

# KAFFEPAUSE

**Was uns interessiert  
in Sport und Business.**

**Alle Interviews.  
Alle Fragen.  
Alle Antworten.**



**Torsten Schäfer und André Fuhr**

# VORWORT

**„Man sagt, als Leistungssportler stirbt man zweimal – wenn die Karriere endet, beginnt ein neues Leben.“**

Franziska Hauke, Welt- und Europameisterin, Marketingexpertin

Diese Aussage bringt auf den Punkt, worum es in der Reihe „Kaffeepause – Was uns interessiert in Sport und Business“ geht: um Menschen, die über den Sport hinausdenken. Um Persönlichkeiten, die gelernt haben, mit Druck umzugehen, Verantwortung zu übernehmen und sich immer wieder neu zu erfinden – auf und neben dem Spielfeld.

Unsere kurzen Interviews zeigen, dass Erfolg selten geradeaus verläuft. Es geht um Mut zum Neuanfang, um Führung, Kommunikation, Markenbildung – und um die Frage, wie sportliche Erfahrungen Denken und Handeln auch im beruflichen Umfeld prägen können.

Ob im Leistungssport, im Management oder in kreativen Projekten: Die Prinzipien bleiben ähnlich – Klarheit, Teamgeist, Lernbereitschaft und die Fähigkeit, in entscheidenden Momenten Haltung zu zeigen.

In dieser Zusammenfassung sind alle Antworten im Original wiedergegeben, um den authentischen Ton und die persönliche Perspektive jedes Gesprächs zu bewahren.

Diese Sammlung vereint die stärksten Gedanken unserer bisherigen Gäste – ehrlich, inspirierend und persönlich. Sie lädt dazu ein, beim nächsten Kaffee kurz innezuhalten und zu fragen: Was treibt mich an – im Spiel, im Beruf, im Leben?

**André und Torsten** - das Team von SPIEL INTELLIGENT!

Wir verzichten bewusst auf gendergerechte Schreibweisen. Nicht aus Ignoranz, sondern zugunsten einer besseren Lesbarkeit und flüssigen Sprache. Selbstverständlich sind alle Menschen gemeint – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Funktion.



# ERSTES FAZIT

**Ist es Ende Oktober, nach nur sechs Wochen der Interview-Arbeit, zu früh für ein Fazit? Wir denken: NEIN!**

Von Handball bis Triathlon, von Boxring bis Fußballplatz, von Leichtathletik bis Hockey – die bisherigen Gesprächspartner der „Kaffeepause“ verkörpern die ganze Vielfalt des Spitzensports. Sie haben zusammen Olympiagoldmedaillen, Welt- und Europameistertitel, nationale und internationale Meisterschaften, Pokalsiege und Rennen gewonnen. Gemeinsam stehen sie für über 160 Siege und weitere Podestplätze. Und für ebenso viele Geschichten über Leidenschaft, Teamgeist, Rückschläge und Comebacks.

In den Gesprächen begegnen sich Welten aus Leistung, Verantwortung und Menschlichkeit. Viele unserer Gäste sind heute als Unternehmer, Trainer, Speaker oder Mentoren aktiv und bringen ihre Erfahrungen aus dem Sport in die Wirtschaft und Gesellschaft ein. Sie sprechen über Führungsverantwortung, Motivation, mentale Stärke und darüber, was es bedeutet, Entscheidungen unter Druck zu treffen – auf dem Spielfeld ebenso wie im Business.

Was viele unserer Gäste auch verbindet, ist ein starkes soziales Bewusstsein. Zahlreiche Interviewpartner engagieren sich in Stiftungen, Bildungs- und Nachwuchsprojekten, unterstützen mentale Gesundheitsinitiativen oder setzen sich für Chancengleichheit im Sport ein. Ob durch Vereinsarbeit, eigene Programme oder Mentoring – sie geben etwas von ihrer Erfahrung zurück und nutzen ihre Reichweite, um andere zu inspirieren und zu fördern. Dieses Engagement zeigt eindrucksvoll, dass Spitzenleistungen nicht am Spielfeldrand enden, sondern dort beginnen, wo Verantwortung übernommen wird.

Die „Kaffeepause“ zeigt, dass sportlicher Erfolg weit mehr ist als Medaillen. Es geht um Werte, Haltung, Lernen und den Mut, immer wieder neu anzufangen.

Wir freuen uns nicht nur über das überwältigende Feedback der ersten Ausgaben, sondern auf die vielen jetzt folgenden Veröffentlichungen.

# GÄSTELISTE

Dirk Beuchler

Dr. Monika Frenger

Klaudia Grudzien

Francisca Hauke

Marco Kehrenberg

Dr. Tom Kossak

Jörg Lützelberger

Christian Schenk

Ralf Weber

Konrad Wilczynski

Christian Zeitz





## **Dirk Beuchler**

Deutscher Handballspieler und -trainer.

