



Duale Karriere

Liechtensteinischer Hochschulsportverband

LHSV, Oktober 2023



Vorstellung

Julia Aguti-Hassler

Sportart: Schwimmen

Grundschule: Realschule Eschen
Oberstufe: Gymnasium Vaduz
Bachelor: FernUni Schweiz
Master: Master in Psychologie,
Universität Mannheim

Berufserfahrung:

- Human Resources, VP Bank
- Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterin, ABB
- Weiterbildung in Sportpsychologie

Manuel Hug

Sportart: Ski Alpin

Grundschule: Sportschule Schaan
Oberstufe: Sportgymnasium Davos
Bachelor: Universität Liechtenstein
Master: Master in Accounting und Finance,
Universität St. Gallen

Berufserfahrung:

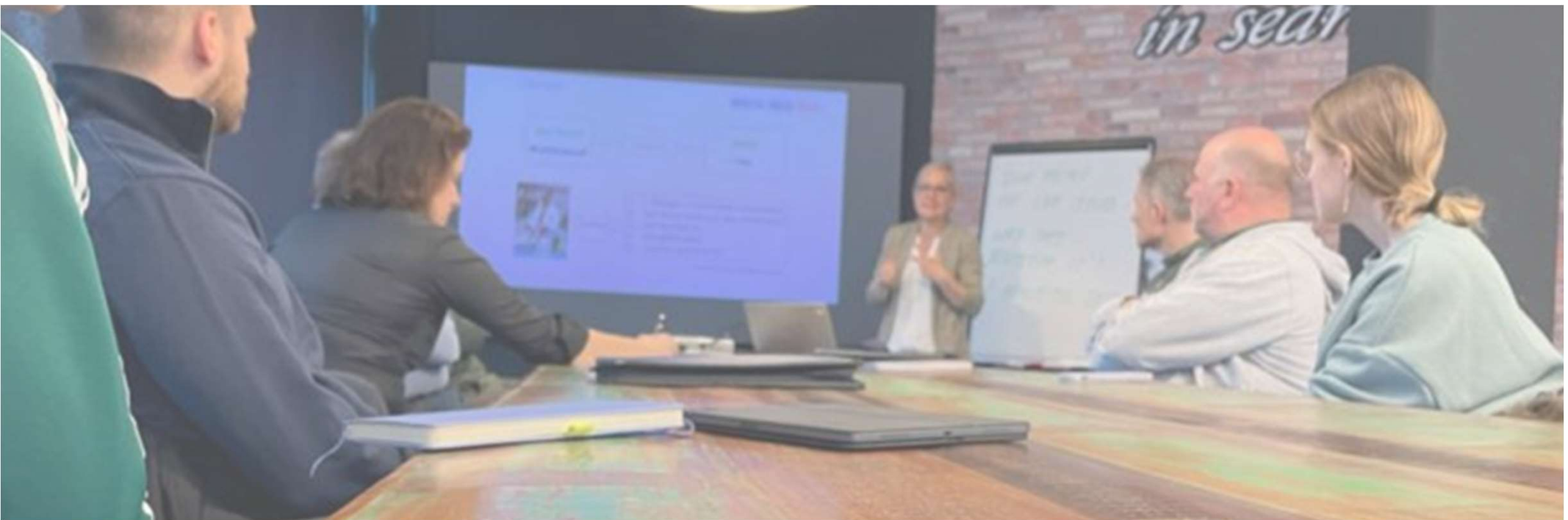
- Risk Controlling, LGT
- Investment Advisory, VP Bank & LLB

