

A woman and a man are running on a beach at sunset. The woman is in the foreground, wearing a white tank top and black leggings. The man is slightly behind her, wearing a black tank top and black shorts. They are both running towards the right. The background shows the ocean and a bright sunset sky with orange and yellow hues.

# Finanziell sicher aufgestellt für den nächsten Lebensabschnitt

Exkurs: Als Sportler im Ausland

Der große Bruch

.....

Exkurs: Ausland

.....

Vorsorge für Sportler

.....

Checkliste

# Inhaltsverzeichnis

**3** Über den Autor

**5** Einleitung

**7** Der große Bruch

**10** Exkurs: Leben im Ausland -  
Chancen & Risiken

**13** Vororge für Sportler

**15** Checkliste



03

# Über den Autor





Mein Name ist Michael Trüschler 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



Der Moment, in dem du **deinen letzten Wettkampf** bestreitest, kommt schneller, als viele denken.

Die sportliche Karriere ist zeitlich begrenzt – und endet oft, bevor man das **Maximum an finanzieller Stabilität** erreicht hat.

Während du in der aktiven Zeit möglicherweise auf **Fördergelder, Sponsoring und Vereinsunterstützung** zählen konntest, bricht dieses Netz nach dem Karriereende meist abrupt weg.

Genau dann beginnt eine neue Phase, die finanziell gut vorbereitet sein will.

Doch **was folgt** auf Leistungssport, Trainingspläne und Wettkämpfe?

Wer keine strukturierte **Vorbereitung** trifft, wird im Alltag schnell mit Unsicherheiten konfrontiert: fehlendes Einkommen, fehlende Absicherung, berufliche Orientierungslosigkeit.

Gleichzeitig ist es der perfekte Zeitpunkt, um die **eigenen Stärken** – Disziplin, Zielorientierung, Belastbarkeit – in eine neue Rolle zu übertragen. Mit einer durchdachten finanziellen Planung kannst du den Übergang aktiv gestalten – statt dich von äußeren Umständen treiben zu lassen.

Dieser Leitfaden zeigt dir, worauf es jetzt ankommt und warum gerade Sportler die **Fähigkeiten** mitbringen, die für den nächsten Schritt entscheidend sind.




07

# Der große Bruch – was auf dich zukommt

A photograph of a person's feet wearing olive green sneakers with grey laces and dark blue jeans, standing on a green carpeted floor against a red wall. The text is overlaid on the image.





Der Moment nach dem **Karriereende** ist nicht nur ein emotionaler Einschnitt – er ist vor allem ein **struktureller Bruch**.

Die Förderung fällt weg, Sponsorenverträge laufen aus, Trainingspläne und ärztliche Betreuung entfallen. Was bleibt, ist oft Unsicherheit: Was kommt jetzt? Und wie geht es **finanziell** weiter?

Doch die größte Herausforderung ist nicht der Einkommensverlust – es ist der **Wegfall des gesamten Systems**, das dich bis hierher getragen hat: geregelter Alltag, feste Ansprechpartner, medizinische Versorgung, Trainingsumfeld, Status.

Du gehst von 100 auf 0 – und das oft von einem Tag auf den anderen.

Besonders gravierend: Laut der Studie „Career Transition in Sport“ (Universität Leipzig, 2021) gaben über 60 % der befragten Leistungssportler an, sich **nicht ausreichend auf das Karriereende** vorbereitet zu fühlen. 47 % erlebten die Zeit danach als „emotional belastend“, 39 % als „finanziell existenzbedrohend“.





Hinzu kommt ein weiterer Faktor: **der soziale Abstieg** wird gefürchtet – denn Status und öffentliche Sichtbarkeit verschwinden.

Wer zuvor im Nationalkader stand oder bei internationalen Wettkämpfen **mediale Aufmerksamkeit** genoss, findet sich plötzlich in einer anonymen Bewerbungsphase wieder. Auch das Selbstbild muss sich anpassen – ein Prozess, der Zeit und Kraft kostet.

Was du also brauchst, ist mehr als nur ein finanzielles Polster. Du brauchst einen Plan für Identität, Struktur und Einkommen. Idealerweise baust du schon während der aktiven Zeit **ein zweites Standbein** auf – ob über ein Fernstudium, Zertifikatskurse oder ein Netzwerk im privaten Bereich.

Nur die wenigsten wechseln direkt in den Trainerjob, Verband oder Sportmanagement. Laut DOSB (2022) gelingt das nur etwa 1 von 10 Athleten – alle anderen müssen sich **völlig neu orientieren**.

Darum gilt: **Beginne frühzeitig mit der Planung** und betrachte den Bruch als Übergang. Mit Struktur, Zeit und der richtigen **finanziellen Vorbereitung**.



