A7: [0:32:27.6] Jetzt ist es höher. Ca. eine 7
92	I: [0:32:39.3] Wie haben Sie es damals & heute konkret gemacht?
93	A7: [0:33:00.2] Ich hatte an der Schule eine Lehrerin bei der ich Privatstunden genommen habe damit ich meine Skills noch verbessern konnte und das war sehr hart das zu machen, weil es wieder finanziell viel abverlangt hat. Dies hat bedeutet, dass ich für diese 2 privaten Klassen nochmals mehr arbeiten gehen musste. Ich habe mir Hilfe gesucht im Sinne von Physiotherapeuten, wenn ich es gebraucht hatte. Ja, wie gesagt sehr viel Hilfe habe ich mir vielleicht nicht gesucht.

94	I: Abschluss soziales Umfeld ein Faktor für eine gute Übergangsphase und damit die Zukunft nach dem Rücktritt als erfolgreich angeschaut werden kann. Personen, die sich aktiv Hilfe holen kommen besser aus einem Loch.
95	A7: [0:34:28.7] Mhm das glaube ich ja.
Gesprächsendphase	
96	I: [0:34:57.8] Wir sind fertig. Möchtest du noch etwas sagen, dass auf die Aufnahme draufkommen soll?
97	A7: [0:35:08.5] Nein ich glaube nicht.
98	I: [0:35:19.5] Möchten Sie noch etwas sagen sonst?
99	A7: [0:35:39.7] Nein jetzt gerade nicht. Oder wollen Sie noch etwas wissen?
100	I: Wie geht es dir aktuelle? 1: gar nicht gut, 10: sehr gut. Ich habe gesagt ich frage am Ende nochmals.
101	A7: [0:35:53.2] Jetzt gerade beim Abschluss ist es wieder etwas besser aber irgendwo mitten im Gespräch hatte ich das Gefühl, dass es wieder etwas aufreißt. Jetzt bin ich wieder etwas bei einem 6-7.
102	I: [0:36:18.0] Ja also dann noch das weitere Vorgehen. Sie erhalten die Resultate zurückgemeldet. Was ich noch schön finde ist ein Ritual oder einen Abschluss für den Rücktritt. Eine Verabschiedung, weil der Rücktritt ist analog wie eine Pensionierung das der Rücktritt viel früher kommt. Das würde ich Ihnen sehr empfehlen. Wenn man einen ritualisierten Abschluss gemacht hat, dann geht es einem besser mit dem Abschluss der Phase. Es hilft bei der Einordnung und der Würdigung der ganzen Karriere. Wie so eine Autobiographie, wenn man sagt stopp und jetzt geht es weiter.
103	Wie schätzt du den persönlichen Mehrwert des Fragebogens ein? 1: keinen Mehrwert, 5: mittel, 10: hoher Mehrwert. Begründe.
104	A7: [0:37:43.3] Das kann ich gar nicht so sagen. Das muss ich zuerst setzen lassen und nachwirken lassen.
105	I: [0:38:55.1] Wie schätzt du die Dauer des Fragebogens ein. 1: zu kurz, 5: gut, 10: zu lange
106	A7: [0:39:00.5] Ich finde es gut, dass man Zeit hat in dieses Thema einzutauchen und das man Zeit hat das alles zu fühlen und hinzuschauen. Vielleicht wäre es schön, wenn man es in zwei Abschnitten machen kann. Damit man einen Teil setzen lassen kann und dann den anderen Teil und nicht gerade alles in einem. Und in zwei Teilen wäre es trotzdem genügend lange, damit man eintauchen kann.
107	I: [0:40:08.4] Ich muss gestehen, dass ich es mit den anderen so gemacht habe. Das war jetzt vielleicht nicht so optimal, stimmt.
108	A7: [0:40:25.2] Aber sonst beleuchtet es verschiedene Seiten.
109	I: [0:40:32.7] Aber die Länge wäre gerade richtig gewesen in zwei Mal?
110	A7: [0:40:40.7] Ja ich glaube .

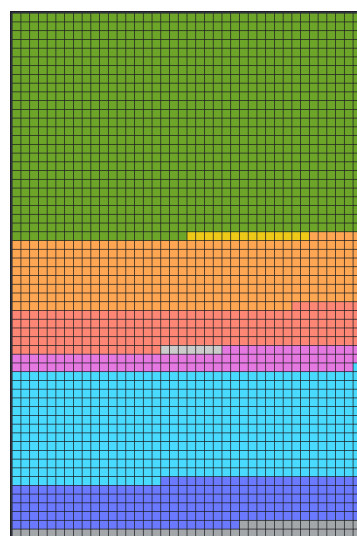
Gesprächsanteile der Kapitel 1-8 inklusive Pre- und Postinterview und Biografie