Präsident, LHSV



Agenda

1	LHSV
2	Aktualität
3	Duale Karriere
4	Weshalb?



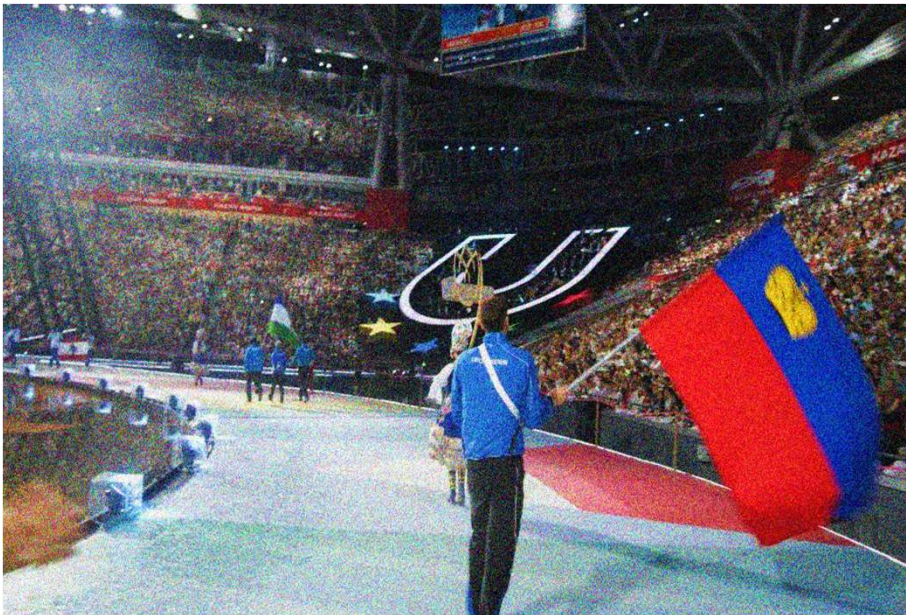


1. LHSV

Organisation

Zusammenschluss der liechtensteinischen tertiären Bildungseinrichtungen

- Liechtenstein Institut
- Private Universität im Fürstentum Liechtenstein
- Universität Liechtenstein



Aktivitäten

- Vertretung Liechtensteins vor internationalen Gremien (FISU, EUSA)
- Aufbau und Weiterentwicklung eines Sportprogramms für Studierende in Liechtenstein
- Entsendung von liechtensteinischen Studierenden an internationale Hochschulsportbewerbe
- Entwicklung und Förderung der dualen Karriere für studierende Sportler/innen

2. Aktualität



Zunehmende Bedeutung der dualen Karriere

e Karrieren im Spitzensport – und anderswo

und LHSV
Leistungsverein

18. Dezember 2020

Spitzensport und Studium

2020

16. Oktober 2020. Die Präsidenten von Swiss Olympic und swissuniversities, Jürg Stani und ...
in Luzern ein ... Erklärung unterzeichnet, mit der die Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium
entwickelt wi

Duale Karriere

Wie Spitzensportler sich durchs Studium kämpfen

Der Leistungssport ist eigentlich ein Vollzeitjob. Dennoch ist fast jeder zweite Olympiateilnehmende aus Deutschland an einer Hochschule eingeschrieben. Das bedeutet eine zeitliche Doppelbelastung, mit denen die Athletinnen und Athleten unterschiedlich gut klarkommen.

Von Simon Stolz | 15.04.2023

Sport und Ausbildung: Die Schweiz hinkt hinterher

Die Winteruniversiade 2021 in der Zentralschweiz strebt ein Vermächtnis an, das in der Schweiz besonders schwierig zu erreichen scheint.
09.09.2019

Bei den olympischen Spielen in Tokio 2021 waren 45 % der deutschen Sportler aktive oder ehemalige Studierende.

norm geholfen

Schulabschluss zu
er Winteruniversiade
lich zuerst

der Universität Liechtenstein

Betriebswirtschaftslehre studiert und für seine Bachelor-Thesis eine Auszeichnung von Hilti bekommen. Bei der Wahl der passenden Uni empfiehlt der BWL-Absolvent, nicht den Ort als wichtigstes Kriterium zu sehen. "Viele entscheiden sich zum Beispiel zuerst für Wien als Ort und schauen erst dann, was sie dort studieren wollen. Wichtiger ist es, wenigstens im Ansatz seine Berufsziele abzustecken und dann zu schauen, wo man dafür das passende Studium absolvieren kann. Speziell der



Wirtschaftsstandort im Rheintal bietet beste Berufsaussichten und bei der Wahl der passenden Hochschule ist die Universität Liechtenstein sicher eine Top-Adresse – sowohl für den Bachelor als auch für eine Spezialisierung im Master."

