

Spitzensport und Studium

Eine Spitzensportkarriere mit einem Studium zu kombinieren stellt dich vor eine grosse Herausforderung. In der Schweiz gibt es auf der tertiären Stufe kein spezielles Label für leistungssportfreundliche Hochschulen oder Studiengänge. Das heisst aber keineswegs, dass studieren für Leistungssportler unmöglich ist, im Gegenteil. Einige Hochschulen bieten spezielle, flexible Bedingungen für Spitzensportler. An anderen lassen sich ohne Regelwerk individuelle Lösungen finden.

Wer Spitzensport und Studium kombinieren will, braucht ein hohes Mass an Selbstverantwortung und Disziplin. Athleten müssen im Studium die genau gleichen Leistungen erbringen wie die anderen Studierenden. Anpassungen können nur im Bereich des zeitlichen Rahmens gemacht werden; in vielen Fällen reicht das, um Spitzensport und Studium erfolgreich zu kombinieren.

Studium ja oder nein?

Entscheid für das Studium

Jeder Athlet hat eine andere Ausgangslage und deshalb auch andere Gründe, warum er sich für oder gegen ein Studium entscheidet. Nebst deinen Neigungen gilt es dein Trainings- sowie dein familiäres Umfeld zu berücksichtigen und auszuloten, welche Studienrichtung und welcher Studientyp zu dir passt. Der Entscheidungsbaum zeigt dir die wichtigsten Fragen und Faktoren auf, die für Sportler bei der Studienwahl zu beachten sind. Er soll dir helfen herauszufinden, welches der richtige Zeitpunkt für den Studienbeginn ist und dir verschiedene Möglichkeiten für deine konkrete Situation aufzeigen.

Zeitpunkt Studienbeginn

Wenn du ein Studium ins Auge fasst, ist es wichtig, einige Jahre vorzuschauen und somit genügend Zeit für die diversen Abklärungen einzuräumen. Auch wenn nicht alles geplant werden kann und es immer wieder Änderungen geben wird, sollte genau überlegt werden, ob aktuell der richtige Zeitpunkt für den Studienbeginn ist. Grundsätzlich muss die Finanzierung gesichert und die langfristige sportliche Zielsetzung definiert sein. Ausserdem sollte darauf geachtet werden, dass Studienabschluss und Grosswettkämpfe auf einander abgestimmt sind. Ist ein längerer Unterbruch zwischen Bachelor- und Masterstudium oder auch innerhalb eines Programms geplant, muss unbedingt vorher abgeklärt werden, wie lange die Studienleistungen (ECTS) gültig sind und/oder in welcher Form ein Gesuch um Studienzeitverlängerung oder Studienunterbruch gestellt werden muss. Damit kann verhindert werden, dass einzelne Veranstaltungen oder ganze Bachelorprogramme wiederholt werden müssen. Vor und während des Studiums soll auch das Thema Militär seinen Platz haben. Kann ich die Rekrutenschule als qualifizierter Athlet machen oder kommt sogar eine Spitzensport-Rekrutenschule in Frage? Was bedeutet dies für mein Studium? Informationen zum Militär findest du [hier](#).

Entscheidungsfaktoren

1. Finanzielle Möglichkeiten

Zu welchem Zeitpunkt du ein Studium beginnen kannst, hängt unter anderem auch von deinen finanziellen Möglichkeiten ab. Das Erstellen eines Budget für die nächsten Jahre, das insbesondere die Aufwendungen für den Sport, aber auch die Lebenskosten (Mobilität, Verpflegung) sowie die weiteren Fixkosten (Krankenkasse, Wohnungsmiete, Semestergebühren etc.) beinhaltet, ist die Grundlage für deine Finanzplanung. Vorlagen für die Budgetplanung findest du [hier](#).

Viele Studierende arbeiten neben dem Studium in einem kleinen Pensum während des Semesters oder in den Semesterferien. Den meisten Athleten ist das jedoch nicht möglich, da sie mit Studium, Training und Wettkampf schon voll ausgelastet sind. Mit einem zusätzlichen Job läufst du Gefahr, dich zu überfordern und im schlechtesten Fall sowohl die Sportkarriere als auch das Studium zu gefährden. Informiere dich deshalb ausführlich, welche Einnahmequellen es gibt und welche Kosten auf dich zukommen. Die Studiengebühren an privaten Hochschulen sind oft höher als an öffentlichen Hochschulen. Es gibt Stiftungen wie z.B. die [Sporthilfe](#) und Stipendienmöglichkeiten für

Sportler bei den Kantonen. Weitere Informationen dazu findest du [hier](#). Crowdfunding-Plattformen wie etwa «I believe in you» können dir Unterstützung für ein konkretes Sportprojekt liefern.

