

# Karriereplanung Curling

Version 1.1, 11.01.23



© WCF / Céline Stucki



## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort .....	3
1.1. Ziele.....	3
1.2 FTEM Schweiz.....	3
2. Karriereplanung Curling .....	5
2.1 Übersicht Milestones Karriereplanung anhand des FTEM-Athletenwegs .....	5
2.2 Schlüsselbereich Foundation .....	6
2.2.1 Phase F3 .....	6
2.3 Schlüsselbereich Talent.....	6
2.3.1 Phase T1 .....	6
2.3.2 Phase T2 .....	6
2.3.3 Phase T3 .....	7
2.3.4 Phase T4 .....	7
2.4 Schlüsselbereiche Übergang .....	8
2.5 Schlüsselbereiche Elite und Mastery .....	8
2.5.1 Phasen E1, E2 und M.....	8
3. Checkliste Karriereplanung .....	8
3.1 Hinweise zum Gebrauch.....	8
3.2 Die Athletin / der Athlet .....	10
3.3 Familie/soziales Umfeld .....	13
3.4 Sportumfeld .....	14
3.5 Ausbildung/Beruf .....	16
3.6 Gesundheit/Ernährung.....	17
3.7 Versicherung/Rechtliches .....	18
3.8 Finanzen.....	19
4. Planung .....	22
5. Meilensteine.....	24

6. Weiterführende Informationen.....	25
6.1. Links .....	25
6.2. Kontaktpersonen seitens SWISSCURLING .....	25

## 1. Vorwort

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

Das vorliegende Konzept Karriereplanung von **SWISSCURLING** gibt einen Überblick über die Ziele, Abläufe und Verantwortlichkeiten seitens des Verbands, aufgebaut auf das Sportförderkonzept FTEM von Swiss Olympic. Der zweite Teil stellt den Athleten bzw. die Athletin in seiner Entwicklung und Entfaltung ins Zentrum. Sie gibt ihm bzw. ihr einen Überblick über die aktuelle Situation der dualen Karriere und zeigt Optimierungspotenzial auf.

### 1.1. Ziele

Mit diesem Dokument und dessen Umsetzung soll die Erreichung folgender Ziele unterstützt werden:

- Olympische Medaillen
- Medaillen Welt- und Europameisterschaft Elite
- Erfahrungen an internationalen Grossanlässen
- Medaillen Weltmeisterschaft Nachwuchs
- Halten, Unterstützung und Förderung von vielversprechenden Athletinnen und Athleten (besonders im Übergangsbereich 18-25 Jahre)
- Verbesserung der Trainingsbedingungen im Nachwuchsbereich

Damit unsere Athletinnen und Athleten eine möglichst erfolgreiche Karriere im Leistungssport erreichen, müssen wir sicherstellen, dass die duale Karriere (Leistungssport und Ausbildung/Berufserfahrung) gut geplant und individuell abgestimmt ist. Entscheidend sind dabei die Übergänge im Leben der Athletinnen und Athleten. Der Leistungssport soll dabei im Zentrum stehen und die Ausbildung bzw. der Berufswunsch in Abhängigkeit davon geplant werden.

### 1.2 FTEM Schweiz

Dank des Rahmenkonzepts FTEM Schweiz soll die sportliche Entwicklung von Athleten nachvollziehbar, steuerbar und optimiert werden – im Breiten- sowie im Leistungssport. Das

# Karriereplanung Curling



Konzept hilft ausserdem dabei, Potenziale zu erkennen und Schwächen aufzuarbeiten. Dank FTEM Schweiz sollen folgende drei Hauptziele erreicht werden:

1. Koordination und Systematik der Sportförderung verbessern
2. Niveau im Leistungssport steigern
3. Menschen lebenslang im Sport halten

<https://swissolympic.ch/verbaende/ftem-sport-athletenentwicklung>

Die Abkürzung FTEM steht für die vier Schlüsselbereiche «F» wie «Foundation» (Fundament, Grundlagen, Basis), «T» wie «Talent», «E» wie «Elite» und «M» wie «Mastery» (Weltklasse) und bildet damit den Idealverlauf einer sportlichen Karriere bis hin zur Weltspitze ab. Die Schlüsselbereiche wiederum sind in insgesamt zehn unterschiedliche Phasen aufgeteilt, an denen sich die Verantwortlichen orientieren können.