Im Blog "Mit der passenden Uni auf Erfolgskurs" betont Konrad, warum ihm das persönliche und wertschätzende Umfeld an der Uni Liechtenstein so wichtig war.



3. Duale Karriere

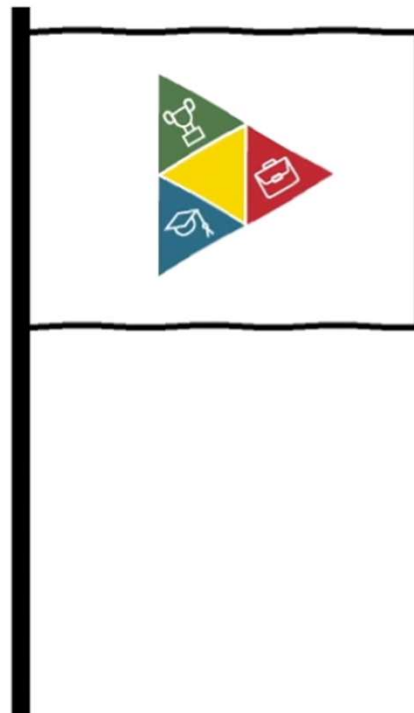


Was ist eine duale Karriere?

Kombination von Leistungssport mit der allgemeinen Bildung oder der Berufstätigkeit

Was ist eine duale Karriere?

- Im Kern, die **persönliche Entwicklung des Sportlers** ausserhalb des Spitzensports
- Im Durchschnitt beginnt eine duale Karriere in Europa im Alter von 12 Jahren
- Hauptziele: **besseres Selbstbewusstsein** vermitteln und sich zu motivieren, **neue Fähigkeiten** anzueignen und darüber nachzudenken, wie ich während und nach der Karriere als Mensch und Spitzensportler etwas bewirken kann



Duale Karriere

Die unterschiedlichen Entwicklungsebenen



Duale Karriere

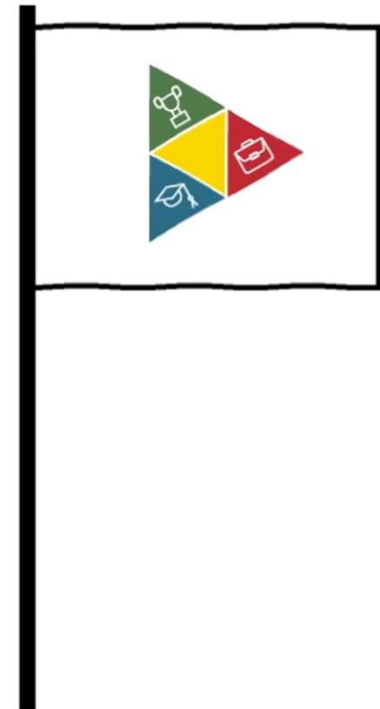
Kombination von Leistungssport mit der allgemeinen Bildung oder der Berufstätigkeit

Abwägen der Optionen:

- Welche Sportart betreibe ich?
- Wie lange möchte ich im Spitzensport bleiben?
- Welche beruflichen Interessen habe ich?
- Welche Bildungseinrichtungen und Programme sind verfügbar?

Beispiele für unterschiedliche Angebote:

- Vollzeitstudium parallel zum Sport
- Teilzeitstudium mit Fokus auf den Sport
- Fernstudium für flexible Lernzeiten





4. Weshalb?

Gründe für eine duale Karriere

Leistungssport als Lebensabschnitt

- Breitere berufliche Perspektiven: für das Leben nach der sportlichen Karriere
- Persönliche Weiterentwicklung
- Psychische Belastung im sportlichen Bereich reduzieren
- Berufliche Flexibilität
- Reduziert finanzielles Risiko und hilft der finanziellen Stabilität
- Soziale Vernetzung neben dem Sport

Fazit: «Der Erfolg einer dualen Karriere ist abhängig von sorgfältiger Planung sowie der richtigen Balance zwischen Sport und Bildung, um die Vorteile voll auszuschöpfen»

Duale Karriere, weshalb?

