

# Karriere auf Zeit – Wie Profi-Sportler finanziell vorsorgen müssen

Der Zeitaspekt



Vermögensaufbau



Absicherung für Sportler



Der Übergang in den “normalen”  
Beruf

# Inhaltsverzeichnis

- 3** Über den Autor
- 5** Einleitung
- 7** Der Zeitaspekt und Denkfehler
- 11** Vermögensaufbau
- 13** Absicherung für Sportler
- 15** Der Übergang in den “normalen” Beruf
- 17** Checkliste

The background of the image is a high-angle aerial shot of a frozen lake. The surface is a vibrant blue, with a intricate network of white, branching cracks of varying sizes crisscrossing across the entire area. The lighting creates highlights on the edges of the cracks, giving them a three-dimensional appearance.

03

# Über den Autor



Mein Name ist Michael Trüscher und dieser Leitfaden stellt in aller Kürze dar, welche Besonderheiten es für professionelle Sportler bei ihrer finanziellen Vorsorgeplanung zu beachten gibt.

Der Leitfaden richtet sich an professionelle Sportler, die ihre Karriere und das Leben danach finanziell planen möchten.

Ich selbst war seit meiner Kindheit immer sportbegeistert und hatte früh begonnen an Wettbewerben und Ranglistenturnieren teilzunehmen. Profi zu werden war nie mein Anspruch. Ich habe aber miterlebt, welchen Herausforderungen sich Sportler in Deutschland stellen müssen, wenn sie sowohl sportlich als auch finanziell erfolgreich sein möchten - und zwar während und nach Ihrer Karriere.

Seit 2004 betreue ich deutsche Expats bei Ihrem Vermögensaufbau. Daraus ist Sandberg Capital Management entstanden, eine unabhängige Vermögensberatung.

Neben deutschen Expats, helfe ich professionellen Sportlern bei ihrer Finanzplanung und ihrem Vermögensaufbau.

In meinem Finanzblog „Winning the Loser's Game“ teile ich die Erfahrungen aus 25 Jahren Investmentpraxis.

Mein Blog soll Wege aufzeigen, als Investor finanziell unabhängig zu werden.

Folge mir gerne hier:



[Winning the  
Loser's Game](#)

05

# Einleitung





Als aktiver Sportler dreht sich dein **Alltag** um Training, Leistung, Regeneration – oft bleibt kein Raum für andere Themen.

Und doch ist genau jetzt **der richtige Zeitpunkt**, sich um die eigene finanzielle Zukunft zu kümmern.

Ich war selbst nie Profi, aber ich kenne das sportliche Denken, die Leidenschaft, die Disziplin – und auch die Realität: **die Karriere ist kurz**, die Verantwortung bleibt. In dieser Phase die richtigen Weichen zu stellen, ist entscheidend.

Noch dazu fehlt es im **deutschen Spitzensport** oft an langfristiger Struktur: Förderprogramme laufen aus, Verträge sind befristet, Sponsoren springen ab.

Nur wenige haben ein Backup für den Fall, dass der Körper nicht mehr mitmacht.

Ich weiß: du lebst im Hier und Jetzt – und das musst du auch. Aber wenn du dir heute ein paar **Gedanken über dein Morgen** machst, wird es dir später dafür danken.

Dieser Leitfaden hilft dir, den Anfang zu machen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Leitfaden nur die männliche Form verwendet. Selbstverständlich beziehen sich alle Personenbezeichnungen gleichermaßen auf alle Geschlechter.

07

# Der Zeitaspekt und Denkfehler



## Der Zeitaspekt: Kurz, intensiv – und dann?

Die meisten Sportler, auch im Profibereich, können sich nur auf eine **aktive Karriere von 7 bis 12 Jahren** verlassen – häufig weniger.

Laut DOSB liegt das **Durchschnittsalter** der Athleten bei den Olympischen Spielen zwischen 25 und 27 Jahren, danach beginnt für viele der schrittweise Rückzug aus dem Leistungssport.