## 2. Karriereplanung Curling

### 2.1 Übersicht Milestones Karriereplanung anhand des FTEM-Athletenwegs

Tabelle 1 Karriereplanung Curling

FTEM Phase	Schlagwort	Milestones Karriereplanung	Zuständigkeit
F1	Entdecken, Erlernen und Üben von Bewegungs- und Spielgrundformen		
F2	Versch. Sportarten kennenlernen		
F3	Sich sportartspezifisch engagieren		Familie Athlet/in, Club
T1	Potenzial zeigen	Betreuung in Sek I (Individuallösung) oder beim Übertritt in Sek II (Lehrstelle, Gymnasium)	Familie Athlet/in, SCA Coach NW Lokal
T2	Potenzial bestätigen	Betreuung beim Übertritt oder in Sek II (Lehrstelle, Gymnasium) T2-T3 Mehrjahresplanung einführen	Coach NW Regional Familie Athlet/in
T3	Trainieren und Ziel erreichen	Betreuung auf Stufe Sek II, bei der Studienwahl Mehrsjahresplanung Athlet/in Information Militärdienst Werben für J+S-Grundkurs	Coach NW National Chef LS  Chef Ausbildung
T4	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Betreuung bei Studium, Weiterbildung	Coach NW National Coach Elite
Ü	Anschluss an die nat. Spitze herstellen	Betreuung bei Studium, Weiterbildung	Coach Elite
E1	Schweiz int. repräsentieren	Betreuung bei Weiterbildung, Planung Nachsportkarriere	Coaches Elite Chef LS
E2	Int. Erfolg haben	Betreuung bei Weiterbildung, Planung Nachsportkarriere	Coaches Elite Chef LS
M	Sport dominieren	Planung Nachsportkarriere	Athlet/in

## 2.2 Schlüsselbereich Foundation

### 2.2.1 Phase F3

Teams aus motivierten Athletinnen und Athleten werden von ihren Clubtrainern und Teamcoaches für das Lokalkader angemeldet. Diese werden aufgrund der PISTE-Kriterien durch die verantwortlichen SCA-Coaches selektioniert.

Aufgaben, auszuführen durch Clubtrainer und/oder Teamcoaches, Eltern

- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität)

## 2.3 Schlüsselbereich Talent

### 2.3.1 Phase T1

Teams aus motivierten Athletinnen und Athleten werden in den Lokalkadern von SCA Coaches und Hilfscoaches speziell gefördert.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach NW Lokal, Teamcoaches, Eltern

- Optimierung des sportlichen Umfelds (ev. Team, Coach, Clubwechsel usw.)
- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität)
- Was ist Mindset Spitzensport?
- Individuallösungen anstreben
- Sek I: ev. Wechsel in Sportklasse,  
Vorbereitung Sportlösung auf Stufe Sek II (Lehrstelle, Gymnasium)

Durch die SCA Coaches Lokal empfohlen werden leistungsorientierte Athletinnen und Athleten mit guten Wettkampfergebnissen als Team (ev. auch einzeln) aufgrund der PISTE-Rangliste für das Regionalkader selektioniert.

### 2.3.2 Phase T2

Teams aus leistungsorientierten Athletinnen und Athleten werden im Regionalkader von SCA Coaches und Hilfscoaches speziell gefördert.

Durch die SCA Coaches empfohlen werden Teams aufgrund sehr guter Resultate und der PISTE-Rangliste für das Nationalkader selektioniert.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach NW Regional, National, Familie

- Ausfüllen Mehrjahresplanung
- 8. Klasse: Berufswunsch und mögliche Ausbildungswege besprechen
- Anfang 9. Klasse: Einleitung passender Ausbildungsweg (Sportklasse Sek II, Sportfreundliche Lehrstelle)

- Optimierung des sportlichen Umfelds (ev. Team, Coach, Clubwechsel usw.)
- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität)
- Gesundheitliche Abklärungen
- Ev. Individuallösungen ermöglichen

Durch die SCA Coaches empfohlen werden Teams aufgrund sehr guter Resultate und die Athletinnen und Athleten aufgrund der PISTE-Rangliste für das Nationalkader selektioniert.

