

Drop-out nach dem Schulabschluss verhindern

Eine Checkliste für Trainer*innen zur Begleitung von Nachwuchsathlet*innen während der Schulabschlussphase

Franziska Lath & Antje Hoffmann

Hintergrund

- Der Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter ist verbunden mit verschiedenen Veränderungsprozessen, wie etwa der Vorbereitung auf eine berufliche Karriere mittels Schulabschluss zum Berufseinstieg^{2,8}.
- Nachwuchsathlet*innen sind neben der Frage, wie es beruflich und bildungstechnisch für sie weitergehen kann ebenfalls mit ihrer sportlichen Entwicklung und möglichen Karriereübergängen aus den Junior*innenbereich in den Senior*innenbereich konfrontiert.
- Es gibt Hinweise aus der Sportpraxis und der Wissenschaft, dass in der Phase um den Schulabschluss herum vermehrt Drop-out Verhalten auftritt³.
- Wie können Nachwuchsathlet*innen durch ihre Trainer*innen (oder ihr Umfeld) am besten bei diesem Übergang unterstützt werden?

Checkliste

- Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?
- Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?
- Weiß dein*e Athlet*in, ob er*sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?
- Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrener*en Athlet*innen?



Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?

Warum ist es wichtig?

Im Projekt *Schulabschluss & Karriereentwicklung*¹¹ hat sich gezeigt, dass Athlet*innen ihre sportliche Leistungsperspektive nicht in gleichem Maße wahrnehmen, wie sie von ihren Trainer*innen eingeschätzt werden. Dies führt dazu, dass eventuell einige Athlet*innen sich nicht bewusst sind, welche sportlichen Erfolge sie erzielen können und dies nicht als zukünftige Option für sich wahrnehmen und somit aus dem Leistungssport ausscheiden

Wie können diese Gespräche stattfinden?

Athlet*innen sollten regelmäßig **Feedback über ihre sportliche Leistung bekommen**, nur so können sie sich selbst einordnen und wissen, woran sie noch arbeiten können.

Dabei ist es hilfreich, dies so ausdifferenziert wie möglich zu gestalten und dieses auch zu visualisieren. Spinnennetzdiagramme wie im unten stehenden Bild können dabei helfen.



Zusätzlich ist es wichtig, mit den Athlet*innen nicht nur über ihre aktuelle Leistung, sondern auch ihre **Leistungsperspektive** zu sprechen. Die rechts dargestellte Skala kannst du hierfür nutzen. Lass dir dabei eine Einschätzung von den Athlet*innen aus ihrer Perspektive geben, also was die Athlet*innen glauben, wo sie im Erwachsenenbereich mal landen werden.

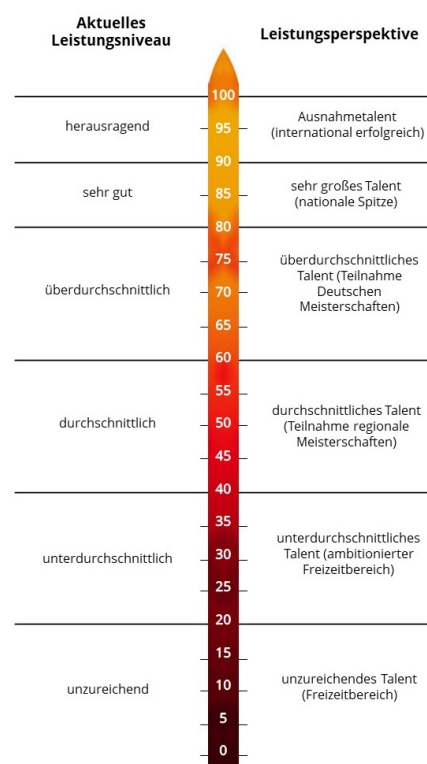
- Schätzen Athlet*innen ihre Perspektive **höher** ein, als du sie einschätzt, dann solltest du ihnen verdeutlichen, welche Schritte notwendig wären, um dieses Ziel dabei zu erreichen. Du musst dabei keine Einschätzung deinerseits über ihre Leistungsperspektive abgeben.
- Schätzen Athlet*innen ihre Perspektive **geringer** ein, als du sie einschätzt, dann ist es wichtig, dass du deine Einschätzung ebenfalls in der Skala markierst. Frag sie, warum sie ihre Perspektive so gering einschätzen und verdeutliche ihnen, was möglich wäre und worin die Stärken des*der Athlet*in liegen.