Kreisläufer, mehrere Stationen u.a. bei SG Wallau/Massenheim, TuS Nettelstedt und in Spanien. Viele nationale Titel (Meister, DHB-Pokal) und internationale Erfolge (Spanischer Meister, Europapokal der Pokalsieger etc.). Aktiv in der Trainerlaufbahn u.a. bei TBV Lemgo, VfL Gummersbach, TuS Nettelstedt.

Seit Mai 2018 ist er als Vermögensberater tätig.

### Teamaufbau und Talentförderung

Du baust aktuell ein eigenes Beratungsteam auf. Welche Prinzipien aus dem Leistungssport helfen dir dabei?

Wir achten zuerst auf die Werte des neuen Partners. Wir möchten ihn umfassend kennenlernen, um sicherzustellen, dass er gut zu uns ins Team passt. Einfach gesagt: „Wir müssen zu ihm passen – und er zu uns.“ Wenn jemand in unser Finanzteam wechseln möchte, gehe ich davon aus, dass er eigenverantwortlich und mit Fleiß seine neuen Aufgaben angeht. Auch im Profi-Handball ist es entscheidend, ob die Charaktere im Team harmonisieren. Beim TuS Nettelstedt hatten wir einmal zwei sehr dominante Spieler, die nicht zusammengepasst haben – das hat sich auf das gesamte Team ausgewirkt. Es entstanden zwei „Lager“, die trotzdem einen gemeinsamen Weg auf dem Feld finden mussten... das war alles andere als einfach.

### Strategie und Planung

Im Sport entscheidet oft die nächste Aktion, in der Finanzwelt die nächste Marktbewegung. Wie gehst du mit Unsicherheiten um?

Im Handball kann man eine schlechte Aktion schnell vergessen machen – das Spiel ist schnell, man hat kaum Zeit zum Nachdenken. Wichtig ist, den Fokus rasch wiederzufinden. Da ich in kurzer Zeit alle wichtigen Prüfungen bei der IHK Bielefeld als Finanzberater absolviert habe, kann ich unsere Privat- und Firmenkunden umfassend beraten und betreuen. Durch die Allfinanzberatung besprechen wir bei Marktbewegungen stets mehrere Themen gemeinsam. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, Kunden schnell zu informieren, wenn bedeutende Entscheidungen oder Veränderungen anstehen.

### Leistung und Nachhaltigkeit

Leistungssport ist fordernd, Vertrieb ebenfalls. Wie sorgst du dafür, dass du und dein Team langfristig gesund und leistungsfähig bleiben?

Im Sport ist jeder selbst verantwortlich. Der eine macht mehr Sport, der andere weniger – jeder hat seine eigenen Vorlieben. Bei uns im Team haben alle einen Bezug zum Sport, und das merkt man auch an der Teamharmonie. Um leistungsfähig zu bleiben, versuche ich regelmäßig Sport zu treiben, mir bewusst Auszeiten zu nehmen und im Urlaub möglichst wenig oder gar kein Handy zu nutzen. Man muss nicht immer erreichbar sein.



**Verantwortung und  
Rollenverständnis**

Wie hat sich dein Rollenverständnis  
vom Sport zum Business verändert  
– und welche Parallelen siehst du?

Es gibt viele Parallelen zwischen Leistungssport und Business: Teamgeist, Loyalität, Wertschätzung, Respekt, Zuverlässigkeit, Ehrgeiz und der gemeinsame Erfolg. Deshalb sind viele ehemalige Sportler auch in der freien Wirtschaft erfolgreich. Auch hier gilt: „Nur im Team ist man erfolgreich!“

**Kommunikation und Vertrauen**

Finanzberatung basiert auf  
Vertrauen – genauso wie Teamplay.  
Wie stellst du sicher, dass deine  
Kommunikation klar und  
transparent bleibt?

Das Wichtigste für mich ist, authentisch zu sein und zu bleiben. Worte und Taten müssen übereinstimmen – so entsteht Vertrauen bei Teampartnern und Kunden. Ein Austausch auf Augenhöhe ist essenziell. Natürlich muss der Trainer im Handball oder ich als Büroleiter am Ende eine Entscheidung treffen. Aber es ist deutlich einfacher, Themen umzusetzen, wenn man die Rückendeckung des Teams spürt. Deshalb ist mir eine offene Gruppenkommunikation im Büro genauso wichtig wie Einzelgespräche mit meinen Teampartnern. In diesen Gesprächen geht es nur um sie – sie können ehrlich und offen ihre Meinung sowie konstruktive Kritik äußern. Als Büroleiter/Trainer muss man vieles im Blick behalten, um die beste Entscheidung für das Team zu treffen.

**Netzwerk und Beziehungen**

Du bringst dein Sport-Netzwerk mit  
in die Finanzwelt. Wie nutzt du  
diese Stärke, und was können  
Unternehmen davon lernen?