### 2.3.3 Phase T3

Teams mit sehr guten Resultaten bestehend aus leistungsorientierten Athletinnen und Athleten werden im Nationalkader von SCA Coaches und Hilfscoaches speziell gefördert.

Die Planung der bevorstehenden fünf Jahre für jede Athletin bzw. für jeden Athleten wird durch die SCA Coaches Nachwuchs National begleitet. Ein allfälliges Jahr als Nationalteam wird vorbereitet.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach NW Regional, National, Athlet/in

- Grundsatzdiskussion Entscheid Leistungssport
- Mehrjahresplanung führen
- Betreuung bei der Studienwahl, Berufsmaturität
- Information Militärdienst (RS Spitzensport für Athletinnen und Athleten, qualifizierter Athlet)
- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität)
- Gesundheitliche Abklärungen
- Laufende Anpassungen
- Werbung von Athletinnen und Athleten für den J+S-Grundkurs

### 2.3.4 Phase T4

Das Nachwuchs - Nationalteam ist jeweils der Vertreter an der Nachwuchs-Weltmeisterschaft (Februar/März). Die optimale Planung dieses Jahres für alle Beteiligten (inkl. Teamcoaches) wird angestrebt.

Für Teams dieser Phase, die sich bereits in der Elite befinden, steht der Anschluss an die Weltspitze im Zentrum. Sie werden dabei je nach Kaderstufe von den SCA Coaches Elite unterstützt.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach NW National, SCA Coach Elite, Athlet/in

- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität, Wohnortwechsel, Clubwechsel)
- Selektion für RS Spitzensport, entsprechende Betreuung
- Beratung bei Aus- und Weiterbildung, Berufsmaturität



## 2.4 Schlüsselbereiche Übergang

Teams, die bis zum Abschluss der Nachwuchs-Zeit dem Nationalkader NW von SWISSCURLING angehört haben, werden bei gleichbleibendem Commitment automatisch ins C-Kader der Elite aufgenommen und werden im Programm «Prometteurs» durch die SCA Coaches Elite speziell gefördert und unterstützt. Der Anschluss an die nationale und internationale Spitze steht im Zentrum.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach Elite, Athlet/in

- Optimierung des Umfelds (Trainingsqualität und -quantität, Wohnortwechsel, Clubwechsel)
- Selektion für RS Spitzensport, qualifizierter Athlet
- Beratung bei Aus- und Weiterbildung, Berufsmaturität
- Vermittlung von passenden Angeboten (Swiss Olympic)
- Beratung und Unterstützung bei Nachsportkarriere (Laufbahnberatung Swiss Olympic)

## 2.5 Schlüsselbereiche Elite und Mastery

### 2.5.1 Phasen E1, E2 und M

Die Teams, die sich zum Leistungssport bekannt haben, werden durch die SCA Coaches Elite unterstützt, ihre Ziele möglichst schnell zu erreichen. Gespräche über Aufgaben im Sport werden rechtzeitig geführt.

Aufgaben, auszuführen durch SCA Coach Elite

- Vermittlung von passenden Angeboten (Swiss Olympic)
- Beratung und Unterstützung bei Nachsportkarriere (Laufbahnberatung Swiss Olympic)
- Gespräche über Einbindung im nationalen oder internationalen Verband, Aufgabenbereiche im Curlingsport

## 3. Checkliste Karriereplanung

### 3.1 Hinweise zum Gebrauch

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

# Karriereplanung Curling



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

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

Beispiel

Planungsbereiche	++	+	-	--
Frage				

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

Am Ende jedes Planungsbereiches schreibst du auf, was du unbedingt angehen oder unternehmen willst, um den entsprechenden Bereich zu verbessern. Im Kapitel «Planung» wirst du dann aufgefordert, die Planungsbereiche aus der Checkliste, bei denen Handlungsbedarf bestehen, aufzulisten. Wähle in jedem Bereich ein bis drei Punkte, die du verbessern möchtest. Was genau braucht es dazu und wer kann dir dabei helfen? Setz dir zudem konkrete Termine, bis wann du die Punkte erledigen willst.