10

# Leben im Ausland – besondere Chancen & Risiken







Viele deutsche Athleten erleben **Phasen im Ausland** – entweder durch Vertragsangebote in ausländischen Ligen, Trainingslager, Leihverträge oder collegeartige Programme.

Formal gelten sie in vielen Fällen wie andere Deutsche auch, aber: es gibt **Besonderheiten**, auf die du als Sportler besonders achten musst.

- **Steuerliche Doppelbelastung:** wenn du Einkünfte im Ausland erzielst, kann es sein, dass sowohl Deutschland als auch das Aufenthaltsland Steuern erhebt (z. B. auf Match-Einkünfte, Leistungen oder Sponsorenzahlungen). Laut Studien („Taxing professional football in the EU“, EU-Parlament, 2021) variiert die Steuerlast zwischen Ländern stark, abhängig u.a. davon, wie viel deine Vergütung als Grundgehalt vs. als Bonus vs. als Image- oder Medieneinnahme deklariert ist.
- **Wohnsitz- und Steuerdomizilregelungen:** wenn du länger als 6 Monate in einem fremden Land lebst oder dieses als Lebensmittelpunkt gilt, könntest du steuerlich dort ansässig werden und damit auch Verpflichtungen übernehmen, die du vorher nicht hattest.
- **Krankenversicherung & Gesundheitsversorgung:** viele Verträge mit ausländischen Clubs bieten nur Basis-Versicherung oder Förderverträge mit limitiertem Deckungsumfang. Es besteht die Gefahr hoher Kosten, wenn Verletzungen auftreten oder Reha nötig ist. Auch Auslandskrankenversicherungen haben oft Ausschlüsse für Wettbewerbs- oder Trainingsausfälle oder Sportverletzungen.





- **Vertragliche und rechtliche Dokumentation:** Verträge mit Clubs, Sponsoren oder Ligen im Ausland fordern oft, dass Vollmachten, Versicherungsvereinbarungen und Patientenverfügungen auch international oder entsprechend lokal gültig sind.
- **Währung & Transferkosten:** wenn Einkommen in Fremdwährung erfolgt oder über Ländergrenzen überwiesen werden muss, entstehen Risiken durch Wechselkurse und Gebühren. Lösung: lokales Konto oder Fremdwährungskonto in Deutschland einrichten.

### Was können Sportler konkret tun?

- Prüfe immer: wie lautet dein **Steuerstatus**? Bist du in Deutschland steuerlich ansässig? Welche Einkünfte fallen in welcher Jurisdiktion an? Nutze ggf. Doppelbesteuerungsabkommen.
- Schließe eine **Auslandsrankenversicherung** mit umfassender Deckung ab – auch für Training und Wettkampf. Lass prüfen, ob Sportverletzungen eingeschlossen sind.
- Sorge dafür, dass Vollmachten, Patientenverfügungen, Testament und Versicherungen **international gültig** sind – und verwahre sie sicher.
- Richte **Auslandskonten** oder Zahlungswege so ein, dass Wechselkursverluste und Gebühren minimiert werden.
- Baue **Währungsrisiken** in deine Budgetpläne ein.



A high-angle, top-down photograph of a swimmer in a pool. The swimmer is positioned in the center, with their arms extended outwards and slightly upwards, creating a star-like splash in the dark blue water. The swimmer is wearing a dark blue swim cap and a black wristband on their left wrist. The water is dark and textured with ripples and bubbles. The overall mood is dynamic and focused.

13

Vorsorge –  
früh denken,  
langfristig  
gewinnen





Wer seine Karriere auf der Tartanbahn, der Matte oder im Wasser verbringt, denkt selten an **Altersvorsorge**. Verständlich – im Zentrum stehen Training, Wettkampf, Qualifikation.

Doch der Preis für das Aufschieben ist hoch: kaum ein anderer Berufszweig sieht so **wenig geregelte Übergänge** in den Ruhestand vor wie der Leistungssport.

Sportler sind in den entscheidenden Jahren ihrer Erwerbsbiografie oft außerhalb klassischer **Sozialversicherungssysteme** unterwegs. viele zahlen nur lückenhaft in die gesetzliche Rentenversicherung ein oder **sorgen nicht ausreichend privat vor**.

Die Folge: im späteren Leben drohen **Versorgungslücken**. Laut DOSB erhalten nur 16 % der ehemaligen Athleten aus nicht-kommerzialisierten Sportarten eine gesetzliche Rente von über 1.000 € – bei einem Großteil liegt sie unter 600 € monatlich.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet seit einigen Jahren einen Zuschuss für aktive Athleten, die nicht bei der Bundeswehr, Polizei oder dem Zoll angestellt sind. Dies erlaubt aber nur ein Mindestmaß an Vorsorge für die Zeit nach dem Sport.