2. Unterstützung durch das Umfeld

Viele Studierende werden während des Studiums von ihrem Umfeld (Eltern, private Gönner etc.) finanziell unterstützt. Viele Spitzensportler brauchen länger für ihr Studium als andere Studierende. Sprich mit deinem Umfeld über deine Planung von Studium und Sport. Ist dein Umfeld bereit für eine langfristige finanzielle Unterstützung?

3. Unterstützung durch Trainer / Verband

Die Unterstützung des Trainers ist nicht nur im Training, sondern auch in Fragen der Karriereplanung wichtig. Bestimmt hat er Ideen, wie deine sportliche Zukunft aussehen könnte. Deshalb ist es wichtig, ihn bei der Studienwahl miteinzubeziehen und deinen Athletenweg gemeinsam zu skizzieren.

4. Training

Wo, wann und wie du trainierst hat einen grossen Einfluss auf die Studienmöglichkeiten. Nicht alles lässt sich kombinieren, deshalb gilt es deine individuellen Voraussetzungen genau unter die Lupe zu nehmen.

- **Training selbstbestimmt oder vorgegeben**
Kannst du deine Trainingszeiten selber bestimmen, ist ein Studium mit Präsenzpflcht grundsätzlich möglich. Ist dein Training jedoch während der Vorlesungszeit angesetzt, und du hast fixe Präsenzzeiten, könnte es schwierig werden, ein Kontaktstudium zu absolvieren. Kläre genau ab, welchen Handlungsspielraum du besitzt und ob es für dein Studium Präsenzpflcht gibt oder ob auch Online-Learning-Möglichkeiten wie beispielsweise via Podcasts bestehen.
- **Trainingsort fix oder variierend**
Wie weit entfernt ist dein Trainingsort von deinem gewünschten Studien- und Wohnort? Ist es stressfrei möglich Sport und Studium zu kombinieren oder läufst du Gefahr, wertvolle Zeit mit Pendeln zu vergeuden? Falls dein Trainingsort nicht immer derselbe ist, stehst du vor einer besonderen Herausforderung. Schreibe dir deine Wegzeiten auf und wäge dann ab, ob das für dich so aufgeht.
- **Trainingsort gleichbleibend**
Ein Studium bindet dich während mehreren Jahren an einen Ort. Bleibt auch dein Trainingsort derselbe oder könnte es sein, dass sich dieser verändert? Falls er nicht gleich bleibt: Kannst du schon erahnen, wohin es gehen würde? Könntest du dein Studium trotzdem an der gewählten Hochschule abschliessen oder müsstest und könntest du eventuell die Hochschule wechseln?

5. Wettkampfsystem

Genau so stark wie das Training Einfluss auf die Studienmöglichkeiten hat, verhält es sich mit dem Wettkampfsystem. Anzahl, Ort und Dauer deiner Wettkämpfe haben entscheidenden Einfluss auf deine Möglichkeiten.

- **Wettkämpfe fix vorgegeben**
Wenn du selbst bestimmen kannst, an welchen Wettkämpfen du teilnimmst, ist es einfacher, die Planung auf das Studium anzupassen. Sind deine Wettkämpfe jedoch –wie in vielen Sportarten der Fall – vom Trainer/Verband fix vorgegeben, gilt es sehr genau abzuklären, ob ein Studium trotzdem möglich ist.
- **Wettkämpfe hauptsächlich im Inland**
Finden deine Wettkämpfe hauptsächlich im Inland statt, bedeutet dies grundsätzlich kürzere Anfahrtswege. Tendenziell lässt sich das besser mit einem Studium vereinbaren als

Wettkämpfe im Ausland. Vergleiche deine Wettkampfplanung mit den Semesterdaten und kläre ab, ob sich beides kombinieren lässt.

- **Wettkämpfe hauptsächlich im Ausland**

Viele Wettkämpfe im Ausland bedeuten viel Reisezeit und vielleicht sogar Zeitverschiebungen. Die Dauer deiner Wettkämpfe und der Wettkampfsaison als Ganzes sind in dem Fall entscheidend, ob ein Studium möglich ist oder nicht. Hast du viele Wettkämpfe während des Semesters, musst du unbedingt mit der Hochschule klären, ob sich das vereinbaren lässt.