Situationsanalyse

Sport: Sportablauf / W-Fragen / Training / Wettkampf

Individuum: Persönlichkeit / Interessen / Fähigkeiten / Finanzielle Möglichkeiten / Unterstützung Umfeld

Studium: Flexibilität der Studiengänge

5. Wie viele deiner Wettkämpfe finden während des Semesters/der Prüfungen statt?
.....Wettkämpfe pro Semester
.....Wettkämpfe pro Prüfungsphase

6. Muss das Studium für Wettkampfvorbereitungen unterbrochen werden?
 Ja Nein Teilweise

Höchstleistungsalter

1. In welchem Altersspanne kannst du in deiner Sportart Höchstleistung erbringen?
.....bisJahre

2. In welchem Alter wird deine Sportkarriere voran
.....

Individuum

Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein anderes Ur hängt unter anderem auch von deinen persönlichen

Persönlichkeit

1. Bist du diszipliniert und verfügst über gute Lern
 sehr mittel

2. Kannst du gut planen, organisieren und mit Dru
 sehr mittel

3. Arbeitest du selbstständig und effizient?
 sehr mittel

Interessen/Fähigkeiten

1. Wie sehr interessiert dich der Inhalt des gewin
 sehr mittel

2. Verfügst du über die nötigen Fähigkeiten, um di
 Ja Nein

3. Bist du bereit, bei Schwierigkeiten dein Studium
 Ja Nein

Finanzielle Möglichkeiten

1. Hast du dir eine Finanzplanung für das Studium
 Ja Nein

2. Wie finanzierst du dein Studium?
.....
.....
.....

Wettkampf

1. Wo finden deine Wettkämpfe statt?
 Inland Ausland

2. Wie lange dauern deine Wettkämpfe (inkl. An- u
.....Tage

3. Kannst du selber bestimmen, an welchen Wettki
 Ja Nein

4. Hast du die Möglichkeit einzelne Wettkämpfe au
 Ja Nein

Spitzensport und Studium (S+S)

Sport betreiben und ein Studium deiner Wahl ausüben, bedingt eine gute Vorbereitung. Das Vereinbaren von Studium und Sportkarriere erfordert ausserdem hohe Motivation, gute Organisation, vorausschauende Planung und viel Disziplin. Wer als Sportler ein Studium in Betracht zieht, sieht sich mit der Frage konfrontiert: Ist die gewünschte Studienrichtung parallel zu meinem Sport machbar?

Die Erfahrung zeigt, dass jede Lösung individuell auf die Person abgestimmt werden muss. Jede Athletin und jeder Athlet hat eine andere Ausgangslage und andere Gründe, die für oder gegen ein Studium sprechen. Die vorliegenden Unterlagen helfen dir, deine Situation zu analysieren. Durchleuchte deine Ausgangslage anhand des nachfolgenden Fragebogens in den Bereichen «Sport», «Individuum» und «Studium». Übertrage anschliessend deine Antworten in die Auswertung. Je nach Einschätzung deiner Situation kannst du deine Studienwahl vorantreiben oder dich an eine Fachperson wenden.

Situationsanalyse Spitzensport und Studium

Sport

Informiere dich, wie deine sportliche Planung für d nings- und Wettkampfbelastung aus. Wo, wann und Wettkämpfe beeinflussen deine Studienmöglichkeit wenn die Selektionen erst später stattfinden.