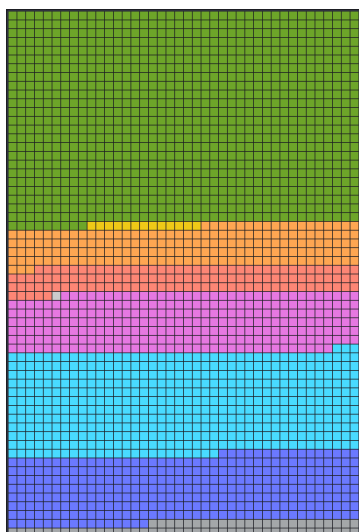
Testperson 1



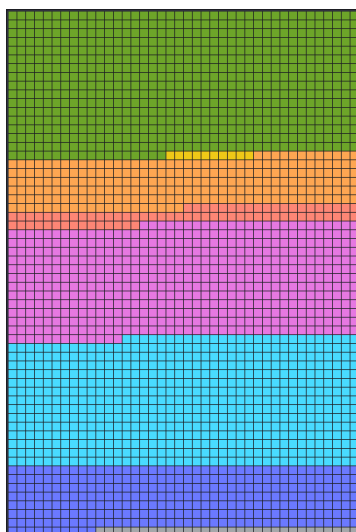
Testperson 2



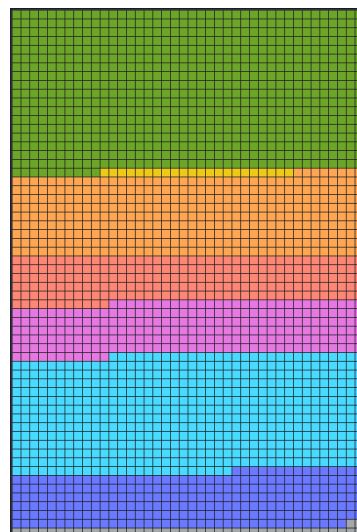
Testperson 3



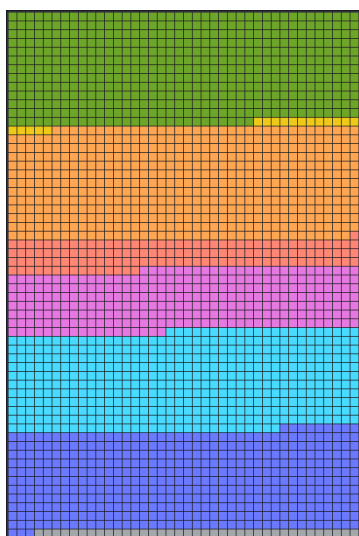
Testperson 4



Testperson 5



Testperson 6



Testperson 7

Kategorienhandbuch

Interviews zum Thema Rücktritt im Spitzensport

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
0. Biografische Angaben	Alter	0.1	Alter?
	Disziplin	0.2	Sportart?
	Rücktrittsdatum	0.3	Rücktrittsdatum?
	Grösster Erfolg	0.4	Dein grösster Erfolg?
	Freiwillig/unfreiwillig	0.5	Grund für den Rücktritt, freiwillig oder unfreiwillig?
	Ausbildung	1.31	Deine höchste Ausbildung?
	Zivilstand	0.6	Zivilstand oder mögliche Kinder?
	aktuelles Wohlbefinden pre-Interview	0.7	Wie ist dein aktuelles Wohlbefinden? 1: gar nicht gut, 10: sehr gut
Anzahl Fragen		8	

