

# Finanzielle Planung bei unsicheren Einnahmen und kurzer Karriere

Einnahmen & Ausgaben

Investieren trotz Instabilität

Der Übergang

Checkliste

# Inhaltsverzeichnis

**3** Über den Autor

**5** Einleitung

**7** Einnahmen & Ausgaben  
verstehen und strukturieren

**10** Investieren trotz Instabilität

**12** Der Übergang

**15** 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



Wer im Sport lebt, lebt anders. Der Kalender richtet sich nach **Wettkämpfen, Trainingszyklen, Leistungsdiagnostik** – nicht nach Steuerjahr oder Rentenpunkten.

Während andere in ihren Zwanzigern Karriere machen, planst du um die nächste Qualifikation. Deine Einnahmen sind mal hoch, mal kaum vorhanden. Dein Alltag fordert Disziplin, Fokus und oft auch Verzicht.

Zeit, sich mit **langfristiger Finanzplanung** zu beschäftigen? Fehlanzeige. Doch genau hier liegt das Problem: Der Sport gibt alles – außer Sicherheit.

**Preisgelder, Sponsoren und Förderungen** kommen und gehen. Verträge sind kurz, die Karriere oft kürzer. Wer heute nicht vorsorgt, steht morgen womöglich ohne Netz da. Laut Deutscher Sporthilfe haben nur 23 % der geförderten Athleten eine ausreichende finanzielle Rücklage für die Zeit nach dem Sport.

In diesem Leitfaden erfährst du, wie du auch mit schwankenden Einnahmen und unsicherer Perspektive **eine stabile finanzielle Basis** schaffen kannst.

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



07

# Einnahmen & Ausgaben verstehen und einordnen



## Einnahmen verstehen und aufteilen

Du erhältst **verschiedene Einnahmearten**:

Förderzuschüsse, Preisgelder, Sponsorengelder, möglicherweise Nebentätigkeiten oder Honorare für Auftritte.

Für die Planung ist entscheidend, diese Einnahmen **nach Stabilität** einzuschätzen: welche sind regelmäßig, welche fallen gelegentlich, welche sind rein leistungsabhängig?

**Zuverlässige Einnahmen** sollten die Basis deiner Fixkosten decken.

**Unregelmäßige Gelder** legst du idealerweise in einen „Plus-Topf“, aus dem Extras, Rücklagen und Investitionen finanziert werden.

Ein guter Ansatz ist folgender: setze dir vier **Einnahmegruppen** – z. B. fixe Zuschüsse, variable Auszeichnungen, Sponsorenhonorare, Sonderzahlungen – und ordne jeder Gruppe einen Prozentsatz zu, den du davon spars, d.h. investieren wirst.

So weißt du z. B., dass aus Sponsorenhonoraren automatisch 30 % in deinen **Investitionen** landen, der Rest deckt variable Ausgaben.

Auch wichtig: Steuern & Abgaben (z. B. Versicherung, ggf. Steuerpflicht) früh berücksichtigen, damit nicht unerwartet wenig Netto übrig bleibt.

# PRIORITIES

## Ausgaben strukturieren – Prioritäten setzen

Wenn Einnahmen schwanken, ist eine klare **Budgetstruktur** essenziell.

Beginne damit, deine **fixen Ausgaben** zu erfassen – also alle Kosten, die jeden Monat in gleicher Höhe anfallen: Miete, Mobilität (z.B. Leasingrate, Bahnticket), Versicherung, Handyvertrag, Mitgliedsbeiträge oder regelmäßige Kosten für Physio, Regeneration und Ernährung. Diese Posten bilden die „harte“ **Untergrenze** deines Budgets. Sie sollten auch dann gedeckt sein, wenn du im Monat keine zusätzlichen Einnahmen hast.

**Variable Ausgaben** hingegen sind flexibel: z.B. Kleidung, Restaurantbesuche, Reisen, neue Ausrüstung, Streamingdienste, aber auch spontane medizinische Behandlungen oder Materialkosten für Wettkämpfe. Diese kannst du **bei Bedarf anpassen** oder pausieren.

**Tipp:** Erstelle dir zwei Budgets – ein „Basisbudget“ (nur fixe Kosten + reduzierte Variable) für Monate mit niedrigen Einnahmen und ein „Komfortbudget“ für gute Monate. Die Differenz kannst du für Rücklagen oder Investitionen nutzen.

So vermeidest du **Liquiditätsprobleme** und schützt dein Budget auch bei kurzfristigen Ausfällen oder zurückgezogenen Sponsorenzahlungen.



10

# Investieren trotz Instabilität



Viele Sportler glauben, Investieren sei erst ein Thema, wenn das Einkommen konstant ist oder ein „**größerer Betrag**“ verfügbar.

Das ist ein gefährlicher Trugschluss. Gerade unsichere Einnahmen machen es notwendig, langfristig Rücklagen zu bilden und **Kapital aufzubauen**, das unabhängig vom nächsten Wettkampf oder Sponsorenvertrag arbeitet.