Es ist wichtig, dass diese Feedbackgespräche nicht nur einmal stattfinden, da die Leistungen der Nachwuchsathlet*innen sowie ihre Selbstwahrnehmung Schwankungen unterliegen. Eventuell kannst du die Gespräche an eine Saisonvorbereitung und ein Saisonende knüpfen

Checkliste

- Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?
- Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?
- Weiß dein*e Athlet*in, ob er*sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?
- Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrener*en Athlet*innen?

Klick zum **Restart**



adaptiert von Büsch et al. (2021)¹⁹



Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?



Warum ist es wichtig?

Ziele sind wichtig, denn sie...

- geben *Energie*
- haben Einfluss auf *Ausdauer*
- helfen sich zu *fokussieren*
- helfen bei *Entwicklung von aufgabenrelevanten Strategien* ⁹

Zielkonflikte sollten vermieden werden, denn sie können zu einem erhöhtem Stresserleben führen ^{12,13}.
Ziele von Trainer*innen und Athlet*innen stimmen in ihren Inhalten und ihrer Bedeutung nicht immer überein ^{4,5}.



Wie können diese Gespräche stattfinden?

Suche dir einen geeigneten Moment, um mit deinem*r Athlet*in über seine*ihre Ziele zu sprechen. Stimmt euch ab, ob ihr die **gleichen sportlichen Ziele** im Blick habt und vergleicht diese mit den beruflichen Zielen deines*r Athlet*in.

Versucht dabei **alle Ziele in Einklang** zu bringen, um somit Zielkonflikte sowohl zwischen dir und deines*er Athlet*in zu vermeiden, als auch zur Vermeidung von Zielkonflikten zwischen sportlichen und außersportlichen Zielen deines*r Athlet*in.

Zielgespräche sollten im besten Fall **2-3-mal im Jahr** zwischen dir und deinem*r Athlet*in stattfinden, am besten dafür geeignet sind Saisonstart und -ende (Ergebnis Workshop Steilpass, 2023). Für den Abgleich zwischen sportlichen und beruflichen Zielstellung ist es von **Vorteil, wenn du dir eine Laufbahnberatung und/oder eine verantwortliche Person aus der Schule deines*r Athlet*in mit in das Gespräch** dazu holst.

Checkliste

- Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?
- Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?
- Weiß dein*e Athlet*in, ob er*sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?
- Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrener*en Athlet*innen?

Klick zum *Restart*



Zielsetzung richtig gemacht

Um die Motivation dauerhaft auf einem guten Niveau zu halten, ist es wichtig, dass man sich langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele setzt ^{1,7}.
Beispiel:

- langfristiges Ziel:* Olympiasieger*in
- mittelfristiges Ziel:* Saisonziel
- kurzfristiges Ziel:* Wochenziel



Um die Erreichung von Zielen wahrscheinlicher zu machen, ist es sinnvoll sie nach den SMARTS-Kriterien zu formulieren ¹.

- | | |
|----------|---------------|
| S | pezifisch |
| M | essbar |
| A | ttraktiv |
| R | ealistisch |
| T | ermingebunden |
| S | elbstbestimmt |

Wichtig dabei ist, sich nicht nur Ergebnisziele (wie etwa Wettkampfergebnisse), sondern hauptsächlich Handlungsziele (wie etwa das Erlernen einer gewissen Technik) zu setzen, da man diese besser kontrollieren kann und sie weniger abhängig von anderen Personen/Variablen sind.



Weiß dein*e Athlet*in, ob sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?



Warum ist es wichtig?