In dieser Zeit muss das **gesamte Karriere-Einkommen** erwirtschaftet bzw. der Grundstein dafür gelegt werden – ein Zeitfenster, das mit keinem anderen Beruf vergleichbar ist.

Zum Vergleich: In einem klassischen Berufsleben stehen etwa 35–40 Jahre zur Verfügung, um Vermögen aufzubauen.

Noch kritischer wird es, wenn **Verletzungen oder Formkrisen** das Karriereende vorverlegen. Studien von Athleten Deutschland e.V. zeigen, dass jeder dritte Kadersportler während seiner aktiven Zeit ernsthafte Verletzungen erleidet – viele davon mit langfristigen Folgen für Beruf und Einkommen.

Die Folge: kaum Planungssicherheit, oft keine Reserven und **eine hohe Abhängigkeit** von der aktuellen Leistungsfähigkeit.

\*Quelle: DOSB (2023), Athleten Deutschland e.V.

## Der Denkfehler: „Ich hab ja noch Zeit“

Der häufigste Satz, den ich höre: „**Ich kümmere mich später darum.**“

Aber später ist oft zu spät – nicht nur wegen verpasster Chancen, sondern auch wegen eines Effekts, der im Sport genauso zählt wie in den Finanzen: **Zeit**.

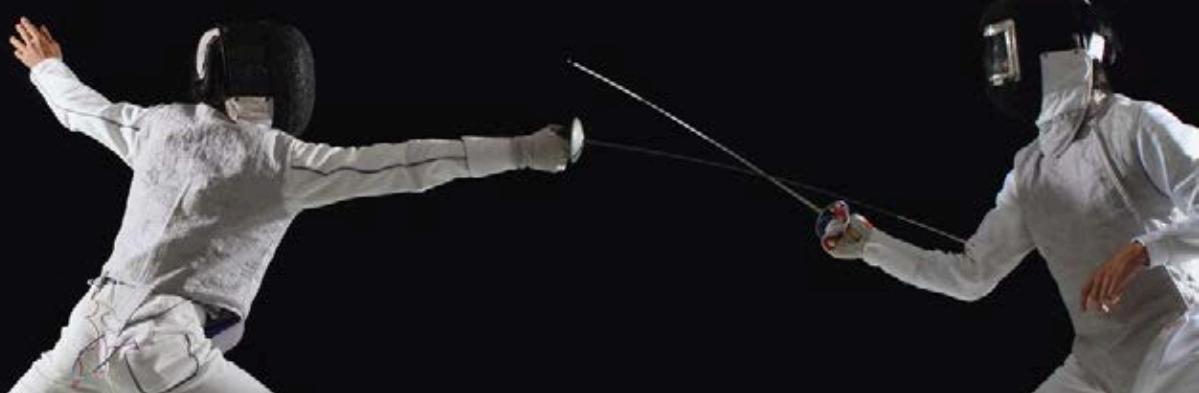
### Beispiele:

Wer **250 € monatlich** für 20 Jahre bei 6% Rendite investiert, kommt auf ca. **114.000 €**. Beginnt man erst nach 10 Jahren, erreicht man bis zum selben Endzeitpunkt nur ca. 41.000 €. **Der Zeitverlust wiegt sehr schwer und ist kaum aufzuholen.**

Ein anderes Beispiel: wer bereits ab dem 20. Lebensjahr **monatlich 150 €** zu 6% Rendite anlegt und das 15 Jahre lang durchhält, kann allein daraus bis zum 65. Lebensjahr ein Kapital von **knapp 250.000 €** aufbauen – ohne jemals mehr einzuzahlen (ohne Berücksichtigung von Steuern).

Viele Sportler unterschätzen auch ihre Ausgabenstruktur – sie leben „on the go“, geben viel für Reisen, Ernährung, Reha & Equipment aus, sparen aber nicht systematisch.