Ich nutze mein Netzwerk – ob privat oder aus dem Sport – so oft wie möglich. „Nur wer kein Netzwerk hat, hat ein Problem.“ Ich treffe mich regelmäßig mit Unternehmern bei Business-Meetings – das ist für mich sehr wichtig. In der Finanzbranche ist es nicht leicht, sich zu etablieren – das braucht Zeit. Ich erwarte nicht, dass aus jedem Treffen sofort Umsatz entsteht. Mein Ziel ist eine langfristige Zusammenarbeit. Unternehmer sollten sich regelmäßig austauschen, ihre Herausforderungen besprechen und sich gegenseitig unterstützen – davon profitieren alle Seiten. Daraus entstehen dann Win-Win-Win-Situationen. Ich liebe es, Unternehmen zu unterstützen und sie in ihrer Zukunft zu begleiten. Leider fehlt einigen KMU-Chefs die notwendige Zeit, die sie eigentlich bräuchten, um ihre Unternehmen weiterzuentwickeln. Ich wünsche mir einen regelmäßigen Austausch hier in Lübbecke mit vielen Unternehmern – dieses Netzwerken würde alle voranbringen.



## **Dr. Monika Frenger**

Monika ist promovierte Sportwissenschaftlerin und seit 2023 Vorsitzende des Vereinsrats beim 1. FC Kaiserslautern. Als Multisportlerin (u. a. Schwarzgurt in Taekwondo, Europameisterin im Arnis, Sieg beim Palma Marathon 2021) und heutige Lehrkraft am Sportwissenschaftlichen Institut in Saarbrücken verbindet sie Praxis, Forschung und Führung. Ihr Motto: Sportliche Dynamik in Strukturen übersetzen und Wirkung in reale Prozesse bringen.



**Wissenschaft trifft Organisation**

Als Lehrkraft am Sportwissenschaftlichen Institut bist du in Forschung und Lehre tätig. Wie beeinflusst deine wissenschaftliche Perspektive heutige Vereins- und Managementkultur im Sport?

Die wissenschaftliche Perspektive verbindet Tradition und Innovation im Sport. Sie ermöglicht es, Vereins- und Managementstrukturen reflektiert zu gestalten, Entwicklungen kritisch zu bewerten und Entscheidungen nachhaltig zu treffen. Als Lehrkraft arbeite ich mit der nächsten Generation von Fachkräften im ständigen Austausch, während ich in der Forschung häufig mit älteren Akteurinnen und Akteuren zusammenarbeite. Dadurch verkörpere ich gewissermaßen eine Brückengeneration – eine Perspektive, die in Sportorganisationen meiner Wahrnehmung nach oft fehlt und die den Dialog zwischen Erfahrung und Fortschritt fördert.

**„Ich lebe damit nicht nur in einem wissenschaftlichen Elfenbeinturm, sondern erlebe auch die Praxis.“**

Dieses Zitat zeigt deine Mischung aus Theorie und Praxis. Wie gelingt es dir, beiden Bereichen gerecht zu werden und warum ist beides wichtig?

Diese Verbindung von Forschung und Anwendung ist für mich gar nicht so kompliziert, wie es manchmal gemacht wird: Wissenschaft liefert die Grundlagen für fundiertes Handeln, während Praxis die Theorie erdet und mit Leben füllt. In der Lehre arbeite ich eng mit Studierenden zusammen und bringe aktuelle Forschung in reale Kontexte ein. Zugleich fließen Praxiserfahrungen aus Vereinen und Organisationen zurück in meine wissenschaftliche Arbeit und die Lehre. So entsteht ein wechselseitiger Lernprozess, in dem beide Bereiche voneinander profitieren und Innovation im Sport erst möglich wird.

**Team hinter dem Einzelerfolg**

Du betreibst verschiedene Einzelsportarten selbst. Welche Rolle spielt das Umfeld (Trainer, Abteilungen, Organisation) für deinen Weg – und was bedeutet das für Unternehmen, die Leistung entwickeln wollen?

Auch im Einzelsport ist Leistung niemals rein individuell. Ich wäre ohne mein Umfeld – Trainer, Freunde, Unterstützer – nicht zu der Person geworden, die ich heute bin. Menschen haben mich begeistert, begleitet und getragen. Besonders eindrücklich war meine Bestzeit über 10 km, bei der ein Freund das Tempo vorgab und wir den Erfolg gemeinsam erreichten. Er hatte damals mehr an mich geglaubt als ich selbst. Ob im Sport oder in Organisationen – echte Mitspieler und ein unterstützendes Umfeld sind die Grundlage für Entwicklung und Erfolg.

**Führung in Sportvereinen –**

**Wirtschaftlich denken**

Welche wirtschaftlichen Denkweisen sind im Vereinsmanagement heute zentral – und inwiefern hilft dir deine Sport- und Wissenschaftserfahrung bei der wirtschaftlichen Ausrichtung von Sportorganisationen?

Wirtschaftliches Denken im Sport erfordert die Fähigkeit, emotional aufgeladene Themen mit Distanz und Urteilsfreiheit zu betrachten. Die Wissenschaft lehrt genau diese Form des Denkens: komplexe Zusammenhänge zu analysieren, Perspektiven zu wechseln und Muster zu erkennen. Diese Haltung ermöglicht es, über Gewohntes hinauszudenken und neue, tragfähige Wege für die wirtschaftliche und organisatorische Entwicklung von Sportvereinen zu eröffnen.