- **Wettkämpfe während den Prüfungen**

Die Prüfungen an den Hochschulen finden meistens in einer definierten Kalenderwoche statt. Hast du immer genau während der Prüfungszeit einen wichtigen Wettkampf, könnte es schwierig werden, die einzelnen Fächer abzuschliessen. Vergleiche deine Wettkampfplanung mit den Prüfungswochen und kläre bei Überschneidungen ab, welche Möglichkeiten die Hochschule hat, dir entgegen zu kommen.

Zulassung zum Studium

Bei verschiedenen Studiengängen gibt es spezielle Zulassungsbedingungen wie z.B. Praktika. Du kannst dich auf der Webseite der jeweiligen Hochschule oder auf [Berufsberatung.ch](https://berufsberatung.ch) darüber informieren.

Bei der Aufnahme an eine Fachhochschule wird Berufserfahrung vorausgesetzt. Verlange deshalb von allen Arbeitseinsätzen eine schriftliche Arbeitsbestätigung und frage bei deinem nationalen Sportverband nach, ob sie dir einen «[Leistungsausweis für Spitzensportler](#)» ausstellen. Es kann sein, dass dir die militärische Karriere oder deine Tätigkeit im Leistungssport als Berufserfahrung angerechnet wird.

So organisiere ich mein Studium

Andere Sportler fragen

Es ist ideal, wenn du einen Sportler aus deiner oder einer vergleichbaren Sportart kennst, der das von dir angestrebte Studium auch absolviert oder bereits absolviert hat. Von einer solchen Person erfährst du in der Regel am besten, wie du dein Studium mit deiner sportlichen Karriere verbinden kannst.

Weisungen für Spitzensportler

Immer mehr Hochschulen haben ein Reglement oder Weisungen für Spitzensportler erstellt, welche die Studienbedingungen für anerkannte Spitzensportler regeln und die Bestimmungen für eine Flexibilisierung des Studiums festlegen. Diese Regelungen musst du unbedingt kennen, wenn du den Kontakt zur Hochschule suchst, um deine Anliegen zu diskutieren und deine Bedürfnisse als Spitzensportler zu klären.

Trainings- und Wettkampfplanung

Nun geht es an die konkrete Planung deines Studiums. Um Studium und Sport optimal aufeinander abzustimmen, braucht es eine frühzeitige Planung. Frage bei Klub oder Verband nach, wie deine sportliche Planung für die nächsten Jahre und im Detail für die nächste Saison aussieht. Bei Wettkämpfen musst du unbedingt alle möglichen Nominierungen mit einberechnen, auch wenn die Selektion erst später stattfindet und die Wahrscheinlichkeit, dass du nominiert wirst, vielleicht sogar gering ist. Es ist zentral, dass du von der maximalen Trainings- und Wettkampfbelastung ausgehst.

Einstieg ins Studium

Damit du einen guten Einstieg ins Studieren findest, ist es von Vorteil, wenn du im ersten Semester viele Vorlesungen besuchen kannst. Geht dies aufgrund deiner Trainings- und Wettkampfplanung nicht, ist es umso wichtiger, dass du Kontakt zu anderen Studierenden suchst und dir so Unterstützung holst.

Modularer Aufbau

Wenn du aufgrund deines Sportpensums nicht alle Vorlesungen besuchen kannst, ist es wichtig, dass du deine Module gezielt auswählst. Kläre ab, ob es aufeinander aufbauende Module gibt oder ob sonstige Vorgaben bezüglich dem weiteren Studienverlauf bestehen.

Anzahl Vorlesungen

Oft ist es für Athleten schwierig vorauszusehen, wie viele Vorlesungen neben dem Sport Platz haben. Auch die Einschätzung der Arbeitsbelastung der einzelnen Module ist nicht einfach. Starte zu Beginn des Semesters tendenziell mit zu vielen Vorlesungen und setze dir dann ein konkretes Datum, wann du entscheidest, wie viele Module du in diesem Semester erfolgreich abschliessen kannst (z.B. nach drei Wochen). Es empfiehlt sich nicht, erst kurz vor den Prüfungen zu entscheiden, dass es nun doch zu viel Lernstoff ist. Dafür ist deine Zeit zu kostbar. Grundsätzlich gelten 30 ECTS-Punkte pro Semester als 100%-Studium.