Athlet*innen, welche im Leistungssportsystem verbleiben, nehmen prozentual deutlich mehr eine Laufbahnberatung in Anspruch, als Athlet*innen, die aus dem Leistungssport ausscheiden¹⁰. In der Befragung im Projekt *Individuelle Karriereverläufe* hat sich gezeigt, dass von 334 befragten Nachwuchsathlet*innen 29% nicht wissen, ob sie einen Anspruch auf eine Laufbahnberatung haben oder nicht⁶.



Wie kannst du herausfinden, ob dein*e Athlet*in Zugang hat oder einen Zugang herstellen kann?

Abhängig vom Kaderstatus und der Sportförderung in deinem Bundesland darf dein*e Athlet*in eine Laufbahnberatung in Anspruch nehmen oder nicht. Athlet*innen, welche einen **NK1 Kaderstatus oder höher** haben, haben einen **Anspruch auf eine Laufbahnberatung**. Diese können sie über den für sie zuständigen OSP in Anspruch nehmen.

In einigen Bundesländern ist es **möglich**, auch für **Athlet*innen ab LK** Status eine Laufbahnberatung zu bekommen. Informiere dich über deinen **Landessportbund**, ob es bei dir diese Möglichkeit gibt. Falls es keinen Zugang zu einer individuellen Laufbahnberatung gibt, dann versuche deine Athlet*innen **möglichst umfangreich Zugang zu Informationen über potenzielle Duale Karrierewege** zu verschaffen.

Mehr Informationen zum Thema **Duale Karriere** und möglichen unterstützenden Partnern findest du [hier](#).

Checkliste

- Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?
- Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?
- Weiß dein*e Athlet*in, ob er*sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?
- Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrener*en Athlet*innen?

Klick zum Restart



i Mehr Informationen zum Thema Duale Karriere nach dem Schulabschluss



Förderung durch Bund und Länder

Bund und Länder bieten die Möglichkeit über ein gewisses Kontingent an **Sportförderstellen** eine Duale Ausbildung im öffentlichen Dienst zu absolvieren. Während der Ausbildung werden den Athlet*innen genügend Kapazitäten für ihre Karriere im Spitzensport als Teil ihrer Ausbildung zur Verfügung gestellt. Für gewöhnlich sind diese Sportförderstellen bei der **Bundeswehr, dem Zoll sowie der Bundes- und Landespolizei**. Weitere Informationen findest du über: [Der Deutsche Olympische Sportbund \(duale-karriere.de\)](http://Der.Deutsche.Olympische.Sportbund.(duale-karriere.de))

Partnerhochschulen des Spitzensports

Mittels des Projekts „Partnerhochschule des Spitzensports“, initiiert über den allgemeinen deutschen Hochschulsportverband, soll ein Studium parallel zur Ausübung des Spitzensports für Kaderathlet*innen erleichtert werden. Dabei wird über eine Partnerhochschule beispielsweise die Studienaufnahme erleichtert oder aber auch Studienleistungen und Anwesenheitszeiten flexibilisiert. Weitere Informationen, sowie eine Liste aller Partnerhochschulen und ihren Leistungen für Kaderathlet*innen findest du hier: [Partnerhochschule des Spitzensports / adh - Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband](#)



Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrene*ren Athlet*innen?



Warum ist es wichtig?

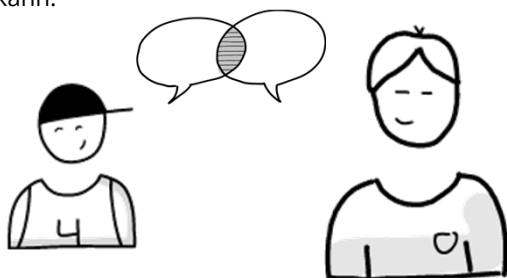
Im Projekt *Schulabschluss & Karriereentwicklung*¹⁰, gaben viele Athlet*innen an, Informationen über ältere/erfahrenere Athlet*innen zu erlangen und/oder ihre Wege als Vorbilder zu nehmen. Nachwuchsathlet*innen stehen mit älteren/erfahrenere Athlet*innen in keinem Abhängigkeitsverhältnis zueinander, dies erleichtert einen informellen Austausch und hilft den Nachwuchsathlet*innen ungezwungene vertrauliche Fragen zu stellen.



