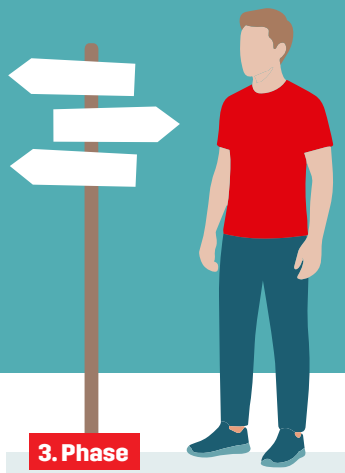
Rücktritt: Checkliste für Verbände

Der Rücktritt vom Spitzensport ist ein wichtiger Wendepunkt im Leben vieler Athlet*innen. Sportverbände können diesen Übergang aktiv begleiten und so einen wertschätzenden Abschluss ermöglichen. Gleichzeitig stärken sie die langfristige Bindung der Athlet*innen an den Sport, beispielsweise als Trainer*in, Schiedsrichter*in oder Funktionär*in.



1. Phase

Kommunikation und offizielle Mitteilung

- [ ] Kommunikation nach innen und aussen gemeinsam mit Athlet*in abstimmen (z. B. Zeitpunkt, Form, Adressaten)
- [ ] Meldung an Swiss Olympic, Sporthilfe und gegebenenfalls Sportfördergefäss der Armee vornehmen
- [ ] Gegebenenfalls offizielle Kommunikation sowie allfällige Medienkonferenz planen
- [ ] Persönliche Anerkennung für die erbrachte Leistung vorbereiten (z. B. Dankesbrief)
- [ ] Offizielle Verabschiedung planen (z. B. an nächstem Wettkampf)

2. Phase

Austrittsbegleitung

- [ ] Austrittsgespräch mit Athlet*in durchführen (hier geht's zum Leitfaden)
- [ ] Administrative To-dos mit Athlet*innen klären (z. B. Material, Verträge)
- [ ] Zugang zu Beratung von Swiss Olympic aktiv vermitteln
- [ ] Anschlusslösungen aktiv mitdenken und Kontakt zu Netzwerkpartnern herstellen (z. B. ehemalige Athlet*innen)
- [ ] Perspektiven im Sport aufzeigen (Trainer*in, J+S etc.)
- [ ] Medizinische Abschlussuntersuchung über die offizielle medizinische Betreuung des Verbandes prüfen
- [ ] Weiteres sportliches Training besprechen
- [ ] Bei Anzeichen psychischer Erschöpfung oder Identitätsproblemen Unterstützung über Drittpartner anbieten

3. Phase

Aufrechterhaltung des Kontakts

- [ ] Gegebenenfalls jährliche Einladung zu Alumni-Events oder Ehemaligen-Treffen sicherstellen
- [ ] Geeignete ehemalige Athlet*innen als wichtige Ressource für den Verband einbinden

Die besten Tipps

- Sportliche Leistung und das persönliche Engagement wertschätzend anerkennen
- Individuell begleiten, statt standardisierte Lösungen anzubieten
- Ausreichend Zeit und Raum für Reflexion, Entscheidungsfindung und Verarbeitung des Übergangs geben
- Kommunikation sorgfältig abstimmen und eine vorschnelle Kommunikation vermeiden
- Über das Karriereende hinaus kontinuierlich unterstützen und ansprechbar bleiben

Autorin: Alina Pätz
Diese Checkliste wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern erarbeitet.

Weiterführende Informationen: Rücktritt und Nachsportkarriere

© Swiss Olympic, Oktober 2026