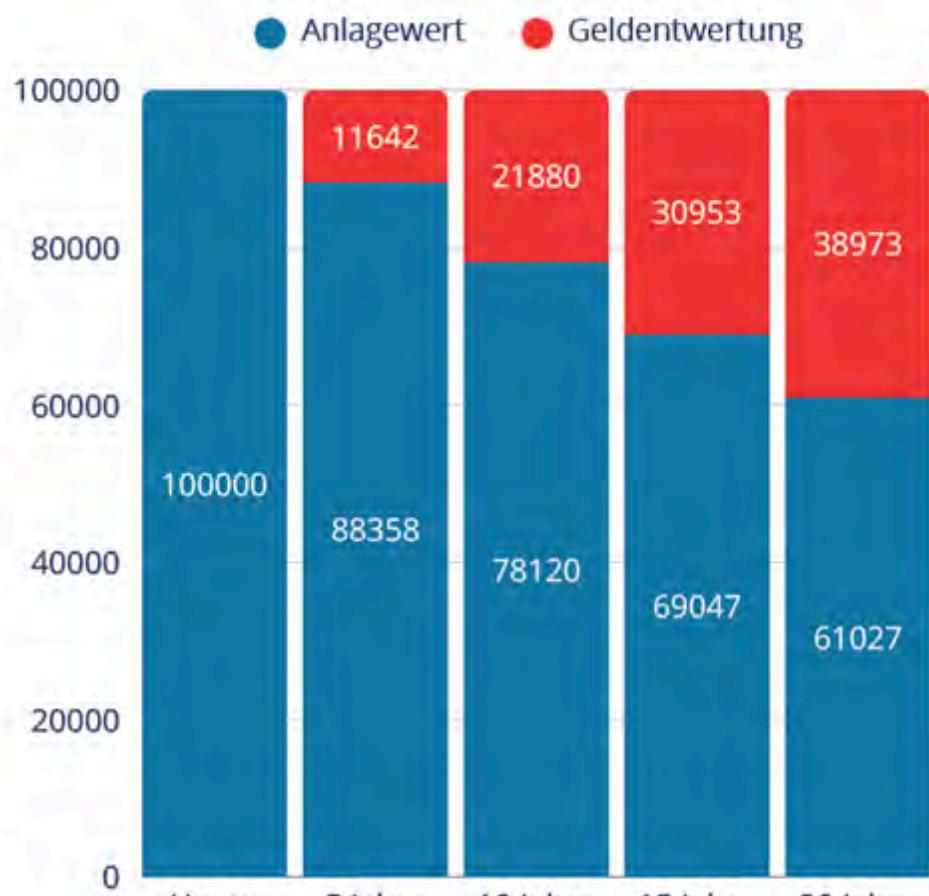
Ohne Plan wird viel Geld „verschenkt“.



## Die harte Realität - Inflation

Die Geldentwertung ist real.

Nach 15 Jahren sind über 30% des Kapitals entwertet,  
nach 20 Jahren fast 40%.



\*2,50% Inflation pro Jahr

# Vermögens aufbau: wie geht das überhaupt?



**Die gute Nachricht:** Vermögensaufbau muss nicht kompliziert sein. Gerade im Sport gilt: Routine schlägt Zufall – und das gilt auch für Finanzen.

Wer ein **funktionierendes, wiederholbares System** schafft, bleibt auch in stressigen Phasen finanziell stabil.

Hier wird in einem ersten Schritt **deine individuelle Vermögensstruktur und Anlagestrategie** festgelegt. Diese ist individuell und passt nur zu deiner Lebenssituation, deinen Zielen und Präferenzen.

In einem zweiten Schritt wird die **Strategie umgesetzt**. Hier geht es um die Auswahl von Anlageklassen und konkrete Anlagewerte sowie deren Kauf/Verkauf.

**Passive Indexfonds (ETFs)** bilden die Grundlage für deinen Vermögensaufbau. Sie sind kostengünstig, transparent und benötigen kein aktives Management.