Themenbereich	Hauptkategorie (deduktiv)	Frage	Leitfrage
32	Überlegungen Karriereende	1.1	Schildere bitte, wie du zum Entschluss gekommen bist, über dein Karriereende nachzudenken.
	Vorbereitung/Planung Karriereende	1.2	Hast du schon konkrete Schritte eingeleitet, deine Spitzensportkarriere zu beenden? Hast du bereits konkrete Ideen, wie das ablaufen könnte? (z.B. Planung des Karriereendes, Kommunikation des Karriereendes nach aussen). Wenn ja, wann war das genau?
	Gründe Rücktritt freiwillig/unfreiwillig	1.3	Welches sind die Gründe dafür? ... Dann würdest du also sagen, dass du eher freiwillig zurücktrittst? Oder eher unfreiwillig?
	Gründe Freiwillig	1.3 A	Wenn eher freiwillig... Ich zähle jetzt mögliche Gründe für einen Karriererücktritt auf. Kannst du mir bitte sagen, ob diese für deine Absichten eine Rolle spielen. – sportliche Leistung (z.B. Rückgang der sportlichen Leistung; Gefühl, alle Ziele erreicht zu haben) – Motivation (z.B. keine klaren Ziele mehr, zu hartes Training, zu viele Entbehrungen) – Ausbildung/ Beruf: (z.B. Aussicht auf eine interessante Arbeitsstelle; Wunsch, in Beruf weiterzukommen, z.B. Wiederaufnahme eines Studiums; mehr Zeit für Ausbildung) – Finanzen (z.B. fehlende finanzielle Unterstützung; Notwendigkeit, mehr Geld zu verdienen) – familiäre Gründe (z.B. Entscheidung für eine eigene Familie, Wunsch nach mehr Zeit für Familie) – persönliche Gründe (z.B. Zukunftspläne wie reisen, genug vom Lebensstil eines Spitzensportlers, wollte einfach etwas Anderes machen, mehr Zeit für mich selber) – Alter
	Gründe Unfreiwillig	1.3 B	Wenn eher unfreiwillig... Ich zähle jetzt mögliche Gründe für einen Karriererücktritt auf. Kannst du mir bitte sagen, ob diese für deine Absichten eine Rolle spielen. – sportliche Leistung (z.B. Rückgang der sportlichen Leistung) – sportliches Umfeld (z.B. Konflikte mit Verband, Trainern oder Teammitgliedern; Dopingsperre) – Finanzen (z.B. fehlende finanzielle Unterstützung; Notwendigkeit, mehr Geld zu verdienen) – Gesundheit (z.B. Verletzung, Krankheit, Burnout) – familiäre Gründe (z.B. Entscheidung für eine eigene Familie, Wunsch nach mehr Zeit für Familie) – Deselektion (Nichtberücksichtigung fürs Kad er) – Alter
	Entscheid Rücktritt leicht/schwierig	1.4	Ist der Entscheid zurückzutreten eher leicht oder eher schwierig für dich? Schätze ein von 1-10. 1: leicht, 10: schwierig. Begründe.
	Rücktritt Gewinn/Verlust	1.5	Nimmst du den Rücktritt eher als Gewinn oder Verlust wahr? Schätze ein von 1-10. 1: Verlust, 10: Gewinn. Begründe.
	Zeitpunkt Rücktritt	1.6	Wie schätzt du den Zeitpunkt deines Rücktritts ein? Eher zu früh, gerade richtig oder eher zu spät? Schätze ein von 1-10. 1: zu früh, 5: gerade richtig, 10: zu spät. Begründe.
	Alternativen zu Rücktritt	1.7	Wenn eher unfreiwillig 1.7 + 1.8 nicht stellen. Welche anderen Möglichkeiten (nebst Rücktritt) hast du in Betracht gezogen?
		1.8	Inwieweit hast du dich bereits informiert?
		1.9	Wenn nicht informiert, direkt weiter bei 1.11.
			Woher hast du Informationen erhalten?
		1.1	Wie wichtig waren diese Informationen für dich?
			Möchtest du (noch weitere) Informationen oder
		1.11	Anlaufstellen von mir? (Berufsberatung, Swiss Olympic)
		1.12	Hast du mit anderen darüber gesprochen, wie du dich entscheiden solltest?
			Wenn ja, mit wem?
	Entscheidungshilfen von Anderen	1.12 A	– Engeres sportliches Umfeld (Trainer, Mannschaftskollegen, Physiotherapeut, Clubverantwortliche, usw.) – Erweitertes sportliches Umfeld (Berufsberater, Journalisten, Steuer-/Finanzberater, Manager, Arzt, Sponsoren, Swiss Olympic)
	Fremde Meinungen Rücktritt	1.13	Was meinte(n) diese Person(en) dazu?
		1.14	Was bedeutet das für dich?
1.15 – 1.19 Nur für Athleten, welche sich schon zum Rücktritt entschieden haben.	Vorstellung berufliche Zukunft	1.15	Wie stellst du dir deine berufliche Zukunft nach dem Spitzensport vor?
	Entscheid klar was nun?	1.16	Hast du dich bereits entschieden, was du nach dem Rücktritt machen wirst?
		1.17	Welche Vorteile sind mit den zur Wahl stehenden Möglichkeiten verbunden?