**Mehr als Medaillen**

Als Sportlerin hast du Erfolge gefeiert, aber auch andere Wege gewählt. Wie definierst du Erfolg heute – und wie übersetzt du diese Definition in deine Funktionärs- und Führungsrolle?

Erfolg bedeutet für mich heute mehr als reine Ergebnisse. Natürlich bereitet es mir nach wie vor Freude, eigene Ziele zu erreichen und sauber über die Ziellinie zu kommen. Doch zunehmend erfüllt mich, wenn durch mein Handeln der Raum entsteht, in dem andere glänzen können – wenn der „Dancefloor“ bereitet ist. Mich macht es glücklich, die Freude der Mitglieder bei einem gelungenen Event zu sehen oder zu beobachten, wie sich Menschen, mit denen ich arbeite, entwickeln und über sich hinauswachsen. Erfolg ist für mich heute gemeinsames Gelingen.

**Werte als Wettbewerbsvorteil**

Welche Werte leiten dich im Sport und heute in der Vereins- und Wissenschaftsarbeit? Und wie lassen sich diese Werte in wirtschaftlich orientierte Prozesse integrieren, ohne an Authentizität zu verlieren?

Ich bin im Kampfsport sozialisiert – Fairness und Respekt sind daher die Werte, die mich bis heute leiten. Respektlosigkeit fällt mir schwer zu ertragen, weil sie dem widerspricht, was für mich den Kern von Zusammenarbeit ausmacht: den anderen als Menschen zu sehen und mit Wertschätzung zu begegnen. In meiner Arbeit ist es mir wichtig, diesen respektvollen Umgang auch in wirtschaftlich geprägte Prozesse einzubringen. Das mag in einer leistungsorientierten Umgebung manchmal naiv wirken, doch hier kommt meine Ausdauer zum Tragen – ich glaube fest daran, dass man mit Haltung, Fairness und Respekt auf lange Sicht weiterkommt.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Mich beschäftigt, wie wir die Kluft zwischen Wissenschaft und Praxis überwinden können. Oft fehlt auf beiden Seiten das Verständnis für die Perspektive der anderen – dabei entsteht echte Innovation nur im Zusammenspiel. Ähnlich sehe ich den Generationendialog: Wir brauchen die Erfahrung der Älteren ebenso wie den Mut der Jüngeren. Wenn alle nur rennen oder alle nur bremsen, geht die Richtung verloren – Fortschritt braucht Balance.





## Klaudia Grudzien

Klaudia ist eine ehemalige Bundesliga-Spielerin im Damen-Basketball und heutige Co-Trainerin und Strategieentwicklerin. Nach einem Karriereende infolge eines Kreuzbandrisses gewann sie 2022 die Deutsche 3×3-Meisterschaft und wechselte erfolgreich in Führungs- und Nachwuchsrollen.

Heute nutzt sie sportliche Leistungserfahrung, um Teams und Organisationen langfristig wirksam weiterzuentwickeln.

**Karriereübergang gestalten**

Du musstest deine Profi-Karriere durch Verletzungen früh neu gestalten. Sicher ein Wendepunkt. Wie hast du den Übergang vom aktiven Spiel zur Coaching- und Führungsperspektive erlebt?

Der Übergang fiel mir nicht leicht. Obwohl ich nebenberuflich immer Teams gecoacht habe, von u7 bis zur Regionalliga, war das endgültige Ende eine schwierige Entscheidung. Mit viel Selbstfürsorge und Geduld konnte ich einen angenehmen Übergang zum Berufsleben finden. Das Vertrauen meines Arbeitgebers Rudi Kampa hat mir sehr geholfen die Transition zum Berufsleben zu lernen. Danke Rudi!

**Wirtschaftliches Denken im Sport**

Welche wirtschaftlichen Denkweisen nutzt du heute als Co-Trainerin und Strategin und inwiefern half dir deine aktive Zeit als Sportlerin beim Aufbau dieser Perspektiven?

Im Grunde alles was ich über die letzten 25 Jahre lernen durfte. Vor allem meine Führungsqualitäten auszuleben. Dadurch Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und auch mitzuteilen, wenn Dinge überfordernd sind. Die Teamfähigkeit ist eine der wichtigsten Qualitäten. Meine Rolle zu kennen, die Anderen in ihren Rollen performen und wachsen zu sehen und gemeinsam Wege zu finden. Zu wissen, dass Ereignisse bzw. Veränderungen ein Teil des Prozesses sind und mich daran anpassen zu können und vor allem mein eigener Umgang ist eine spannende Komponente.

**Zitatfrage**

Du sagtest: „Ich benötige ein Umfeld, dem ich voll und ganz vertrauen kann.“ Wie prägt dieses Leitmotiv deine heutige Arbeit mit Teams und Organisationen?

Zu dem Satz stehe ich noch nach wie vor. Ich kenne meine Qualitäten und meinen Einfluss auf und im Team und zeitgleich bin ich mir meiner Begrenzungen bewusst. Man braucht nicht 5 (oder mehr) gleiche Personen, Organisationen brauchen Menschen die unterschiedliche Kompetenzen haben und wissen wie sie diese bestmöglich einbringen können.