**Ganz wichtig:** die [Private Vorsorge für Sportler](#).



A high-angle, close-up photograph of a baseball field. The foreground shows the reddish-brown infield dirt with white chalk lines. A large, white, stylized number '2' is painted on the dirt. In the upper right, the green grass of the outfield is visible, separated from the infield by a dark metal curb. The overall lighting is bright, suggesting a sunny day.

15

# ..Checkliste: Übergang ins Leben nach dem Sport





Der **Übergang von der aktiven Karriere** ins „normale Leben“ ist kein einfacher Schritt. Aber genau deshalb ist eine strukturierte **Vorbereitung** entscheidend – besonders im finanziellen Bereich.

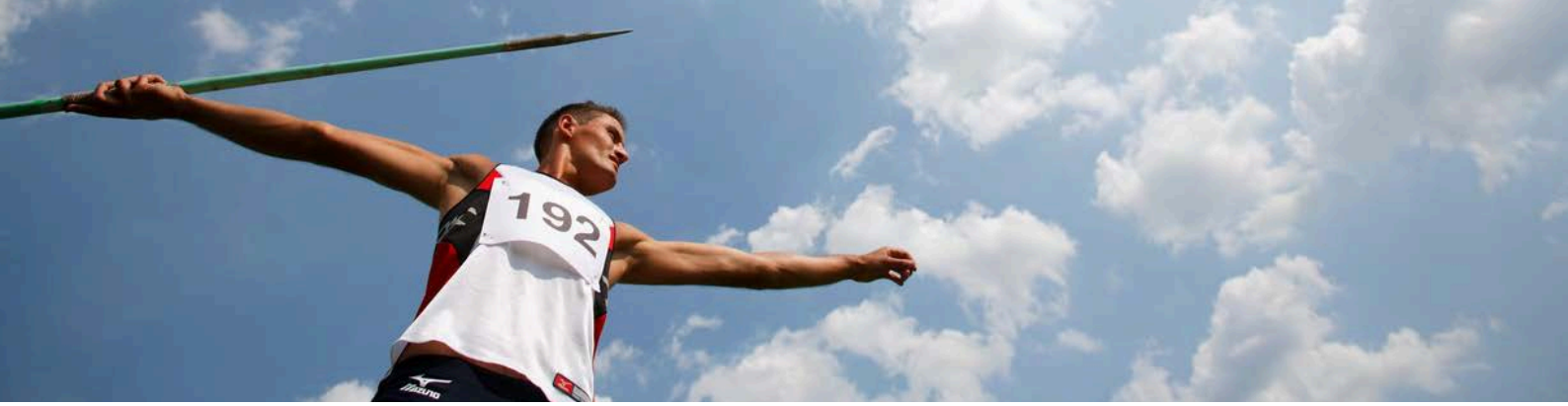
Während andere sich über Jahrzehnte ein finanzielles Polster aufbauen, muss bei dir vieles **in deutlich kürzerer Zeit** passieren.

Du musst nicht alles sofort wissen – und du musst nicht alles allein lösen. Wichtig ist, dass du **nicht zu lange wartest**, sondern beginnst: mit einem Plan, mit Klarheit über deine Ziele, und mit dem Wissen, dass du dir deine Zukunft selbst gestalten kannst.

Viele ehemalige Profis sagen rückblickend, dass sie sich früher und gezielter mit Finanzen, Vorsorge und Planung hätten beschäftigen sollen. Du kannst es besser machen.

Wenn du Unterstützung brauchst, such dir jemanden, der deine Welt versteht – und nicht nur mit Zahlen arbeitet, sondern mit dir als Mensch. Es geht nicht um kurzfristige **Rendite**, sondern um **langfristige Stabilität** und Freiheit – auch nach der aktiven Karriere.





## Checkliste: Übergang ins Leben nach dem Sport

- ☐ Habe ich ein realistisches Bild davon, wie mein Leben nach dem Sport aussehen kann?
- ☐ Habe ich meine monatlichen Ausgaben und Einnahmen für die Zeit nach dem Sport kalkuliert?
- ☐ Weiß ich, welche Versicherungen und Vorsorgeverträge ich jetzt brauche – und welche nicht mehr passen?
- ☐ Habe ich meine Kompetenzen, Interessen und beruflichen Ziele für die Zeit nach dem Sport definiert?
- ☐ Gibt es Weiterbildungen, Netzwerke oder Mentoren, die mir beim Übergang helfen können?
- ☐ Habe ich Rücklagen, die mir eine Übergangsphase ohne finanziellen Druck ermöglichen?

Bei Fragen wende dich gerne an mich:

**Michael Trüschler**

michael@sandbergcapital.de