		1.18	Welche Nachteile?
	Folgen	1.19	Welche Folgen hat deine Wahl für dich? Eventuell: Was war bei der Wahl wichtig?
		1.2	Wenn noch nicht entschieden: Kann ich dich bei deiner Entscheidung unterstützen? Wenn ja, wie?
	Finanzierung Karriere	1.21	Wie hast du dir bisher deine Karriere finanziert?
	Zufriedenheit Finanzierung Karriere	1.22	Bist du zufrieden damit?
	Erleichterung andere Finanzierung	1.23	Ist es eine Erleichterung, dass dein Leben möglicherweise in Zukunft anders finanziert wird?
	Finanzielle Sorgen	1.24	Machst du dir Sorgen bezüglich Finanzen in der Zukunft?
	Durchschnitt Trainingsaufwand pro Woche	1.25	Wie gross war dein reiner Trainingsaufwand im letzten Jahr in der Vorbereitungszeit auf die Wettkampfsaison? (durchschnittlich Stunden/ Woche).
	Zusätzlicher Aufwand pro Woche	1.26	Wie gross war der zusätzliche Aufwand (z.B. für Reisen zum Training, Massage, Materialentwicklung etc.) in dieser Zeit?
	Arbeitsstunden pro Woche (exkl. Sport)	1.27	Wie viele Stunden pro Woche hast du neben dem Aufwand für den Spitzensport gearbeitet (Erwerbsarbeit, Teilzeitjob usw.) im letzten Jahr?
	Ausbildungsstunden pro Woche	1.28	Wie viele Stunden pro Woche hast du neben dem Engagement im Spitzensport in Ausbildung (Universität, Weiterbildungskurse usw.) investiert in dieser Zeit?
	Profisportler/In Ja/Nein	1.29	Warst du während deiner Spitzensportkarriere jemals Profisportler (damit ist gemeint, dass du nebenbei nicht studiert oder gearbeitet hast)?
	Aufwand vs. Ertrag	1.30	Schätze bitte Aufwand (z.B. hartes Training, Entbehrungen) und Ertrag (z.B. Resultate, Einkommen, Erfahrungen und Fertigkeiten, Lebensqualität) während deiner Spitzensportkarriere ein. 1. Aufwand und Ertrag hielten sich in etwa die Waage. 2. Der Aufwand überwog den Ertrag. 3. Der Ertrag überwog den Aufwand.
	Ausbildungssituation	1.31	Welches ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?
	Unterstützungsmassnahmen	1.32	Kannst/ konntest du während deiner Ausbildung von einer oder mehreren der folgenden Unterstützungsmassnahmen profitieren? 1. Individuelle Ausbildungs- und/ oder Studienberatung 2. Flexibler Stunden- und Lektionsplan (individuell ausgestaltet) 3. Reduziertes Anwesenheitsobligatorium 4. Flexible Prüfungsbedingungen 5. Fernstudium 6. Gestaffelte Ausbildung (mit Unterbrüchen/ Auszeiten) 7. Finanzielle Unterstützung Seitens der Ausbildungsstätte (Stipendium)
	Effizienz Unterstützungsmassnahmen		Falls ja, wie hilfreich von 1-10 schätzt du diese Unterstützungsmassnahmen, um Spitzensport und Ausbildung zu verbinden, insgesamt ein? 1: überhaupt nicht hilfreich, 10: sehr hilfreich.
	Herausforderungen Ausbildung + SpiSpo	1.33	Welches waren Hindernisse für dich, Ausbildung und Spitzensport zu kombinieren? Schätze jeweils ein von 1: kein Hindernis zu 10: grosses Hindernis. 1. Studienbezogene/ schulbezogene Gründe (z.B. Anforderungsniveau, Prüfungsplan, unflexible Ausbildungsstruktur) 2. Begrenzte verfügbare Zeit für schulische Aktivitäten/ berufliche Ausbildung 3. Sportliches Umfeld (z.B. Trainer, Verband oder Club) 4. Persönliche Gründe (z.B. fehlende Motivation, familiäre Gründe) 5. Geographische Distanz zwischen Ausbildungs- und Trainingsstätte 6. Ich wollte mich ausschliesslich auf den Sport konzentrieren.
	Einflussfaktoren berufliche Position	1.34	Was denkst du, welche der folgenden Gründe werden mitentscheidend und/ oder hilfreich sein, dass du eine dir wünschenswerte berufliche Position erlangen wirst? 1: überhaupt nicht hilfreich, 10: sehr hilfreich. 1. Meine frühere Berufserfahrung (erlangt durch Erwerbstätigkeit neben Spitzensport) 2. Meine Ausbildung(en) 3. Mein professionelles Netzwerk, welches ich während der Spitzensportkarriere aufgebaut habe 4. Athlete Career Services (z.B. Adecco Career Service, Swiss Olympic) 5. Meine Verbindungen zum Sportclub oder Sportverband 6. Meine Kontakte und Verbindungen mit Sponsoren und Medien 7. Meine Medienpräsenz (Bsp. auf social media) 8. Meine Popularität/ mein wohlbekannter Name 9. Meine persönlichen Charaktereigenschaften 10. Meine Erfahrungen und Kompetenzen aus dem Spitzensport 11. Mein soziales und/ oder persönliches Umfeld
	Zufriedenheit Beruf/Ausbildungs	1.35	Schätze von 1-10 ein, wie zufrieden oder unzufrieden du mit deiner aktuellen beruflichen Stellung/ Ausbildungssituation bist. 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden.

	Bedeutung des Sports im Leben / Identität	1.36	Schätze bitte von 1-10 ein, wie stark diese Aussagen auf dich zu treffen. 1: trifft überhaupt nicht zu. 10: trifft sehr zu. 1. Ich betrachte mich hauptsächlich als Sportler. 2. Viele meiner Ziele haben und hatten mit Sport zu tun. 3. Die meisten meiner Freunde sind oder waren selbst Sportler. 4. Sport ist und war der wichtigste Teil meines Lebens. 5. Ich habe mehr Zeit damit verbracht, über den Sport nachzudenken, als über andere Dinge. 6. Ich muss oder musste Sport betreiben, um ein gutes Lebensgefühl zu haben. 7. Andere Leute sehen oder sahen in mir hauptsächlich den Sportler. 8. Ich fühle oder fühlte mich schlecht, wenn es mir im Sport nicht lief. 9. Sport ist und war in meinem Leben das einzige, was mich glücklich macht.
	Zufriedenheit Leben Allgemein	1.37	Schätze von 1-10 ein, in welchem Ausmass du folgenden Aussagen zu deinem Leben im Allgemeinen zustimmst. 1: stimme überhaupt nicht zu, 10: stimme voll und zu. 1. Ich bin mit meinem Leben zufrieden. 2. In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen. 3. Ich würde nichts an meinem Leben ändern wollen.
Anzahl Fragen		37	