Wie können Kontakte zwischen erfahrenen und weniger erfahrenen Athlet*innen hergestellt werden?

Ein Austausch zwischen Nachwuchsathlet*innen und älteren Athlet*innen kann **informell** gefördert werden, indem beispielsweise Trainingseinheiten aneinander angrenzend stattfinden oder parallele Trainingslager am gleichen Ort organisiert werden. Dies erleichtert die Möglichkeit zwischen den Athlet*innen in den Austausch untereinander „über den Flur“ zu geraten¹⁴.

Um **einen Austausch** zwischen Athlet*innen mit mehr Erfahrung und Nachwuchsathlet*innen zu **garantieren**, können auch **strukturierte Mentoringprogramme** implementiert werden. Bei diesen werden Nachwuchsathlet*innen mit einem*r Mentor*in zusammengebracht und in regelmäßigen Abständen wird ein Treffen für einen Austausch organisiert. Als Mentor*in muss nicht zwangsläufig ein*e aktuelle*r Leistungssportler*in fungieren, auch ehemalige oder ausscheidende Athlet*innen eignen sich für eine Mentor*inrolle. Dabei kann die Aufgabe als Mentor*in zusätzlich den Karriereübergang aus dem Leistungssport erleichtern, da die athletische Identität noch gewahrt werden kann.



Best practice Beispiele für Mentoringprogramme

Beachvolleyball

Kira Walkenhorst und Isabell Schneider als Team, welche auf der deutschen Tour mit Nachwuchsspieler*innen spielen werden und auch gemeinsame Trainingseinheiten und Trainingslager absolvieren werden, bei welchem sie ihre Erfahrungen an den Nachwuchs weitergeben werden. Das Programm wird gesteuert über den Nachwuchsbundestrainer weiblich und unterstützt und gefördert über die Sportfördergruppe Hamburg der Bundeswehr¹⁷.

Eisschnelllauf

Claudia Pechstein als „Mentorin für kompetentes Leistungsverhalten“ für Athlet*innen der deutschen Eisschnelllauf- und Shorttrack-Gemeinschaft e.V.¹⁸.

Checkliste

- Hast du bereits zwei Jahre vor dem Schulabschluss deines*r Athlet*in über sportliche Zukunftsperspektiven gesprochen?
- Hast du den*die Athlet*in gefragt, welche sportlichen und beruflichen Ziele der*die Athlet*in für die Zukunft hat?
- Weiß dein*e Athlet*in, ob er*sie die Möglichkeit hat eine Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen?
- Hat dein*e Athlet*in Kontakt zu erfahrene*ren Athlet*innen?

Klick zum Restart

Zusatzinfo athletische Identität

- Athlet*innen mit einer niedrigen athletischen Identität tendieren dazu eher mit dem Leistungssport aufzuhören¹⁰
- ABER bei Karriereübergängen aus dem Leistungssport heraus kann eine hohe athletische Identität zu Identitätsverlusten und Schwierigkeiten in dieser Übergangsphase führen¹¹



Drop-out nach dem Schulabschluss verhindern

Eine Checkliste für Trainer*innen zur Begleitung von Nachwuchsathlet*innen während der Schulabschlussphase