**Führung im Wandel**

Wenn du Trainingspläne heute gestaltest oder Talente betreust, welche Führungsprinzipien leitest du aus deiner aktiven Zeit ab?

Wenn ich mit Talenten arbeite, dann ist es mir wichtig, dass die Athletinnen sich ernstgenommen fühlen und mir vertrauen können. Zusammenarbeit auf Augenhöhe ist meine absolute Devise und ich setze darauf, den SpielerInnen ihre Selbstverantwortung aufzuzeigen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Ich weise Sie daraufhin, wie wichtig mentale Stärke ist und das Umgang mit Konflikten dazugehört. Technik ist natürlich auch ein Baustein und alles andere kommt mit der Zeit. Dran bleiben!



**Lebenslanges Lernen**

Was tust du persönlich, damit du in der Sport- und Business-Welt nicht stehen bleibst, sondern dich weiterentwickelst und lernst?

Tolle Frage! Ich kümmere mich viel um mich selbst und gehe mit mir wohlwollend und fordernd um. Ich lese viel, versuche dauernd neue Sportarten aus, versuche mich im Kreativen und lasse Fehler zu, um daraus zu lernen.

**Gesundheit und mentale Balance**

Dein Kreuzbandriss war ein Wendepunkt deiner Karriere, ein Einschnitt. Wie hat sich dein Verständnis von körperlicher und mentaler Regeneration seitdem verändert, und welche Rolle spielt dieses Verständnis heute in deiner Arbeit mit Teams und deinem Leben?

Ich habe lange das Zusammenspiel von mentaler und physischer Regeneration nicht umsetzen können. Um meinen Körper habe ich mich gut gekümmert, viel Nachsorge betrieben und musste mich tatsächlich im Februar 2025 auf Grund von Dauerschmerzen erneut operieren lassen. Im Laufe dieses Jahres konnte ich den mentalen Aspekt immer mehr ausbauen und bin sehr stolz auf mich und unfassbar dankbar für die Hilfe, die ich bekommen habe. Das ist ein lebenslanger Prozess den ich weiterhin pflegen möchte. Für mein Arbeitsleben nehme ich mit, dass Grenzen zu setzen wichtig ist. In Kommunikation zu bleiben und ehrlich mitzuteilen, wenn ich selbst nicht in der Lage bin zu liefern.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Ich bin sehr dankbar für meinen bisherigen Karriereverlauf und was ich alles lernen durfte. Ich nehme viel mit und freue mich, auf alles Weitere was noch kommen wird :)



## Franzisca Hauke

Sie ist ehemalige Hockey-Nationalspielerin, Hallen- Weltmeisterin, Europameisterin und Olympia Bronze-Gewinnerin. Jetzt ist sie im Bereich Social Media & PR im Fitness- und Gesundheitssektor tätig. Sie hat den Wechsel vom Leistungssport ins Marketing erfolgreich gemeistert und verbindet strategisches Kommunikationsdenken mit sportlicher Erfahrung. Als Speakerin und Mentorin setzt sie sich für Sportförderung, Selbstmarketing und Perspektivwechsel ein.

### Vom Spielfeld in die Markenwelt

Du hast den Schritt vom Hockeyfeld ins Marketing gemacht – wie hat sich dein Rollenverständnis dabei verändert und was war dein wichtigster Lernpunkt beim Übergang?

Auf dem Spielfeld war meine Rolle klar: Teil eines Teams, fokussiert auf das gemeinsame Ziel. Im Marketing geht es mehr um Kommunikation, Strategie und Geschichten – aber die Werte bleiben dieselben. Wichtigster Lernpunkt für mich war: Auch abseits des Sports kann man mit Energie, Disziplin und Teamgeist Großes bewegen.

### Vom Ende zum Anfang

„Man sagt, als Leistungssportlerin stirbt man zweimal“. Dieses Zitat hast du geprägt. Wie hast du den Moment erlebt, in dem dein sportliches Hauptkapitel endete – und wie hast du dich neu orientiert?

Genau so habe ich den Moment erlebt, als mein Kapitel im Hockey endete – ein Abschied von einem Leben, das alles bestimmt hat. Es war eine Mischung aus Wehmut, aber auch Vorfreude auf Neues. Für mich war klar, dass ich mir Strukturen schaffen muss, um wieder einen roten Faden im Alltag zu haben. Social Media, PR und die Arbeit bei David Lloyd haben mir dabei geholfen, mich neu zu orientieren: Ich konnte meine Leidenschaft für Sport und Gesundheit weiterleben, gleichzeitig neue Fähigkeiten entwickeln und mich als Eigenmarke weiter entfalten. Es fühlte sich wie ein neues Kapitel an, bei dem ich vieles aus dem Sport mitnehme – Disziplin, Durchhaltevermögen, Teamgeist – und auf andere Weise einsetze.

### Strategisches Denken im Alltag

Im Leistungssport war dein Alltag minutiös getaktet. Wie überträgst du heute diese Planung, Struktur und Schnelligkeit in deine Rolle im Social Media- und PR-Management?