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
2. Die Übergangsphase und die Zukunft nach der Spitzensportkarriere	Vorstellung Übergangsphase	2.1	Wie stellst du dir die Übergangsphase in die nachsportliche Karriere vor?
	Beschrieb Übergangsphase	2.2	Wie sieht die Übergangsphase aus? Wie läuft sie ab?
	Positives Übergangsphase	2.3	Was wird nach deinen Vorstellungen an der Übergangsphase schön sein?
	Negatives Übergangsphase	2.4	Was wird weniger schön sein?
	Organisation Übergangsphase	2.5	Was wirst du alles organisieren müssen/dürfen in der Übergangsphase?
		2.6	Was davon wird dir eher leichtfallen?
		2.7	Was davon wird dir eher schwerfallen?
		2.8	Was musst du in der Übergangsphase lernen?
	Veränderungen herbeiführen	2.9	Wie wirst du dein Leben in der Übergangsphase und nach dem Rücktritt finanzieren?
	Mögliche Arbeitsbereiche	2.1	In welchen Bereichen kannst du später arbeiten?
	Wünschenswerte Arbeitsbereiche	2.11	In welchen Bereichen möchtest du arbeiten?
	Vorfreude	2.12	Worauf freust du dich?
	Nicht-Freuen	2.13	Worauf freust du dich eher nicht so?
		2.14	Wo und wie kannst du Arbeit finden?
	Planungsstadium Übergangsphase/Zukunft	2.15	Schildere bitte, wie weit du von 1-10 mit deiner Planung der Übergangsphase und Zukunft nach dem Rücktritt bist. 1: noch gar nicht weit, 10: sehr weit. Begründe.
		2.16	Erzähle mir, wie lange die Übergangsphase für dich dauern sollte. Begründe.
	Werte + Ziele	2.17	Erzähle mir etwas über deine persönlichen Werte und Ziele im Leben.
	Anpassungsschwierigkeiten antizipieren	2.18	Hast du mögliche Anpassungsschwierigkeiten antizipiert? Wie? Was wären das für mögliche Schwierigkeiten?
		2.19	Hast du Möglichkeiten, um damit umzugehen? Welche?
	Lebenskonflikte antizipieren	2.20	Siehst du mögliche Lebenskonflikte voraus (z. Bsp.: (teilweise) Unvereinbarkeit von beruflichen und familiären Rolle (Rollenkonflikte))?
	Langfristige Pläne nach SpiSpo-Karriere	2.21	Schätze ein: Hast du langfristige Pläne für die Zeit nach der Spitzensportkarriere? 1: keine langfristigen Pläne, 10: sehr konkrete, langfristige Pläne. Wenn >1: wie sehen diese aus?
	Erfolgreiche Übergangsphase (+/-)	2.22	Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als erfolgreich bezeichnen würdest? Was müsste passieren, dass du die Übergangsphase als nicht erfolgreich bezeichnen würdest?
	Zufriedenheit Verlauf Übergangsphase	2.23	Wie fühlst du dich momentan in der Übergangsphase? Bist du zufrieden mit dem bisherigen Verlauf? Falls nein: Was denkst du, könntest du ändern? Begründe.
Anzahl Fragen		23	

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
3. Interesse, Ziele, Wünsche, Zufriedenheit	Teilnahme + beste Platzierung Wettkampf	3.1	An welchen Meisterschaften/Wettkämpfen hast du teilgenommen? Falls teilgenommen, was war deine beste Platzierung?
	Persönlich grösster Erfolg	3.2	Schildere bitte, welches du als deinen grössten persönlichen Erfolg in deiner Karriere als SpitzensportlerIn ansiehst. In welchem Jahr war das?
	Zufriedenheit Resultate	3.3	Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Zufriedenheit mit deinen Erfolgen (Rangierungen an wichtigen Meisterschaften, Wettkämpfen, Turnieren, FTEM Level) als SpitzensportlerIn einschätzt. 1: sehr unzufrieden, 10: sehr zufrieden.
	Bekanntheit + Beliebtheit SUI	3.4	Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Bekanntheit und Beliebtheit in der Schweiz einschätzt. 1: sehr unbekannt 10: sehr bekannt; 1: sehr unbeliebt, 10: sehr beliebt.
	Beruf Spitzensportler/In	3.50	Was ist/war für dich an der Tätigkeit/am Beruf des Spitzensportlers wichtig?
	Interesse Beruf Spitzensportler/In	3.6	Was interessiert dich daran?
	positives Beruf Spitzensportler/In	3.7	Was findest du daran gut?
	negatives Beruf Spitzensportler/In	3.8	Was findest du daran nicht so gut?
	Aktivitäten neben SpiSpo	3.9	Was machst du nebst dem Sport gerne?
		3.10	Was davon könntest du dir vorstellen auszuüben/ oder noch häufiger auszuüben?

