



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 Erfahrungen soll das folgende Dokument eine Grundlage für Spitzensport und Studium bilden. Auf Basis der Informationen des Schweizer Hochschulsport-Verband (SHSV) und in Zusammenarbeit mit dem Liechtenstein Olympic Committee (LOC) konnte der Workflow für Athletinnen und Athleten ausgearbeitet werden.

Informationen vor der Studienwahl

1. Karriereplanungsgespräch zwischen Verband und Athleten → Erstellen einer konkreten sportlichen Mehrjahresplanung
2. Informationen zu Spitzensport und Studium: [Liechtenstein Olympic](#) & [Swiss Olympic](#)
3. Mit Hilfe einer umfassende Situationsanalyse, welche sowohl den Spitzensport als auch ein Studium mit Fragen aus den drei Bereichen abdeckt (Situationsanalyse im Anhang):
 - a. Sport,
 - b. Individuum,
 - c. Studium
4. Die [Zusammenstellung der Hochschulkoordinatoren](#) (Suche nach der Funktion: Koordinator/in Hochschulen) gibt den Athletinnen und Athleten einen Überblick über die Hoch- und Fachhochschulen und deren Umgang mit Spitzensport und Studium.
5. 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.



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 die nächsten Jahre aussieht. Gehe von der maximalen Trainings- und Wettkampfbelastung aus. Wo, wann und wie du trainierst, sowie die Anzahl, Ort und Dauer deiner Wettkämpfe beeinflussen deine Studienmöglichkeiten. Rechne alle möglichen Nominierungen mit ein, auch wenn die Selektionen erst später stattfinden.

Training

1. Wann finden deine Trainings statt?
.....Tage,Zeiten
2. Kannst du deine Trainingszeiten selber bestimmen?
 Ja Nein
3. Wie viele Stunden trainierst du pro Woche?
.....h/Woche
4. Bleibt dein Trainingsort in den nächsten Jahren derselbe?
 Ja Nein Vielleicht
5. Falls der Trainingsort wechselt, kannst du dein Studium trotzdem abschliessen?
 Ja Nein

Wettkampf

1. Wo finden deine Wettkämpfe statt?
 Inland Ausland
2. Wie lange dauern deine Wettkämpfe (inkl. An- und Abreisezeit)?
.....Stunden/Tage
3. Kannst du selber bestimmen, an welchen Wettkämpfen du teilnimmst?
 Ja Nein Teilweise
4. Hast du die Möglichkeit einzelne Wettkämpfe auszulassen?
 Ja Nein



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 welcher Altersspanne kannst du in deiner Sportart Höchstleistung erbringen?
..... bis Jahre
2. In welchem Alter wird deine Sportkarriere voraussichtlich beendet sein?
.....

Individuum

Jeder Mensch ist einzigartig und hat ein anderes Umfeld. Ob du Spitzensport und Studium kombinieren kannst, hängt unter anderem auch von deinen persönlichen Voraussetzungen ab.

Persönlichkeit

1. Bist du diszipliniert und verfügst über gute Lernstrategien?
 sehr mittel weniger
2. Kannst du gut planen, organisieren und mit Druck umgehen?
 sehr mittel weniger
3. Arbeitest du selbstständig und effizient?
 sehr mittel weniger

Interessen/Fähigkeiten

1. Wie sehr interessiert dich der Inhalt des gewünschten Studiums?
 sehr mittel weniger
2. Verfügst du über die nötigen Fähigkeiten, um das Studium abzuschliessen?
 Ja Nein
3. Bist du bereit, bei Schwierigkeiten dein Studium fortzusetzen?
 Ja Nein

Finanzielle Möglichkeiten

1. Hast du dir eine Finanzplanung für das Studium gemacht?
 Ja Nein
2. Wie finanzierst du dein Studium?



Unterstützung Umfeld

1. Unterstützt dein Trainer/in deine Studienabsichten?
 sehr mittel weniger
2. Unterstützen deine Eltern deine Studienabsichten?
 sehr mittel weniger

Wohnort

1. Wie sind die Distanzen zwischen Wohn-, Trainings-, und Studienort?
_____ km von Wohn- zu Trainingsort
_____ km von Wohn- zu Studienort
_____ km von Studien- zu Trainingsort
2. Kannst du die Reisezeit nutzen?
 Ja Nein Teilweise

Studium

Die Flexibilität der Studiengänge ist sehr unterschiedlich. Eine Übersicht der Studienlösungen findest du auf der [Zusammenstellung der Hochschulkordinatoren](#) (Suche nach der Funktion: Koordinator/in Hochschulen). Überprüfe deinen gewünschten Studiengang auf seine Leistungssportfreundlichkeit. Die Antworten findest du meist im Studienreglement auf der Webseite der jeweiligen Fakultät/des Instituts. Weitere Unterstützung erhältst du bei der Studienberatung der Hochschule. Um dein Bild über den Studiengang zu vervollständigen, tausche dich mit Studierenden aus.