Franziska Lath & Antje Hoffmann

Quellen

- ¹Beckmann, J. & Elbe, A.-M. (2008) *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampfs- und Leistungssport*. Spitta
- ²Cizek, B., Kapella, O. & Steck, M. (2005). *Entwicklungstheorie II: Adoleszenz*. (Working Paper / Österreichisches Institut für Familienforschung, 49). Wien: Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-57916-0>
- ³Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 19-43.
- ⁴Griesinger, A. (2023a). *Welche Ziele verfolgt die Nachwuchsleistungssportförderung? Antworten von Athlet*innen*. IAT Hub. <https://sport-iat.de/infografiken/detail/welche-ziele-verfolgt-die-nachwuchsleistungssportfoerderung-antworten-von-athletinnen>
- ⁵Griesinger, A. (2023b). *Welche Ziele verfolgt die Nachwuchsleistungssportförderung? Antworten von Trainer*innen*. IAT Hub. <https://sport-iat.de/infografiken/detail/welche-ziele-verfolgt-die-nachwuchsleistungssportfoerderung-antworten-von-trainerinnen>
- ⁶Griesinger, A. & Zetzsche, R. (2023). Teilprojekt Individuelle Karrieren im Fördersystem. *Projekt Säule 3: Fördersysteme im Nachwuchsleistungssport evaluieren und weiterentwickeln*.
- ⁷Harris, D.V. & Harris, B. (1984) *The Athlete's Guide to Sport Psychology*. Leisure Press
- ⁸Helker, K., Rürup, M., Siewert, J. & Zimmer-Müller, M. (2023). „Herausforderung“ - eine Projektidee macht Schule. Beltz Juventa
- ⁹Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2021). The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2021.1901298>
- ¹⁰Lath, F., Nikoleizig, L. & Hoffmann, A. (2023). *Teilprojekt Schulabschluss & Karriereentwicklung*. Projekt Säule 3: Fördersysteme im Nachwuchsleistungssport evaluieren und weiterentwickeln. IAT Hub. <https://sport-iat.de/infografiken/detail/should-i-stay-or-should-i-go-welche-faktoren-stehen-im-zusammenhang-mit-sportlichen-karriereentscheidungen>
- ¹¹Park, 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.
- ¹²Richartz, A., Albert, K., Sallen, J., & Hoffmann, K. (2010). Chronische Belastungen und persönliche Ziele in Leistungssport- und Bildungskarriere. In *BISp-Jahrbuch - Forschungsförderung 2009/10* (pp. 307-313).
- ¹³Sallen, J., Albert, K., Hoffmann, K., & Richartz, A. (2010). Persönliche Ziele von Spitzensportler/innen in verschiedenen Lebensbereichen: Inhalte, Konflikte und Prioritäten. Ungewissheit. Sportpädagogische Felder im Wandel. *Jahrestagung der dvs-Sektion Sportpädagogik vom 11.-13. Juni 2009 in Hildesheim, Hildesheim*.

Veranstaltungen

- ¹⁴Berkel, F., Crumbach, A., Griesinger, A., Lath, F., Trittenbach, S., Zetzsche, R., & Hoffmann, A. (2023, September). *(What) to do? - Handlungsempfehlungen aus dem Projekt Fördersysteme im NWLS evaluieren und weiterentwickeln*. Steilpass - NWLS-Förderung 2023, IAT, Leipzig.

Online Quellen:

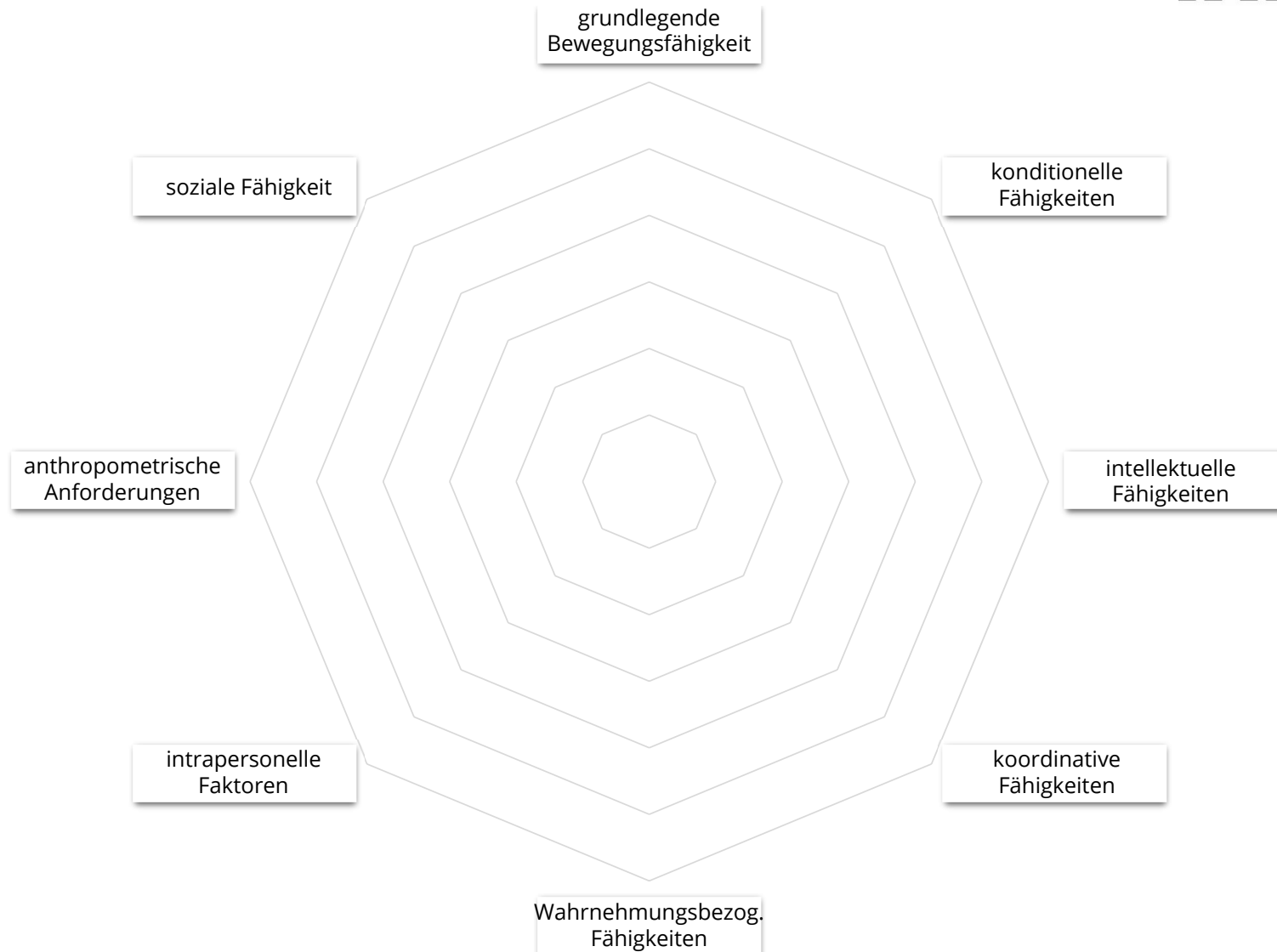
- ¹⁵allgemeiner deutscher hochschulsportverband. (o. D.). *Partnerhochschule des Spitzensports*. <https://www.adh.de/projekte/partnerhochschule-des-spitzensports/>
- ¹⁶DOSB. (o. D.) Duale Karriere im Spitzensport. <https://duale-karriere.de/>
- ¹⁷Walkenhorst, K. (2023, 16. November) [Instagrambeitrag]. <https://www.instagram.com/p/Cztn4uksFFI/?ref=weheartit&hl=de>
- ¹⁸DESG. (2023, 30. Oktober). *Fünfmalige Olympiasiegerin wird "Mentorin für junge Athletinnen und Athleten"*. <https://www.desg.de/news/1/878655/nachrichten/f%C3%BCnfmalige-olympiasiegerin-wird-mentorin-f%C3%BCr-junge-athletinnen-und-athleten.html>