	Neue andere Sportarten	3.11	Hast du noch weitere sportliche Interessen? Könntest du dir vorstellen, diesen neuen Sport in deiner Freizeit zu betreiben?
Anzahl Fragen		11	
Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
4. Lernen (Hinweise auf Intelligenz und Arbeitsstil)		4.1	Nach deinem Rücktritt wirst du hauptsächlich arbeiten oder lernen. Wie stellst du dir vor, dass das sein wird?
		4.2	Wenn du an deine Schulzeit und Ausbildung zurückerdenkst, was hat dir daran gefallen?
		4.3	Was hat dir daran weniger gefallen?
		4.4	Welche Fächer lagen dir?
		4.5	Was gefiel dir daran?
		4.6	Was gefiel dir daran weniger?
		4.7	Welche Fächer lagen dir weniger?
		4.8	Was gefiel dir daran weniger?
		4.9	Was gefiel dir daran vielleicht doch?
		4.10	Welche Kompetenzen (Fähigkeiten/ Fertigkeiten) hast du während deiner Sportkarriere entwickelt? 1) Kommunikative Kompetenzen (z.B. Umgang mit anderen Personen, öffentliche Auftritte, Umgang mit Medien, Selbstvermarktung) 2) Sprachkompetenzen (z.B. schriftliche und mündliche Sprachfertigkeiten, Fremdsprachen, Zertifikate) 3) Anpassungsfähigkeit (an neue Umgebungen, Aufgaben und Zusammenarbeitspartner) 4) Durchsetzungsfähigkeit (sich gegen widrige Umstände durchsetzen und behaupten können) 5) Fähigkeit, unter Druck die gewünschte Leistung zu erbringen 6) Fähigkeit der realistischen Selbsteinschätzung (seine Stärken und Schwächen kennen) 7) Fähigkeit zur Problemlösung (Probleme konstruktiv angehen und aktiv Lösungen finden) 8) Führungskompetenzen (z.B. Übernahme von Führungsrollen, delegieren, andere instruieren, Coaching) 9) Planungs-/ Organisationskompetenzen (z.B. Projekte planen, Ziele/Prioritäten setzen, Zeitmanagement) 10) Administrative Kompetenzen (z.B. Marketing, Sponsoring, Buchhaltung, Finanzen, Computer)
		4.11	Welche Bedeutung hatten folgende Umfelder bei der Entwicklung dieser Kompetenzen während deiner Sportkarriere? 1: überhaupt keine Bedeutung, 10: sehr grosse Bedeutung 1) Sportliches Umfeld (Trainer/Coach, Clubverantwortliche, Teamkollegen, Physiotherapeut, Swiss Olympic usw.) 2) Sponsoring/ Management Umfeld (Manager, Agentur, Sponsoringverantwortliche usw.) 3) Ausbildungsumfeld (Schule, Gymnasium, Fachhochschule, Universität usw.) 4) Berufliches Umfeld (Lehrstelle, Arbeitgeber, Arbeitskollegen usw.) 5) Privates oder persönliches Umfeld (Familie, Partner, Freunde usw.) 6) Career Programs/ Spezielle Kurse (Weiterbildungskurse, Adecco Career Programm usw.)
Anzahl Fragen		11	
5. Arbeitsstil		5.1	Welche Arbeiten fallen für dich an?
		5.2	Welche Arbeiten gefallen dir?
		5.3	Was findest du daran gut?
		5.4	Was findest du daran vielleicht nicht so gut?
		5.5	Welche Arbeiten gefallen dir weniger?
		5.6	Was findest du daran nicht so gut?
		5.7	Was findest du daran vielleicht doch auch gut?
		5.8	Welche Arbeiten fallen dir leicht?
		5.9	Wie kommt das?
		5.10	Welche Arbeiten fallen dir schwer?
		5.11	Woran liegt das?
		5.12	Wie ist das bei dir, wenn du etwas tun musst, das dir nicht liegt?
		5.13	Wie bewältigst du umfangreiche Arbeiten?
		5.14	Gehst du nach einem Plan vor?
		5.15	Wenn ja: Wie machst du den Plan?
		5.16	Wie sieht der Plan aus?
		5.17	Inwieweit hältst du dich an den Plan?
		5.18	Wenn nein: Wie gehst du vor?
		5.19	Wo tauchen Probleme bei deiner Arbeit auf?
		5.20	Wie löst du diese?
		5.21	Wie ist das für dich, wenn du unter Zeitdruck arbeiten musst?
		5.22	Wie verhältst du dich dann?
		5.23	Bei welchen Gelegenheiten arbeitest du mit anderen zusammen?
		5.24	Was findest du daran gut?
		5.25	Was findest du daran weniger gut?
		5.26	Wann arbeitest du allein?
		5.27	Was findest du daran gut?
		5.28	Was findest du daran weniger gut?
		5.29	Wann kannst du dich gut auf eine Arbeit konzentrieren?
		5.30	Wann kannst du dich weniger gut auf eine Arbeit konzentrieren?
		5.31	Wie lange arbeitest du konzentriert ohne Unterbruch?
		5.32	Wann machst du Pausen?

		5.33	Wie lange machst du Pausen?
		5.34	Was machst du in den Pausen?
		5.35	Wann bist du mit deiner Arbeit zufrieden?
		5.36	Wann bist du mit deiner Arbeit weniger zufrieden?
Anzahl Fragen		36	