Spezielle Bedingungen für Spitzensportler

1. Gibt es an der Hochschule Richtlinien für die Vereinbarkeit von Spitzensport und Studium?
 Ja Nein

Variable Studiendauer

1. Kann die Studiendauer verlängert werden?
 Ja Nein
2. Kann das Studium unterbrochen werden?
 Ja Nein

Unterrichtsform

1. Werden Veranstaltungen auch als Podcast oder als E-Learning angeboten?
 Ja Nein Teilweise

Zeitliche Belastung während des Semesters

1. Kann das Studium in Teilzeit absolviert werden?
 Ja Nein
2. Dürfen Praktika in Teilzeit oder in mehreren Blöcken absolviert werden?
 Ja Nein Teilweise



Flexibilität Stundenplan

1. Werden Pflichtveranstaltungen mehrfach durchgeführt?
 Ja Nein Teilweise
2. Gibt es aufeinander aufbauende Veranstaltungen?
 Ja Nein Teilweise
3. Können allfällige Praktika zu einem frei wählbaren Zeitpunkt absolviert werden?
 Ja Nein Teilweise
4. Werden Veranstaltungen sowohl im Frühlings- als auch im Herbstsemester angeboten?
 Ja Nein Teilweise

Anwesenheitspflicht

1. Wie lauten die Regeln zur Anwesenheitspflicht?
_____ % Anwesenheitspflicht
2. Kann bei zu vielen Abwesenheiten eine Kompensationsleistung erbracht werden?
 Ja Nein Teilweise

Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise

1. Können Prüfungsblöcke aufgeteilt werden?
 Ja Nein Teilweise
2. Können Leistungsnachweise individuell erbracht werden?
 Ja Nein Teilweise
3. Sind Modus-Änderungen von Prüfungen möglich (z. B. mündlich statt schriftlich)?
 Ja Nein Teilweise

Auswertung – persönliche Situationsanalyse

Ob sich dein gewünschter Studiengang mit deinem Sport vereinbaren lässt, kommt auf die Kombination deiner sportlichen, individuellen und studienbezogenen Bedingungen an. Damit du deine Situation beurteilen kannst, setze beim entsprechenden Smiley ein Kreuz.

Sport			
Training	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wettkampf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Höchstleistungsalter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Individuum			
Persönlichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interessen/Fähigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finanzielle Möglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterstützung Umfeld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Studium			
Spezielle Bedingungen für Sportler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Variable Studiendauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unterrichtsform	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zeitliche Belastung während des Semesters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilität Stundenplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anwesenheitspflicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Flexibilität Prüfungen/Leistungsnachweise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Weiteres Vorgehen

Die Ergebnisse der Umfrage über die duale Karriere von Studium und Sport liefern wertvolle Einblicke und helfen dir, fundierte Entscheidungen zu treffen und die aktuelle Situation zu verbessern. Aufgrund der Ergebnisse stehen dir folgende Handlungsschritte zur Verfügung.

- **Selbstreflexion:** Die Ergebnisse gründlich durchgehen und überlegen, wie du persönlich von den Erkenntnissen profitieren kannst. Welche Schlüsse ziehst du aus den Ergebnissen in Bezug auf die eigene duale Karriere?
- **Ziele definieren:** Basierend auf den Umfrageergebnissen kannst du klare Ziele für deine duale Karriere setzen. Dies kann die Verbesserung deiner Zeitmanagementfähigkeiten, die Suche nach zusätzlicher Unterstützung oder die Anpassung deines Trainings- und Studienplans beinhalten.
- **Kommunikation:** Wenn die Umfrageergebnisse auf Hindernisse oder Herausforderungen hinweisen, solltest du in Erwägung ziehen, diese mit deinen Trainern, Professoren oder Beratern zu besprechen. Offene Kommunikation kann zu Lösungen führen.
- **Ressourcen nutzen:** Wenn die Umfrage Hinweise auf ungenutzte Ressourcen oder Unterstützungsdienste liefert, solltest du diese gezielt in Anspruch nehmen.
- **Zeitmanagement optimieren:** Überprüfe und passe dein Zeitmanagement an. Dies kann bedeuten, Prioritäten zu setzen, realistische Zeitpläne zu erstellen und Pausen für Erholung einzuplanen.



- **Langfristige Planung:** Denke auf Grundlage der Umfrageergebnisse darüber nach, wie du deine duale Karriere langfristig gestalten kannst, während du gleichzeitig deine akademischen und sportlichen Ziele erreichst.
- **Netzwerken:** Versuche, Kontakte zu anderen Studierenden und Sportlern herzustellen, um Erfahrungen auszutauschen und Unterstützung zu erhalten.
- **Weiterbildung:** Wenn die Umfrage ergibt, dass bestimmte Fähigkeiten oder Kenntnisse fehlen, könnte zusätzliche Weiterbildung oder Schulungen in Betracht gezogen werden, um deine Fähigkeiten zu stärken.

Nutze die **Umfrageergebnisse als Werkzeug**, um deine duale Karriere besser zu gestalten und deine Ziele zu erreichen. Die Ergebnisse bieten dir **Orientierung und Anhaltspunkte** für konkrete Massnahmen zur Verbesserung deiner eigenen Situation.

Solltest du zusätzliche Fragen haben oder Unterstützung benötigen, zögere nicht, die untenstehenden Links für weitere Informationen zu nutzen:

- Swiss Olympic: [Link](#)
- Swiss University Sports: [Link](#)
- The European Dual Career Toolkit (EN): [Link](#)
- Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung: [Link](#)

Kontakt:

Liechtensteinischer Hochschulsportverband | E-Mail: office@lhsv.li