Gespräch mit dem Koordinator der Hochschule

An den meisten Schweizer Hochschulen gibt es einen Koordinator für Spitzensport und Studium. Er kann dich dabei unterstützen, die sportlichen und akademischen Anforderungen erfolgreich zu vereinbaren. Der Koordinator kann dir die richtigen Ansprechpersonen an deiner Hochschule vermitteln, dir Empfehlungen zum Vorgehen bei konkreten Anliegen abgeben und dich bei der Studienplanung oder bevorstehenden Terminkonflikten beraten. Wende dich frühzeitig an den Koordinator und überlege dir, welche konkreten Fragen du beantwortet haben möchtest.

Gesuche an/Gespräch mit Dozierenden

Wenn du bei deiner Planung merkst, dass du die Präsenzplicht nicht erfüllen kannst oder sonst ein Problem mit der Vorlesung/Veranstaltung auftaucht, du diese aber unbedingt machen willst/musst, empfiehlt sich ein Gespräch mit dem Dozierenden. Der persönliche Kontakt ist meistens der beste Weg, um die Situation zu klären. Nach der persönlichen Kontaktaufnahme kannst du dem Dozierenden dein Anliegen in Form eines Gesuches per Mail zukommen lassen. Zum Gesuch gehört:

- Aufzeigen deiner Situation und Beschreibung gewünschte Gewährung von Flexibilität (Problemstellung, Lösungsansätze)
- Sportliche Planung (Trainings- und Wettkampfplan)
- Eventuell: Empfehlungsschreiben vom Trainer, Verein, Verband, Swiss Olympic

Beim Gespräch ist es wichtig, dass du nicht nur forderst (z.B. Podcast, Spezialbewilligung wegen der Anwesenheit), sondern dem Dozierenden im Gegenzug auch etwas anbietest, z.B. eine zusätzliche Arbeit zu schreiben. Gehst du mit konkreten Lösungsvorschlägen ins Gespräch, sind deine Chancen deutlich höher, dass der Dozierende dir entgegenkommt.

Beratung und Information

Koordinationspersonen an Hochschulen

An verschiedenen Hochschulen gibt es [Koordinationspersonen des SHSV](#), die dir helfen können, dein Studium besser mit dem Engagement im Spitzensport zu verbinden. Wenn du dich bereits für eine Hochschule entschieden hast, meldest du dich am besten gleich direkt beim entsprechenden Koordinator mit deinen konkreten Anliegen.

Studienberatung BIZ

Du möchtest studieren und weisst noch überhaupt nicht, in welche Richtung es gehen soll? Dann ist die [Studienberatung auf einem BIZ](#) oder eine private Studienberatung die richtige Adresse für dich.

Beratung Swiss Olympic

Du weisst schon, was du studieren möchtest, weisst aber nicht, ob sich das mit deiner Sportkarriere verbinden lässt und wo du flexible Studienbedingungen findest? Wenn du im Besitz einer Swiss Olympic Card bist, kannst du dich bei [Swiss Olympic](#) für eine Beratung melden.

Infoveranstaltungen

Verschiedene Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstellen der Kantone veranstalten regelmässig Informationsanlässe zu den Studienrichtungen an den Fachhochschulen und universitären Hochschulen. Detailinformationen sind [hier](#) zu finden.

Hochschultypen und Abschlüsse

Informationen zu den verschiedenen Hochschultypen und Abschlüssen findest du [hier](#).

Hochschulen im Ausland

Wenn du dich für ein Studium im Ausland interessierst, findest du [hier](#) weitere Informationen. Wenn du in den USA studieren möchtest, könnte dich eventuell auch [Sport Scholarships](#) unterstützen.

Alternativen zum Studium

Du hast dich gegen ein Studium entschieden und suchst nun nach einer geeigneten Alternative? [Hier](#) findest du Ideen.

Weiterführende Links

Unter diesen weiterführenden Links findest du weitere Informationen, die dich bei der Planung des Studiums unterstützen können.

www.berufsberatung.ch
www.swissuniversities.ch
www.bachelor-and-more.ch
www.master-and-more.ch
www.studium-schweiz.ch
www.budgetberatung.ch

Das Portal für Berufswahl, Studium und Laufbahnfragen
Das Studienportal der Schweiz
Das Bachelorportal
Das Masterportal
Infos zu Studium und Weiterbildung
Budgetberatung