An deiner Strategie hälst du fest - durch Dick und Dünn. Du musst lernen, mit deinen Emotionen umzugehen, die größte Herausforderung beim Investieren.

**Liquiditätsreserven** sind ebenso wichtig – sie puffern Verletzungsphasen, Vertragslücken oder private Ausgaben ab. Ideal sind 6 Monatsausgaben als Rücklage,

13

Absicherung  
gehört dazu



Neben dem Vermögensaufbau ist **Absicherung** ein kritischer Baustein – gerade in einem risikoreichen Beruf wie dem Profisport.

**Berufsunfähigkeitsversicherungen** (BU) sichern das Einkommen ab, wenn man den Beruf – in diesem Fall den Sport – nicht mehr ausüben kann. Für Sportler gelten oft **Sonderbedingungen** oder Risikozuschläge. Dennoch ist eine BU sinnvoll – besonders in jungen Jahren, wenn noch keine Vorerkrankungen bestehen. Je früher, desto günstiger und flexibler die Absicherung.

Auch **Unfallversicherungen** können eine Rolle spielen, insbesondere bei Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko. Moderne Tarife bieten die Möglichkeit, die Versicherung später auf einen neuen Beruf umzustellen – teilweise ohne neue Gesundheitsprüfung.

Wichtig ist außerdem, die Lücken in der **Krankenversicherung** zu kennen: viele Sportler sind über Förderverträge, Vereine oder die Bundeswehr abgesichert. Diese Absicherung endet aber häufig mit dem Karriereende. Wer dann keine Anschlusslösung hat, steht plötzlich ohne Schutz da. Eine private Krankenversicherung oder eine **Anwartschaft** auf die gesetzliche kann hier frühzeitig eingerichtet werden.

# Der Übergang in den “normalen” Beruf



Der Übergang vom aktiven Sport **in das „normale“ Berufsleben** ist für viele Sportler ein kritischer Moment – sowohl emotional als auch finanziell.

Laut einer Umfrage von Athleten Deutschland e.V. (2023) haben **über 60 % der Athleten** Schwierigkeiten beim Übergang in eine neue berufliche Tätigkeit.

**Die Gründe:** fehlende Qualifikationen, mangelnde Zeit für berufliche Vorbereitung und psychische Belastung durch den Identitätsverlust. Auch die fehlende finanzielle Pufferzeit erschwert den Neuanfang.

Der Übergang **muss geplant werden** – am besten 2 bis 3 Jahre vor dem Karriereende.

Dazu gehören: Berufliche Qualifizierung (Studium, Ausbildung, Zertifikate), Netzwerkaufbau, finanzielle Rücklagen für eine Übergangszeit von 6–12 Monaten.

Hilfreich sind **Mentorenprogramme und Netzwerke**, z. B. über den DOSB, Athleten Deutschland oder die Deutsche Sporthilfe. Wer rechtzeitig beginnt, vermeidet Drucksituationen und kann die sportliche Disziplin auch im zweiten Karriereweg nutzen.

Weitere Infos zu diesem Thema findest du in unserem Leitfaden „[Finanziell sicher aufgestellt](#)“.

# Checkliste: was du jetzt tun kannst

## Checkliste

- Einnahmen & Ausgaben aufschreiben – regelmäßig
- Rücklage für 6 Monate aufbauen
- Jeden Monat einen festen Betrag investieren – egal wie klein
- Berufsunfähigkeit prüfen – vor allem bei körperlich intensiven Sportarten
- Einmal jährlich Bilanz ziehen – wie beim Leistungstest
- Übergang in den “normalen” Beruf rechtzeitig planen

Du brauchst keine riesigen Summen, keine komplizierten Strategien – nur **den Mut, anzufangen.**

Wer beim Vermögensaufbau immer auf den perfekten Moment wartet, spielt ewig auf der Ersatzbank.

Bei Fragen wende dich gerne an mich:  
**Michael Trüscher**  
[michael@sandbergcapital.de](mailto:michael@sandbergcapital.de)