Im Leistungssport war jeder Tag durchgetaktet – Training, Wettkampf, Regeneration. Diese Struktur hilft mir heute enorm: Ich plane Projekte strategisch, reagiere schnell auf Trends und behalte auch in hektischen Situationen den Überblick. Die Disziplin und das schnelle Umdenken aus dem Sport lassen sich perfekt auf Social Media und PR übertragen.

### Teamarbeit vs. Projektarbeit

Im Sport warst du Teil eines festen Teams – im Marketing arbeitest du in Projekten mit wechselnden Partnern. Was kannst du aus deiner aktiven Zeit für heutige Team- und Projektstrukturen mitgeben?

Selbstmarketing zielt oft auf die direkte Vermarktung der eigenen Person. Aber genau das ist selten der Grund, warum Menschen zu mir kommen. Viel häufiger geht es darum, neue Wege zu gehen, Dinge auszuprobieren oder überhaupt erstmal herauszufinden, was zu ihnen passt. Und genau das ist für mich der Kern einer authentischen Marke: Nicht das Nachmachen von dem, was gerade Reichweite bringt, sondern das Finden des eigenen Weges.

### **Lernen für Unternehmen**

Du leitest heute Kommunikation im Fitness-/Gesundheitsbereich – welche Vorteile hast du durch deine sportliche Herkunft im Markenaufbau und welche Hürden hast du erlebt?

Als Sportlerin habe ich gelernt, wie wichtig Disziplin, Teamgeist und klare Ziele sind – genau das hilft mir heute beim Aufbau von Marken. Ich sehe Marken wie Teams: Man arbeitet gemeinsam, gibt alles und feiert jeden kleinen Erfolg. Die Herausforderung war, dass sich Erfolge hier nicht immer sofort zeigen wie im Sport – aber genau das hat mir gezeigt, wie wertvoll Geduld, Strategie und Ausdauer wirklich sind. Rückschläge gehören dabei genauso dazu wie im Sport: Sei es eine verlorene Partie, eine Verletzung oder im Berufsleben ein Projekt, das nicht wie geplant läuft. Ich habe gelernt, solche Momente anzunehmen, daraus zu lernen und immer wieder neu zu starten – mit derselben Energie, die mich auch auf dem Feld angetrieben hat.

### **Zukunft und Einfluss**

Du engagierst dich heute als Mentorin und für Nachwuchs im Sport- und Gesundheitsbereich: Welche Rolle spielen Markenbildung und Medienkompetenz deiner Ansicht nach für die nächste Generation von Athletinnen und Athleten?

Für die nächste Generation von Athletinnen und Athleten ist Medienkompetenz heute so wichtig wie das Training selbst. Social Media bietet eine unglaubliche Chance, die eigene Geschichte zu erzählen, Menschen zu inspirieren und Sichtbarkeit zu schaffen – aber nur, wenn man weiß, wie man sich authentisch und professionell präsentiert. Als Mentorin sehe ich, wie viel Selbstbewusstsein und Freiheit es gibt, wenn junge Sportlerinnen lernen, ihre Marke bewusst zu formen und ihre Botschaften selbst in die Hand zu nehmen. So können sie nicht nur sportlich, sondern auch persönlich wachsen und eine echte Wirkung erzielen – auf und neben dem Spielfeld.

### **Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Die Bewerbung Hamburgs für Olympia ist für mich ein unglaublich spannendes Projekt, weil es zeigt, wie Sport eine Stadt, Menschen und Gesellschaft bewegen kann. Für Athletinnen und Athleten bietet so ein Event enorme Chancen – von der Sichtbarkeit über neue Netzwerke bis hin zur Inspiration für die nächste Generation. In meiner Rolle im Social Media- und PR-Bereich kann ich dazu beitragen, diese Geschichten erlebbar zu machen und Begeisterung zu transportieren. Olympia ist weit mehr als Wettkämpfe – es ist eine Plattform, die Sport, Kultur und Gemeinschaft zusammenbringt, und genau das macht die Bewerbung für Hamburg so besonders.





## **Marco Kehrenberg**

Marco hat in der niederländischen Eredivisie Handball gespielt und begleitet heute Sportler, Trainer und Organisationen als Experte für strategisches Sportmarketing. Mit seiner Plattform SPORT IQ arbeitet er an Themen wie Markenaufbau, Sponsoring und Kommunikation – immer mit dem Ziel, Persönlichkeiten zu stärken und den Sport professioneller aufzustellen.

### **Vom Spielfeld ins Marketing**

Wie hat Dich Deine Zeit als Handballprofi geprägt – und welche Erfahrungen von damals fließen heute in Deine Arbeit bei SPORT IQ ein?

Handballprofi klingt vielleicht etwas zu groß. Finanziell war es das nicht, vom Aufwand her aber auf jeden Fall. Der Spagat zwischen Training, Studium und dem Leben zwischen Deutschland und den Niederlanden hat mich geprägt. Ich weiß, wie herausfordernd der Alltag im Leistungssport ist und kann mich dadurch heute gut in die Realität von Profisportlern hineinversetzen.

