Leitfaden für Rücktrittsgespräche

Dieser Leitfaden unterstützt Schweizer Sportverbände dabei, Austritts- und Rücktrittsgespräche mit Athlet*innen wertschätzend und professionell zu gestalten. Die Leitfragen dienen als Orientierung und können individuell an die Situation und Bedürfnisse der Athlet*innen angepasst werden.



swiss olympic
spirit of sport

Ziele des Gesprächs

- Athlet*in wertschätzend und professionell verabschieden
- Entwicklungsmöglichkeiten erkunden
- Rückmeldungen der Athlet*innen aufnehmen
- Nächste Schritte gemeinsam besprechen
- Positiver Abschluss der Beziehung Athlet*in-Verband ermöglichen

Vorbereitung

- Termin zeitnah planen
- Genügend Zeit einplanen (mind. 60 Minuten)
- Richtiger Zeitpunkt (nicht direkt vor oder nach Wettkampf) wählen
- Keine Unterbrechungen oder Störquellen
- Bei Minderjährigen: Eltern oder Bezugsperson einladen

Wichtig

- Athlet*in ermutigen, sich frei zu äussern
- Empathisch und aktiv zuhören
- Schweigen zulassen und Zeit zum Nachdenken geben
- Kritik annehmen und sich als Verband nicht rechtfertigen
- Rückmeldungen dokumentieren

1

Einstieg

- Begrüssen und den Rahmen setzen
- Erwartungen und Themen beider Seiten klären

2

Persönliche Situationsanalyse

- Allgemeines Befinden abfragen
  - *Wie geht es dir aktuell körperlich, mental und emotional?*
  - *Wie hast du die vergangenen Wochen bzw. Monate erlebt?*

- Rücktrittsgründe abfragen
  - *In welchem Kontext ist der erste Gedanke entstanden, aufzuhören?*
  - *Welche Faktoren haben den Entscheid beeinflusst? (z. B. sportliche Faktoren, berufliche Faktoren, familiäre Faktoren, Umfeld)?*

Eigene Notizen:

3

Feedback an Verband

- Rückblick auf die Zeit im Verband:
  - *Welche Momente bleiben dir in Erinnerung (positiv und negativ)?*
  - *Wo siehst du Verbesserungspotenzial?*

4

Zukunft und Perspektiven

- Perspektiven im Sport erkunden (z. B. Funktionär*in, Trainer*in, Breitensport)
  - *Könntest du dir vorstellen, dein Wissen und deine Erfahrungen künftig im Verband einzubringen?*
  - *Welche Rolle oder Funktion im Verband könnte dich nach deiner aktiven Karriere interessieren?*

- Perspektiven ausserhalb des Sports erkunden (z. B. Ausbildung, Beruf, Studium, Familie)
  - *Welche Pläne und Ziele hast du für die Zeit nach deiner Sportkarriere?*
  - *Welche Erfahrungen oder Fähigkeiten aus dem Sport möchtest du künftig nutzen?*

- Verbindung zu Netzwerkpartnern sicherstellen (z. B. Athlete-Hub-Angebote wie Nachsportkarriere-Beratung, Athletes Network)
  - *Welche Unterstützung könnte dir bei der Gestaltung deiner nächsten Lebensphase helfen?*
  - *Wo können wir dich bei der Vernetzung für deine Zeit nach dem Spitzensport unterstützen?*

- Bedarf an Unterstützung in nächster Zeit klären
  - *Gibt es etwas, wobei wir dich in nächster Zeit konkret unterstützen können?*

5

Abschluss

- Anerkennung und Wertschätzung ausdrücken (für den Einsatz danken)
- Gemeinsam Besprochenes zusammenfassen und nächste Schritte festhalten
- Verabschiedung planen

Eigene Notizen:

Nachbereitung

- Gesprächserkenntnisse und allfällige Handlungsempfehlungen dokumentieren
- Bei Bedarf weitere Unterstützungs- oder Beratungsangebote vermitteln
- Nachfassen, sofern weitere Massnahmen oder Folgegespräche vereinbart wurden

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

© Swiss Olympic, Oktober 2026