Training

1. Wann finden deine Trainings statt?
.....Tage,Ze

2. Kannst du deine Trainingszeiten selber bestimm
 Ja Nein

3. Wie viele Stunden trainierst du pro Woche?
.....h/Woche

4. Bleibt dein Trainingsort in den nächsten Jahren d
 Ja Nein

5. Falls der Trainingsort wechselt, kannst du dein St
 Ja Nein



Workflow für Athletinnen und Athleten

Der Liechtensteiner Hochschulsportverband (LHSV) setzt sich für die Ermöglichung von dualen Karrieren in Spitzensport und Studium und die Verbesserung der Rahmenbedingungen für studierenden Leistungssportler*innen ein. Auf Basis unterschiedlicher Quellen und eigener Erfahrungen soll das folgende Dokument eine Grundlage für Spitzensport und Studium für die Sportler bilden. Auf Basis der Informationen des Schweizer Hochschulsportverband (SHSV) und in Zusammenarbeit mit dem Liechtenstein Olympic Committee (LOC) sowie der Athletenkommission konnte das Workflow für Athletinnen und Athleten ausgearbeitet werden.

Informationen vor der Studienwahl

- Karriereplanungsgespräch Verband mit Athleten → Erstellen einer konkreten sportlichen Mehrjahresplanung
- Informationen zu Spitzensport und Studium → Ausbau auf der Liechtenstein Olympic [Webseite](#) / und weitere Details auf der Swiss Olympic [Webseite](#) /
- Mit Hilfe einer umfassende Situationsanalyse, welche sowohl den Spitzensport als auch ein Studium mit Fragen aus den drei Bereichen abdeckt (Situationsanalyse im Anhang):
 - Sport,
 - Individuum,
 - Studium
- Die [Zusammensetzung der Hochschulkordinatoren](#) gibt den Athletinnen und Athleten einen Überblick über die Hoch- und Fachhochschulen und deren Umgang mit Spitzensport und Studium.
- Wenn du dich noch für keine Studienrichtung entschieden hast, hilft auch die Beratungsstelle zur Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung weiter. [Amt für Berufsbildung und Berufsberatung \(ABB\)](#)

Beratung vor dem Studienstart

Lege beim Erstkontakt mit der Hochschule deine persönliche Situation dar. Wende dich frühzeitig, vor Studienstart mit deiner sportlichen Planung an die Koordinationsperson für Studium und Sport der jeweiligen Hochschule. Diese vermittelt dich ggf. an die Studienberatung Spitzensport oder an die Studienberatung der jeweiligen Studienrichtung / Abteilung / Institut / Departement weiter.

Beratung während des Studiums

Du bist Absender aller Anfragen und Gesuche.

- Der Verband kann diese mit einem Begleitschreiben unterstützen.
- Du kennst die Reglemente/Verordnungen deiner Hochschule und hältst dich an die Fristen.

Networking: Austausch und Vernetzung mit aktiven und ehemaligen Sportlern

Informationen zu den Austauschmöglichkeiten mit aktiven oder ehemaligen Athletinnen und Athleten erhältst du vom Liechtensteiner Hochschulsport Verband, dem Liechtenstein Olympic Committee oder von der Athletenkommission Liechtenstein.

Kontakt: Liechtensteiner Hochschulsportverband | E-Mail: office@lHSV.li



Vielen Dank!



Mein Weg an die Spitze





Liechtenstein



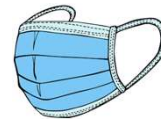
Olympics



Schweiz



Deutschland



COVID



Karriereende



Wie weiter?



Primarschule Schellenberg



~~Sportschule Schaan~~

~~Kindergartenlehrerin in Felkirch~~

Realschule Eschen

~~Sportgymnasium Domnürn~~

Gymnasium Vaduz

Matura 2012

~~Nach Zürich wechseln~~

~~7. Klasse aussetzen~~

- Verschiedene Möglichkeiten anschauen und abwägen
- Unterstützung holen (ehemalige Athleten, Trainer, ABB..)
- **Misserfolge/Absagen gehören dazu → daraus lernen**



Liechtenstein

Olympics

Schweiz

Deutschland

COVID

Karriereende

Wie weiter?