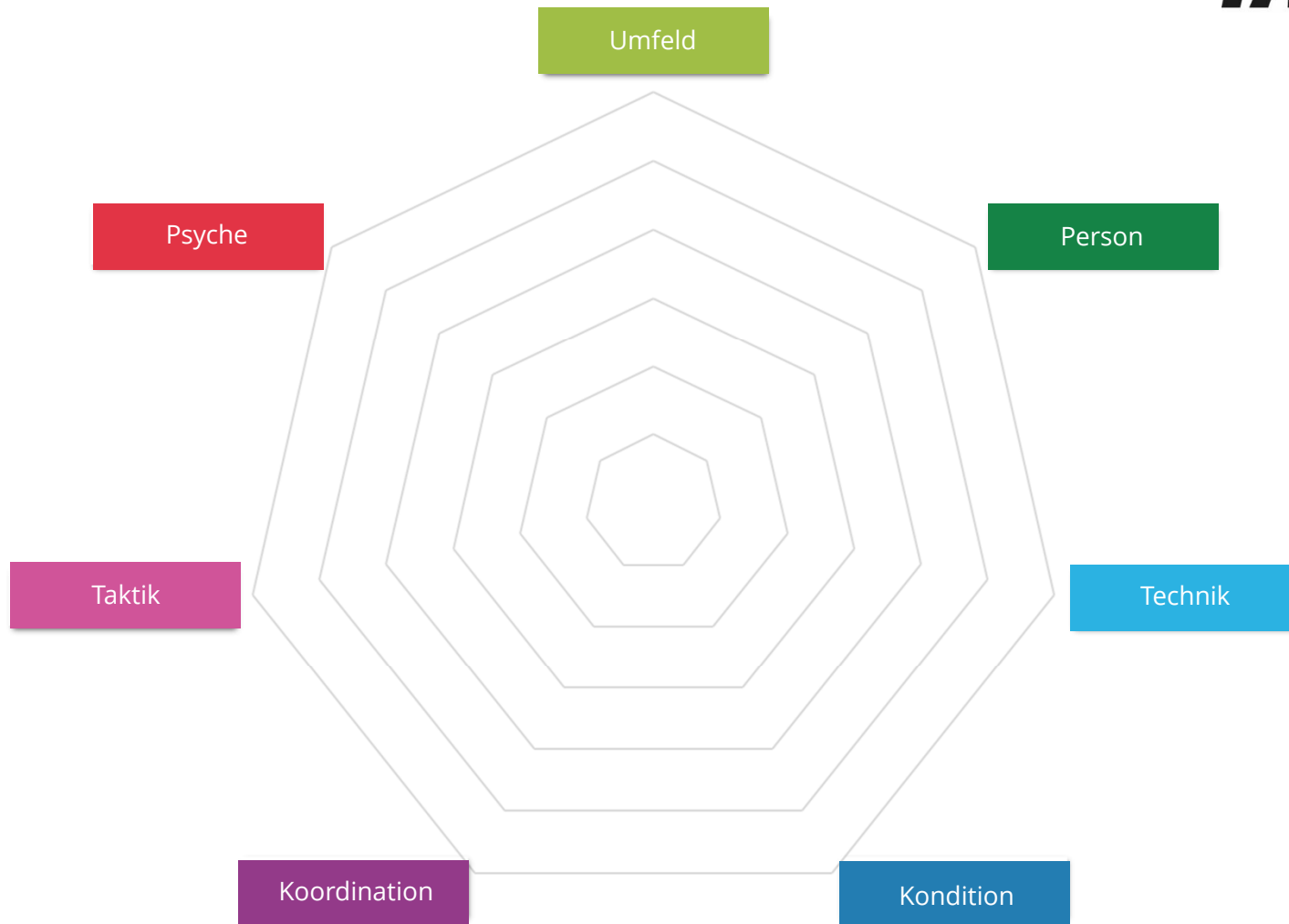
Skala Leistungseinschätzung

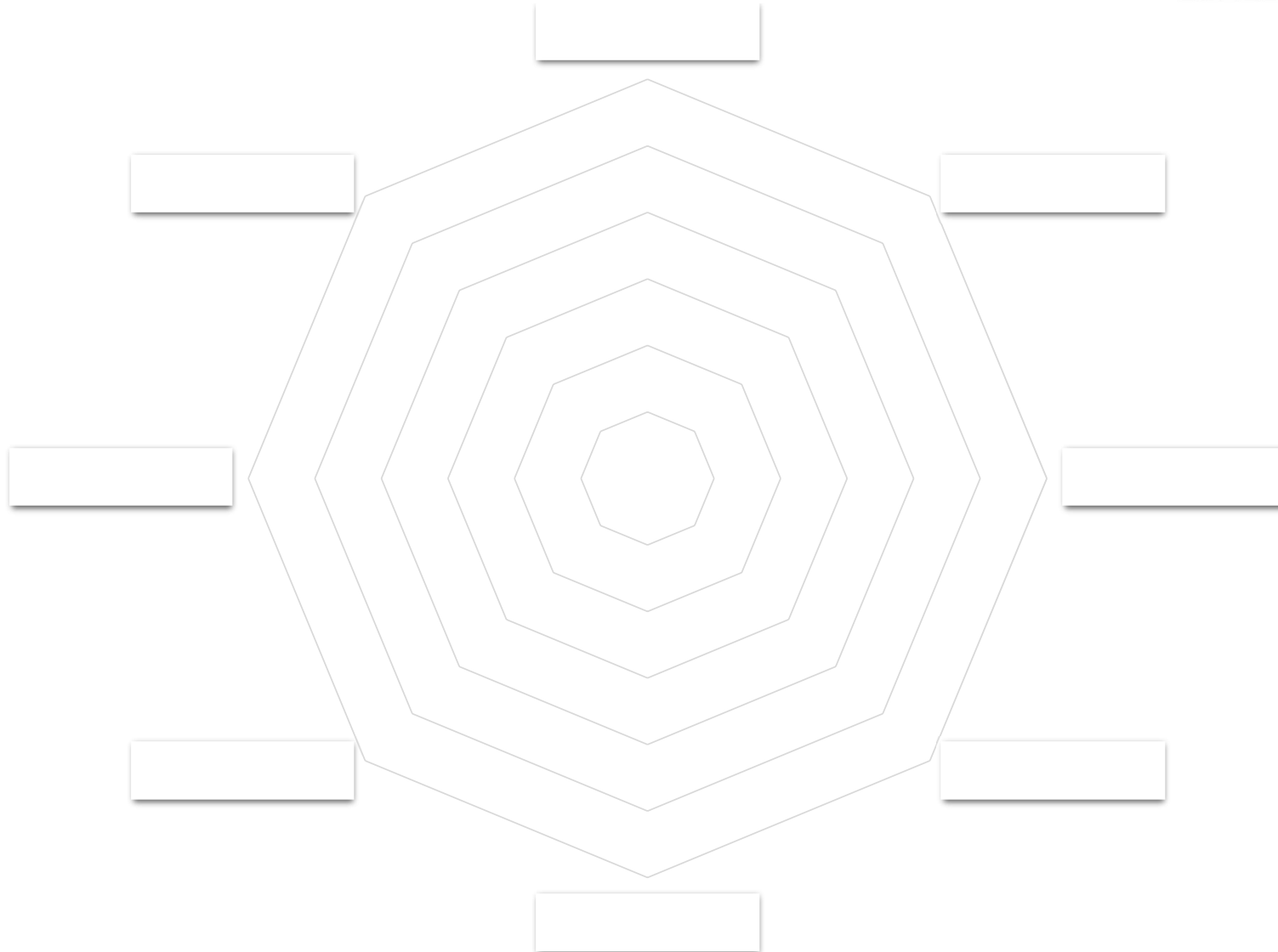
- ¹⁹Büsch, D., Beppler, J., Klavehn, C., & Roth, K. (2021). Talenteinschätzung durch Trainer: Subjektiv, aber transparent! *handballtraining*, 4+5, 36-44.

Sketchnotes wurden illustriert durch Alexandra Eberhardt









Athlet*in: _____

Alter: _____