## 3.2 Die Athletin / der Athlet

Vorname/Name			
Geburtsdatum			
Kader			
Beschäftigungssituation	<input type="checkbox"/> in Ausbildung <input type="checkbox"/> Schule/Studium <input type="checkbox"/> Berufslehre	<input type="checkbox"/> berufstätig <input type="checkbox"/> unselbständig erwerbend	<input type="checkbox"/> Profisportler <input type="checkbox"/> selbständig erwerbend
Schule/Arbeitgeber			

Meine **drei bedeutendsten Erfolge** in der bisherigen sportlichen Karriere:

1.	
2.	
3.	

Das ist meine **sportliche Vision**, das will ich erreichen:


Meine **wichtigsten sportlichen (Resultat-)Ziele** auf dem Weg zur Verwirklichung der sportlichen Vision:

<b>Jahr</b>	

Meine **wichtigsten schulischen/beruflichen Ziele**:

<b>Jahr</b>	

# Karriereplanung Curling



Beantworte alle Fragen immer hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Planungsbereiche	++	+	-	--
1. Wie schätzt du deinen Gesundheitszustand ein?				
2. Verfügst du über die nötigen körperlichen Voraussetzungen?				
3. Verfügst du über die nötigen technischen und taktischen Voraussetzungen?				
4. Wie sieht deine Belastbarkeit in extremen Situationen aus?				
5. Wie schätzt du deine Leistungsbereitschaft ein?				
6. Bist du grundsätzlich bereit, die für den Spitzensport nötigen zusätzlichen Anstrengungen auf dich zu nehmen?				
7. Kannst du dich mental gut auf wichtige Wettkämpfe einstellen?				
8. Kannst du Rückschläge/Niederlagen positiv verarbeiten?				
9. Richtest du deine Ernährung auf deine sportliche Leistung aus?				
10. Hast du dein Zeitmanagement im Griff?				
11. Wie beurteilst du deine Reisezeit, die durch den Sport und/oder deine Ausbildung/Arbeit entsteht?				
12. Kannst du dich so organisieren, dass du nicht komplett ausgelastet bist?				
13. Entspricht dein Trainingsaufwand den sportartspezifischen Anforderungen?				

**Wichtig:** Sich selbst zu beurteilen bereitet oft Schwierigkeiten. Hol dir deshalb die Zweitmeinung einer Fachperson (Trainer, Coach) und besprich deine Einschätzung mit ihr.

Handlungsbedarf	Termin

# Karriereplanung Curling



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

S/A	Schule/Arbeit	E	Erholung (aktiv&passiv)
R	Reisezeit	H	Hobby, Ausgleich
T	Training	E	Essen
W	Wettkampf	F	Familie, Freunde
S	Schlaf		

Woche vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

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

## 3.3 Familie/soziales Umfeld

Das soziale Umfeld bildet einen wichtigen Eckpfeiler in deiner Karriere als Spitzensportler und nimmt eine prägende Funktion ein. Gerade bei der Doppelbelastung in der dualen Karriere oder auch bei Rückschlägen ist die Familie eine wichtige Stütze. Durch ein stabiles Umfeld werden Belastungen eines Spitzensportlers breiter getragen. Freunde sind eine wichtige Kraftquelle bei der Entwicklung der nötigen Ressourcen. Das soziale Umfeld hilft dir als Spitzensportler, die nötige Balance zu halten.

Beantworte alle Fragen immer hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

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

Handlungsbedarf	Termin

## 3.4 Sportumfeld

Betreuung und Infrastruktur sind entscheidend bei der Entfaltung des sportlichen Potenzials. Um einen Überblick zu erhalten, listest du deinen Betreuerstab (z.B. Teamtrainer, Verbandstrainer, Athletiktrainer, Physiotherapeut, Sportpsychologe/Mentalcoach, Sportarzt, Sporternährungsberater) unten auf.