### **Markenbildung als Notwendigkeit**

Du sagst: „Eine gute Markenbildung ist nicht die Kür, sondern eine Überlebensstrategie des Sports.“ Wie können Vereine und Spieler konkret davon profitieren?

Der Sport lebt ja nicht nur von Leistung, sondern auch von Wahrnehmung. Eine starke Marke, sei es für Organisationen oder für Einzelsportler, sorgt dafür, dass Menschen hängenbleiben - Fans, Sponsoren, Medien. Für Vereine bedeutet das mehr Relevanz und Reichweite, für Spieler mehr Kontrolle über ihre Karriere und mehr Chancen, auch abseits des Spielfelds Wert zu schaffen.

### **Authentizität als Schlüssel**

Was macht für Dich eine „authentische Marke“ im Sport aus – und wie unterscheidet sich das von reinem Selbstmarketing?

Ecken und Kanten sind kein Risiko, sondern eine echte Chance, für Sportler genauso wie für Führungskräfte. Wer sichtbar sein will, muss unterscheidbar sein. Das gelingt nicht durch Anpassung, sondern durch ein klares Profil. Gerade in einer Welt, in der viele gleich wirken, fällt auf, wer für etwas steht und dabei auch mal aneckt.

### **Mut zu Ecken und Kanten**

Du erwähnst Handballspieler wie Silvio Heinevetter oder Pascal Hens, die durch ihre Persönlichkeit Marken geworden sind. Wie wichtig ist es für Athleten (und vielleicht auch Führungskräfte), bewusst Ecken und Kanten zu zeigen?

Selbstmarketing zielt oft auf die direkte Vermarktung der eigenen Person. Aber genau das ist selten der Grund, warum Menschen zu mir kommen. Viel häufiger geht es darum, neue Wege zu gehen, Dinge auszuprobieren oder überhaupt erstmal herauszufinden, was zu ihnen passt. Und genau das ist für mich der Kern einer authentischen Marke: Nicht das Nachmachen von dem, was gerade Reichweite bringt, sondern das Finden des eigenen Weges.

### Lernen für Unternehmen

Welche Prinzipien aus dem Markenaufbau im Sport lassen sich 1:1 auf Unternehmen übertragen, die ihre Mitarbeiter oder Führungskräfte sichtbar machen wollen?

Wie im Sport lässt sich auch in Unternehmen Sichtbarkeit nicht verordnen. Du kannst Mitarbeitenden nicht einfach vorschreiben, wie sie kommunizieren sollen. Das muss zu ihrer Persönlichkeit passen. Es geht also nicht um Vorgaben, sondern um Enablement: Orientierung geben, die richtigen Fragen stellen, Stärken sichtbar machen.

### Von der Breite profitieren

In Interviews betonst Du, dass auch Zweitliga-Spieler oder Trainer mit Social Media Marken aufbauen können. Was können Unternehmen aus diesem „Bottom-up“-Ansatz lernen?

Ich betone immer wieder: Allein sportlicher Erfolg führt nicht automatisch zu öffentlicher Relevanz. Und genau das gilt auch für Unternehmen. Auch wer nicht zur ‚ersten Liga‘ gehört, kann eine starke Marke aufbauen - wenn klar ist, wofür man steht und wie man das nach außen trägt. Entscheidend ist nicht die Größe, sondern die Fähigkeit, Haltung, Stärken und Persönlichkeit strategisch zu kommunizieren.

### Darüber hinaus

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Ein Projekt, das mir besonders am Herzen liegt, ist meine "Spielzug"-Kolumne bei [handball.net](https://handball.net). Dort gebe ich Amateurvereinen im Handball praktische Tipps zu Marketing, Kommunikation und Vereinsarbeit und ordne Beispiele aus der Praxis ein. Ich spreche dafür regelmäßig mit Menschen aus der Vereinswelt, die mit viel Engagement großartige Projekte umsetzen. Es gibt so viele gute Ansätze da draußen und ich freue mich riesig, diese teilen und multiplizieren zu dürfen.



## **Dr. Tom Kossak**

Tom ist promovierter Sportpsychologe und Partner der Sportpsychologie München. Er betreut Spitzenathletinnen und -athleten sowie nationale Mannschaften im Eishockey und Ski Alpin, und unterstützt Führungskräfte in Performance-Kontexten. Sein Fokus: mentale Stärke, Teamresilienz und die Übertragung sportlicher Erfolgsprinzipien in Organisationen.



### Sportliches Mindset im Business

Du arbeitest mit Top-Athletinnen, Nationalteams und Führungskräften. Welche Denkweisen sind im Business ähnlich wie im Sport, und wie überträgst du deine Methoden auf beide Felder?

Im Sport wie im Business geht es darum, Leistung gesund zu entwickeln. Beide Welten kennen Druckmomente, aber im Unternehmen steht oft die langfristige Leistungsentwicklung im Vordergrund – also wie man Stress und Energie über längere Zeit managt. Im Sport bereiten wir uns oft auf diesen einen Moment X vor, aber im Business ist es eher ein Marathon als ein Sprint.