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
6. Emotionale Belastbarkeit	Emotionale Belastung Rücktritt	6.1	Wie emotional belastend sind für dich der mögliche Rücktritt respektive die Phase, in der du bist? Schätze ein: 1: überhaupt nicht belastend, 10: enorm belastend. Begründe.
	Freiwillig: Gründe emotionale Belastung	6.1 A	Wenn du freiwillig zurücktrittst: Mögliche Gründe für die emotionale Belastung: 1. Alter 2. Finanzen 3. Gesundheit (physisch und psychisch) 4. Pläne für die Zukunft 5. Umfeld (im Sport, in Familie, Freundeskreis etc.) 6. Ausbildung 7. Job Möglichkeiten 8. Persönlich (Selbstwert, Selbstkonzept, Coping, Identität als Athletin).
	Unfreiwillig: Gründe emotionale Belastung	6.1 B	Wenn du unfreiwillig zurücktrittst: Mögliche Gründe für die emotionale Belastung: 1. Alter 2. Finanzen 3. Gesundheit (physisch und psychisch) 4. Pläne für die Zukunft 5. Umfeld (im Sport, in Familie, Freundeskreis etc.) 6. Ausbildung 7. Job Möglichkeiten 8. Persönlich (Selbstwert, Selbstkonzept, Coping, Identität als Athletin), 9. Leistung.
	Psych. Instabilität nach Rücktritt	6.2	Hast du das Gefühl, dass du psychisch instabiler bist, seit deiner Rücktrittsentscheidung/ seit deinem Rücktritt?
	Lösungen gegen psych. Instabilität	6.3	Falls ja, was tust du dagegen? Mögliche Hilfsmittel: - mit Freunden/Familie darüber sprechen - Freizeitaktivitäten/Sport ausüben - aktiv nach Hilfe suchen - entspannen - ablenken - aktiv das Problem angehen - nach einer Lösung suchen
Anzahl Fragen		5	

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
7. Körperliche Belastbarkeit	aktuelle Gesundheit	7.1	Wie siehst es mit deiner Gesundheit aus?
	bisherige Krankheiten	7.2	Welche Krankheiten hattest du bisher?
	Langzeitschäden von Verletzung	7.3	Hattest du schon einmal einen Unfall oder eine grössere Verletzung? Wenn ja: sind davon Beeinträchtigungen zurückgeblieben?
	Förderung Wohlbefinden	7.4	Was tust du für dich und dein Wohlbefinden?
		7.5	Was machst du, wenn's dir nicht so gut geht?
	Nur, wenn schon zurückgetreten	7.6	Hast du das Gefühl, dass dein Körper sich verändert hat, seit deiner Rücktrittsentscheidung?
		7.7	Falls ja, was tust du dagegen? Mögliche Hilfsmittel: - Ernährung anpassen - weitere sportliche Tätigkeiten - geduldig sein mit dem eigenen Körper - aktiv Hilfe suchen
		7.8	Dein Körper wird sich nach dem Rücktritt wahrscheinlicher verändern. Wie gehst du damit um?
Anzahl Fragen		8	

Themenbereich	Hauptkategorie	Frage	Leitfrage
8. Umgang mit Anderen (soziale Bedingungen)	Wichtige Meschen	8.1	Welche Menschen sind für dich in deinem Leben wichtig?
	Änderung für Umfeld nach SpiSpo	8.2	Was wird sich für diese Menschen und für dich durch deinen Rücktritt und deine neue Berufstätigkeit ändern?
		8.3	Was findest du daran gut?
		8.4	Was findest du daran nicht so gut?
		8.5	Was finden diese daran gut?
		8.6	Was finden diese daran nicht so gut?
	Sozialer Umgang Allgemein	8.7	Wie kommst du im Allgemeinen mit anderen aus?
	Präferenz Typ Mensch (Charaktereigenschaften)	8.8	Mit welchem Typ von Menschen gehst du gerne um?
		8.9	Was gefällt dir daran?
		8.10	Wie gehst du auf solche Menschen zu?
	Vermeidung Typ Mensch	8.11	Mit welchem Typ von Menschen hast du nicht so gerne zu tun?
	Unangenehm an Vermeidung Typ Mensch	8.12	Was ist dir daran unangenehm?
		8.13	Wie gehst du mit solchen Menschen um?
	Umgang unbekannten Personen	8.14	Welche Erfahrung hast du bisher gemacht im Umgang mit Menschen, die du noch nicht/oder nur flüchtig kennst?
		8.15	Wie zeigt es sich, dass du mit Menschen, die du neu kennenlernst, umgehen kannst?
	Persönliche Ressourcen	8.16	Schildere bitte, wie hoch du von 1-10 deine Ressourcen einschätzt. Ressourcen sind alle Hilfsmittel, die uns Kraft geben im Leben, die uns unterstützen. Beispielweise Menschen, die uns unterstützen, aber auch persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften oder eine geistige Haltung. 1: sehr tief, 10: sehr hoch. 1. Ressourcen im privaten und sportlichen Umfeld 2. Persönliche Ressourcen (persönliche Fähigkeiten, Charaktereigenschaften, Haltung) Begründe.