Vorname, Name	Funktion (zu den Fragen übertragen)

Beantworte alle Fragen immer hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Planungsbereiche	++	+	-	--
1. Bist du mit der Trainingsinfrastruktur (sportspezifisch) zufrieden?				
2. Bist du mit der Trainingsinfrastruktur (allgemein) zufrieden?				
3. Bist du mit der Betreuung durch den/die zufrieden? (von oben einzufüllen) -----				
4. Bist du mit der Betreuung durch den/die zufrieden? (von oben einzufüllen) -----				
5. Bist du mit der Betreuung durch den/die zufrieden? (von oben einzufüllen) -----				
6. Bist du mit der Betreuung durch den/die zufrieden? (von oben einzufüllen) -----				
7. Bist du mit der Betreuung durch den/die zufrieden? (von oben einzufüllen) -----				
8. Bist du mit der Betreuung durch den Verbandscoach zufrieden?				
9. Bist du mit der Betreuung durch den Verband zufrieden?				
10. Bist du mit dem Commitment deiner Mitspieler/deiner Mitspielerinnen bzw. deines Teams zufrieden?				
11. Fühlst du dich wohl in deinem Team und deinem Trainingsumfeld?				

# Karriereplanung Curling



Handlungsbedarf	Termin



## 3.5 Ausbildung/Beruf

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

Beantworte alle Fragen immer hinsichtlich deiner sportlichen Ziele!

Planungsbereiche	++	+	-	--
1. Bist du bereit, dem Spitzensport genügend Priorität zu geben (allenfalls auf Kosten von Ausbildung/Beruf)?				
2. Wie gut bist du für deine berufliche Nachsportkarriere vorbereitet?				
3. Findest du genügend professionelle Unterstützung für deine Karriere (Karriereplaner, Laufbahnberater)?				
4. Ist es dir möglich, neben der Beanspruchung durch Beruf und/oder Ausbildung optimale sportliche Leistungen zu erbringen?				
5. Bist du grundsätzlich mit der Unterstützung deiner Bildungsinstitution (Schule, Uni etc.) oder deines Arbeitgebers zufrieden?				
6. Sind dein Arbeitgeber und/oder deine Bildungsinstitution für deine Spitzensporttätigkeit genügend flexibel?				
7. Ist der Bezug von Ferien nebst sportlich bedingten Freistellungen möglich?				
8. Informierst du deinen Arbeitgeber bzw. deine Bildungsinstitution frühzeitig über bevorstehende Spitzensport-Absenzen?				
9. Bei Ausbildungen: Ist die Finanzierung gewährleistet?				
10. Bei Berufstätigkeit: Kannst du mit deinem Lohn deinen Lebensunterhalt bestreiten?				

Handlungsbedarf	Termin

## 3.6 Gesundheit/Ernährung

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

Für eine optimale Vorbereitung auf einen Zielanlass spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und sollte individuell abgestimmt sein.

Planungsbereiche	++	+	-	--
1. Wie wirst du (sport-)ärztlich betreut?				
2. Wie wirst du im Bereich Physiotherapie/Massage betreut?				
3. Wie wirst du im mentalen Bereich betreut				
4. Wie gut sind deine Kenntnisse im Bereich der optimalen Ernährung?				
5. Kannst du im entscheidenden Wettkampf dein Leistungspotenzial ausschöpfen?				
6. Findest du die nötige Ruhe und kannst dich genügend erholen/regenerieren?				
7. Hast du die Möglichkeit, auch mal Ferien zu beziehen und ganz abzuschalten?				

Handlungsbedarf	Termin

## 3.7 Versicherung/Rechtliches

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

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

Handlungsbedarf	Termin

## 3.8 Finanzen

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

### Einkünfte

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

<b>Festes Spitzensporteinkommen</b>	<b>Monatl.</b>	<b>Jährl.</b>	<b>Kommentar/Notizen</b>
Beitrag Team*			
Beitrag Swiss Olympic			
Beitrag Kanton/Gemeinde			
Fonds/Stiftung/Sporthilfe			
Anderes			

<b>Variables Spitzensporteinkommen</b>	<b>Monatl.</b>	<b>Jährl.</b>	<b>Kommentar/Notizen</b>
Prämien, Preisgelder			
Athletenbookings, Auftritte			
Anderes			

<b>Weiteres Einkommen</b>	<b>Monatl.</b>	<b>Jährl.</b>	<b>Kommentar/Notizen</b>
Erwerbseinkommen (netto)			
Stipendien			
Anderes			