Bestleistungen

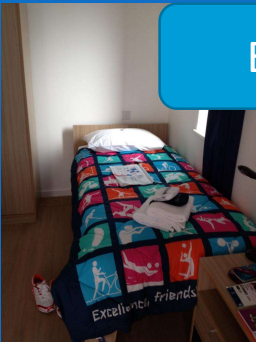
Höhepunkt meiner Karriere

Erinnerungen



Eindrücke

Unbeschwertheit





Liechtenstein



Olympics



Schweiz



Deutschland



COVID



Karriereende



Wie weiter?

- Hohe Erwartungen
- Teilzeitjob 6 Monate
- Fernstudium ab Februar 2013



- Alternativen gesucht
- Verschiedene Trainingsstandorte angeschaut
- Mit Umfeld gesprochen
- **Hört auf euren Körper und glaubt an euch**
- Studium als Ausgleich



Liechtenstein



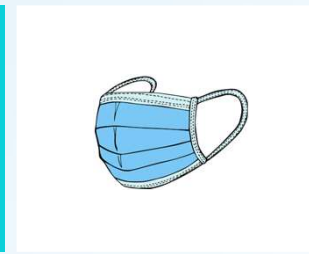
Olympics



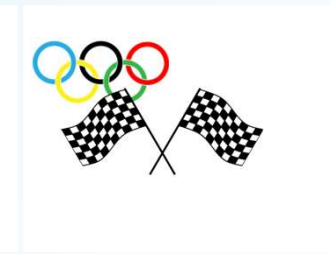
Schweiz



Deutschland



COVID



Karriereende



Wie weiter?

Neues Umfeld

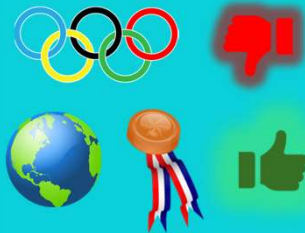
- Freunde
- Trainer
- Distanz zur Familie
- Neue Stadt

Trainingsumstellung

- Professionalität
- Umfang
- Ansatz

GEDULD

Anpassungen brauchen Zeit!



Rücktrittsgedanken

- Abgabe Bachelorarbeit
- Start Masterstudium



Sportstipendium & Studentenleben





Liechtenstein



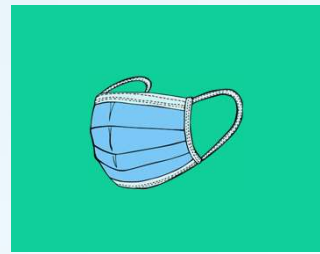
Olympics



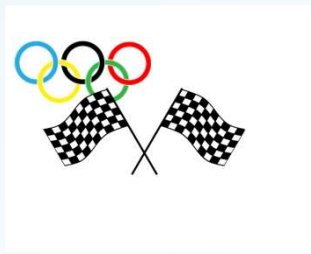
Schweiz



Deutschland



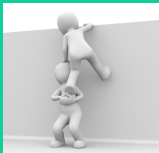
COVID



Karriereende



Wie weiter?



- Umgang mit Ungewissheit
- **Unterstützung des Umfelds**
- Neue Situation für jeden
- Anpassung der Pläne



Liechtenstein



Olympics



Schweiz



Deutschland



COVID



Kariereende



Wie weiter?

Geniesst es & nehmt euch eure Zeit



April 2021

Dez 2021





Liechtenstein



Olympics



Schweiz



Deutschland



COVID



Karriereende



Wie weiter?

Studium, Schule oder Beruf?

- Was habe ich für einen Abschluss?
- Was gibt es für Möglichkeiten?
- Studien- oder Laufbahnberatung in Anspruch nehmen
- Kann ich meine Kontakte/Netzwerk nutzen?

Finanzielle Ausgangslage?

- Unterstützung seitens LOC?
- Wie schaut es mit meinen Sponsoren aus?
- Wann laufen die Verträge aus?
- Habe ich andere Einnahmequellen?

Neue Identität?

- Was habe ich für andere Interessen?
- Wird sich mein Umfeld verändern?
- Neuer Freundeskreis?
- Unterstützung in Anspruch nehmen z.B. von Sportpsychologen, ehemalige Athleten,...

Key Takeaways



Auch ihr werdet
euren Weg
finden!



Fragen?