	Externe personale Ressourcen	8.17	Welche Personen werden dich deiner Meinung nach in Zukunft in schwierigen, wie auch in guten Phasen unterstützen? -□ Familiäres Umfeld inklusive Mann/Freund -□ Freunde/Bekannte -□ Dein Verband -□ Ich als Sportpsychologin
	Aktive Suche Unterstützung	8.18	Wie hoch schätzt du deine aktive Suche nach Unterstützung ein? 1: sehr tief, 10: sehr hoch. Begründe.
	Beschrieb aktive Suche	8.19	Wie machst du das konkret? Schildere bitte ausführlich.
Anzahl Fragen		19	

Induktive Unterkategorien zu folgenden Hauptkategorien

1 Entscheidungsverhalten und Leben im Spitzensport

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Veränderungen	Umfasst das Bedürfnis, eine Veränderung herbeizuführen (Externer oder Persönlicher Auslöser).	Keine Vertragsverlängerung, berufliches Angebot, Gesundheitliche Probleme
Prozess bis Rücktritt	Umfasst Beschreibungen über Prozess bis zum Entscheid des Rücktritts	Fehlende Ziele/Motivation, Ungewissheit, Angst, Unsicherheit

2 Übergangsphase und Zukunft nach der Spitzensportkarriere

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Erfolg Übergangsphase	Umfasst die Abhängigkeit einer erfolgreichen/nicht erfolgreichen Übergangsphase	Erfolg von Job/Ausbildung abhängig, Zeitlich vielleicht unlimitiert -> Übergang läuft noch
Neue Ziele/Projekte	Umfasst neue Ziele/Projekte nach der Spitzensportkarriere	Nahtloser Übergang gibt Sicherheit, Neue Ausbildung erhöht Motivation
Schwierigkeiten/Bedenken	Umfasst Bedenken/Schwierigkeiten, mit denen sich die Athleten konfrontiert sehen	Berufmüdigkeit = Abschluss Karriere schwierig, Fachperson beiziehen, Freizeitgestaltung eingeschränkt, Konzentriertes Arbeiten
Erkenntnisse	Lehrreiche Erfahrungen vor, während oder nach dem Spitzensport	Aus Beziehungen, Situationen lernen
Berufliche Entwicklung	Umfasst Überlegungen über die berufliche Karriere nach dem Spitzensport	Arbeitsbereich, Herzensprojekt, Selbstverwirklichung, Befriedigung aus neuer beruflichen Rolle?
Übergangsphase unvollendet	Übergangsphase dauert noch an, weil beruflich noch nicht angekommen	Weiterhin Medienarbeit erinnert an Sportkarriere, zu wenig Zeit in Selbstreflexion investiert

3 Zufriedenheit, Interessen, Ziele, Werte

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Zufriedenheit	Umfasst das emotionale Wohlbefinden worin Gefühlszustände, Stimmungen, emotionale Reaktionen sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit enthalten sind.	Sport treiben, Gedanken einordnen, Gespräche führen, Hilfe einholen, Lesen
Selbstreflexion	Umfasst die Auseinandersetzung mit sich selbst (Selbstreflexion) und der Sportleridentität	Selbstfindung, Selbstreflexion, Selbstidentität, Mentoring, Identitätsverlust
Eigene Werte	Überlegungen zum Wissen der persönlichen Werte und Ziele	"Mehr Zeit in Beschäftigung mit eigenen Werten investieren sollen"
Eigenständigkeit	Umfasst Aussagen über die Selbstbestimmung der Zeiteinteilung und früheren Einschränkungen während oder nach der Spitzensportkarriere.	Erleichterung "Frei zu sein", Befreiung, Einschränkungen, Flexibilität, Zeitmanagement
Potentialausschöpfung	Umfasst Bemerkungen von Athleten über ihre Un-/ Zufriedenheit betreffend der Potentialausschöpfung ihrer Spitzensportkarriere.	Unzufriedenheit, Leistungspotential abrufen können

6 Emotionale Belastbarkeit

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Psychische Belastung	Beschreibung der psychischen Belastung VOR/WÄHREND Rücktritt	Unsicherheit, Befreiung Leistungsdruck (von Aussen), eigener Leistungsdruck, Ungewissheit, Entscheidung schwierig.
Identitätsbildung	Identitätsverlust / Wer bin ich ausserhalb des Sports?	Alte Strukturen verlassen, hohe Sportleridentität
Sehnsucht / Vermissen	Menschen oder Situationen vermissen	Trainingspartner vermisst, Wettkämpfe vermisst
Bedürfnisse	Das Verlangen nach einer anderen Lebensform	Bedürfnis nach Selbstfinanzierung, Anerkennung
Bewältigungsstrategien	Umgang mit Anpassungsschwierigkeiten	Relativieren, Gespräche suchen, Career Center
Dynamisches Mindset	Wachstum orientiertes Mindset und Vorstellung, dass vieles im Lebens selbst beeinflusst werden kann	Neugierde, Problemlösekompetenz, kurzfristige Ziele setzen

7 Körperliche Belastbarkeit

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Neuer Umgang Körper	Anderen/Neuen Umgang zum Körper kennenlernen	Körpergewicht, Grosszügigkeit mit Körper, Leistungsdruck fällt weg

8 Umgang mit Anderen / Soziale Bedingungen

Unterkategorie	Kurze Definition	Beispiel aus Daten
Eltern(-beziehung)	Gedanken über Beziehung von Athlet – Eltern	Bedürfnisse, Kommunikation, Erwartungen, Support
Unterstützung Extern	Vorhandene oder fehlende Unterstützung von Eltern, Trainer, Verband (Verein), Sportpsychologische Hilfe	Gespräche suchen, dichtes soziales Netzwerk, keinen Anspruch auf Karriereplanung SwissOlympic