**Der wichtigste Grundsatz:** Investiere immer – auch wenn es wenig ist.

Entscheidend ist nicht die Höhe, sondern die **Regelmäßigkeit**. Denn über die Zeit wirken der **Zinseszinseffekt** und der sogenannte **Cost-Average-Effekt**: wer regelmäßig investiert, kauft in teuren Marktphasen weniger und in günstigen Phasen mehr Anteile. Das glättet Preisschwankungen und senkt langfristig den durchschnittlichen Einstiegspreis.

Die meisten Online Broker bieten **Sparpläne** an, die du jederzeit pausieren oder anpassen kannst. So kannst du in Phasen mit hohen Einnahmen mehr investieren – und in ruhigeren Zeiten vorübergehend reduzieren, ohne auszusteigen.

Auch **Einmalzahlungen**, etwa aus Preisgeldern oder Sponsorenboni, lassen sich gezielt investieren.

**Wichtig ist**, dass du zunächst eine Vermögensstruktur und Analagestrategie festlegst, die zu dir passt. Erst dann (!) beginnst du zu investieren.



# Der Übergang – Wenn Förderung endet, aber das Leben weitergeht



Die Karriere im Leistungssport endet oft früher, als es den meisten lieb ist – und oft abrupt.

**Förderungen** wie durch die Sporthilfe, Landesverbände oder die Bundeswehr sind in der Regel an Kaderstatus oder aktive Wettkampfteilnahme gebunden. Wer aus dem System herausfällt – sei es durch Alter, Verletzung oder Leistungsabfall – verliert nicht nur die sportliche Bühne, sondern auch das dazugehörige Einkommen und Netzwerk.

Und hier liegt das eigentliche **Risiko**: während die **Einnahmen wegbrechen**, laufen Ausgaben weiter. Miete, Lebenshaltung, Versicherungen – oft auch neue Kosten durch Umschulung, Studiengebühren oder Bewerbungsphasen.

In dieser **Übergangszeit** (die sich über 6–18 Monate ziehen kann) entsteht häufig eine finanzielle Lücke, die viele unterschätzen.

Gerade bei einer kurzen Karriere wird der Übergang selten mit einem goldenen Fallschirm abgedeckt. Wer keine **Rücklagen** aufgebaut hat oder sich keine zweite **Einkommensquelle** aufgebaut hat, steht schnell ohne finanzielles Polster da.

Hier zeigt sich der Wert kluger finanzieller Planung schon während der aktiven Zeit.



## Was hilft konkret?

- Frühzeitig ein **Übergangsbudget** aufbauen – mindestens 6 Monate deiner durchschnittlichen Fixkosten
- **Förderfristen** kennen: Wann endet deine Unterstützung? Gibt es Übergangsprogramme oder Anschlussförderungen?
- **Netzwerk** außerhalb des Sports aufbauen: Praktika, Studienangebote, Mentoren, Alumni-Programme
- **Einnahmequellen** parallel aufbauen: coaching, Sponsoring, kleine unternehmerische Tätigkeiten – auch wenn sie zunächst nur wenig abwerfen
- Rechtzeitig **finanzielle Verpflichtungen reduzieren**: Laufzeiten prüfen, Kosten senken, Rückstellungen bilden

Der Übergang ins „normale“ Berufsleben ist nicht nur ein Karrierewechsel – es ist eine **Umstellung deiner gesamten finanziellen Struktur**. Wer früh plant, kann diesen Wechsel aktiv gestalten – statt in eine Notlage zu geraten, in der die Optionen plötzlich sehr eng werden.

15

Checkliste:  
was du jetzt  
tun kannst



## Einnahmen & Ausgaben

- Einnahmenquellen identifiziert & nach Stabilität eingeordnet
- Fixkosten dokumentiert & variablen Spielraum analysiert
- Monatliche Rücklage eingeplant (Notfallfonds)

## Investitionen & Vermögensaufbau

- ETF-Sparplan eingerichtet (auch bei kleinen Beträgen)
- Ziel: mind. 10–20 % der Einnahmen investieren
- Einmalzahlungen (z. B. Preisgelder) anteilig investieren

## Förderungen & Karriereplanung

- Förderstruktur & Fristen im Blick (z. B. Sporthilfe, Bundeswehr)
- Gespräche mit Verband/Trainer zur mittelfristigen Planung
- Zweites Standbein im Aufbau: Ausbildung, Netzwerk, Coaching etc.

## Übergangsphase (Karriereende)

- Übergangsbudget für min. 6 Monate Fixkosten angelegt
- Welche Kosten laufen weiter, wenn Förderung endet?
- Kontakte & Programme für Anschlusskarriere recherchiert
- Zeitfenster für Übergangsphase realistisch eingeschätzt (6–18 Monate)

Unregelmäßige Einnahmen, kurzfristige Verträge und ein begrenztes Karrierefenster gehören im Leistungssport dazu. Deshalb brauchst du einen klaren **Finanzplan**, der dich nicht von Prämie zu Prämie denken lässt – sondern dich vorbereitet auf das, was kommt.

Bei Fragen wende dich gerne an mich:

**Michael Trüscher**

[michael@sandbergcapital.de](mailto:michael@sandbergcapital.de)