<b>Total Einkünfte</b>		
------------------------	--	--

\*Auflistung der einzelnen Geldgeber:

Verband		
Sponsor:		

Sponsor:		

## Ausgaben

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

Fixkosten	Monatl.	Jährl.	Kommentar/Notizen
Wohnkosten (inkl. Nebenkosten)			
Krankenkasse/Unfall			
Hausrat-/Privathaftpflichtvers.			
Andere Versicherungen			
Abos öffentlicher Verkehr			
Velo/Mofa/Auto			
Telefon/Internet			
Radio/TV			
Steuern			
Feuerwehrsteuer/ Militärpflichtersatz			
Anderes			

Variable Kosten	Monatl.	Jährl.	Kommentar/Notizen
Zeitung/Zeitschriften			
Schulgeld/Aus-/Weiterbildung			
Lehrmittel			
Nahrungsmittel/Getränke			
Kleider/Schuhe			
Freizeit			
Auswärtige Verpflegung			
Anderes			

Rückstellungen	Monatl.	Jährl.	Kommentar/Notizen
Jahresfranchise/Selbstbehalt			
Arzt/Zahnarzt/Optiker			
Geschenke			
Unvorhergesehenes/ Anschaffungen			
Ferien			
Anderes			

Effektive Spitzensportausgaben	Monatl.	Jährl.	Kommentar/Notizen
Mitgliederbeitrag			
Trainingskosten			
Regenerationsmassnahmen			
Materialkosten			
Reisekosten Training			
Reisekosten Wettkampf			
Anderes			
Anderes			

<b>Total Ausgaben</b>		
-----------------------	--	--

## Überblick

<b>Total Einkünfte</b>		
------------------------	--	--

-

<b>Total Ausgaben</b>		
-----------------------	--	--

=

<b>Fehlbetrag/Überschuss</b>		
------------------------------	--	--

## 4. Planung

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

### ATHLET

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

### FAMILIE/SOZIALES UMFELD

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

### SPORTUMFELD

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

# Karriereplanung Curling



## AUSBILDUNG/BERUF

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

## GESUNDHEIT/ERNÄHRUNG

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

## VERSICHERUNG/RECHTLICHES

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				

## FINANZEN

	Handlungsbedarf	Massnahme	Verantw.	Termin
1.				
2.				
3.				



## 5. Meilensteine

Überlege dir aufgrund deiner Checkliste, wie du deine Karriere langfristig planen willst. Definiere die nötigen Meilensteine, damit du deine sportliche Vision auch wirklich realisieren kannst. (s. [Vorlage Mehrjahresplanung Swiss Olympic](#))

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

## 6. Weiterführende Informationen

### 6.1. Links

Swiss Olympic: [www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere](http://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere)

Swiss Olympic Athlete Career +:

[swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/swiss-olympic-athlete-career](http://swissolympic.ch/athleten-trainer/beruf-karriere/swiss-olympic-athlete-career)

Berufsberatung spezifisch: [BIZ-Netzwerk BSLB im Leistungssport](#)

Berufsberatung allgemein: [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch)

Sportmedizinische Betreuung: [swissolympic.ch/sportmedizin](http://swissolympic.ch/sportmedizin)

Sporternährung: <https://swissolympic.ch/sporternaehrung>, [www.sfsn.ch](http://www.sfsn.ch)

Spitzensportförderung in der Armee: [www.armee.ch/spitzensport](http://www.armee.ch/spitzensport)

Sportpsychologie: [www.swissolympic.ch/sportpsychologie](http://www.swissolympic.ch/sportpsychologie)

Versicherungen: [www.bsv.admin.ch/bsv/de/home.html](http://www.bsv.admin.ch/bsv/de/home.html)

Budgetberatung: [www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)

Antidoping: [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)

Ethik im Sport: [www.sportintegrity.ch/](http://www.sportintegrity.ch/)

### 6.2. Kontaktpersonen seitens SWISSCURLING

Chefin Nachwuchs: Manuela Netzer [www.curling.ch/nachwuchs/team](http://www.curling.ch/nachwuchs/team)

Chef Leistungssport: Marco Battilana [www.curling.ch/leistungssport](http://www.curling.ch/leistungssport)