### Strukturiertes Umfeld

Als Sportpsychologe hast du erkannt: Erfolg braucht mehr als Talent. Erfolg braucht System. Gestaltest du beim Athleten-Coaching Systeme, die auch in Unternehmen gelten könnten?

Erfolg ist nie nur die Leistung eines Einzelnen – selbst im Einzelsport nicht. Ein gutes System hat immer ein klares Ziel, definierte Rollen und ein gemeinsames Commitment. Und genauso wie im Sport braucht es im Unternehmen diesen Teamspirit und ein starkes Vertrauen. Wenn all das zusammenkommt, entsteht ein System, das sowohl im Sport als auch im Business zum Erfolg führt.

### Zitatfrage

Du sagtest: „Mentale Stärke ist kein Zufall. Mentale Stärke ist trainierbar.“ Wie lebst du dieses Motto konkret mit deinen Klientinnen und Klienten aus beiden Bereichen?

Ich verstehe das Gehirn wie einen Muskel, den man trainieren kann. Durch wiederholtes Üben bestimmter mentaler Routinen werden neuronale Bahnen gestärkt, und mit der Zeit wird das Abrufen dieser mentalen Stärke ganz selbstverständlich. Wenn man mentales Training nicht als einmaligen Trick sieht, sondern als etwas, das man kontinuierlich übt, dann entsteht eine stabile Basis. So wird es leichter, Leistung gezielt abzurufen, ohne dem Zufall ausgeliefert zu sein.

### Führung im Kopftraining

Welche Führungsprinzipien leitest du aus deiner Arbeit im Spitzensport ab – etwa im Umgang mit Druck, Fehlern oder Dynamik – und wie vermitteln sie sich im Unternehmenskontext?

Ob im Sport oder im Unternehmen, viele Prinzipien gelten in beiden Welten. Vertrauen in Form von psychologischer Sicherheit ist die Basis dafür, dass Menschen offen miteinander umgehen und sich weiterentwickeln können. Nur wenn sich Menschen trauen, auch kritische Themen offen anzusprechen, kann echte Entwicklung stattfinden. Ein genauso wichtiges Führungsprinzip basiert auf der Self-Determination Theory: Wenn wir die Grundbedürfnisse der Menschen erfüllen, bleiben sie intrinsisch motiviert.

**Entwicklung statt Momentaufnahme**

Mentales Training reduziert sich nicht nur auf den Saisonhöhepunkt. Wie begleitest du Menschen nachhaltig, damit sie nicht nur punktuell und einmalig 100 % geben, sondern langfristig leistungsfähig bleiben?

Es ist unglaublich spannend, Menschen über viele Jahre zu begleiten, weil sich psychologische Entwicklungen langfristig entfalten und immer weiter stabilisieren. Ich liebe es, diese mentale Stärke planmäßig und nachhaltig aufzubauen, egal ob im Sport oder in anderen Feldern. Gerade im Unternehmenskontext spielen Themen wie Energie- und Stressmanagement eine zentrale Rolle, um langfristige Leistungsfähigkeit zu sichern.

**Selbstreflexion und Weiterentwicklung**

Du arbeitest mit Menschen in Hochleistungssituationen. Wie sorgst du selbst dafür, dass du in einer sich wandelnden Welt sport- und businessorientierter Anforderungen nicht stehen bleibst?

Ich bereite jeden Vortrag und Workshop individuell vor und integriere immer neue Impulse. Für mich ist es wichtig, wissenschaftlich auf dem Laufenden zu bleiben und gleichzeitig alles praxisnah umzusetzen. Ich lese aktuelle Studien, höre Podcasts, tausche mich mit Kollegen aus und gehe auf Fachkonferenzen. So bleibe ich am Puls der Zeit und kann mich auch an große Veränderungen wie die KI-Revolution anpassen. Letztlich geht es darum, gemeinsam mit den Menschen flexibel zu bleiben und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen, gerade in einer Welt, die sich ständig verändert.

**Gesundheit und mentale Balance**

In deiner Arbeit geht es nicht nur um Leistung, sondern auch um Gesundheit und Balance. Wie vermittelst du dieses Verständnis an die Menschen, mit denen du arbeitest?

Für mich sind Leistung und Gesundheit keine Gegenspieler. Gerade in meiner Arbeit mit Chirurgen erlebe ich, wie augenöffnend es ist zu erkennen: Nur wer Energie hat, kann Leistung bringen. Wer sich mit starkem Willen ins Burnout arbeitet, hat Leistung missverstanden. Wie beim Handyakku – wer nur mit 20 % startet, darf sich über Erschöpfung nicht wundern. Kleine, alltagstaugliche Energierituale und der bewusste Umgang mit Energieräubern sind der Schlüssel zu nachhaltiger Leistungsfähigkeit.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Besonders freue ich mich über den Start unserer neuen App myinnerplay. Sie hilft nicht nur Athleten, gezielt die Emotionen zu erzeugen, die Spitzenleistung ermöglichen. Denn Gefühle steuern unser Verhalten – wer sie beeinflussen kann, hat Einfluss auf seine Leistung. Mit der App wird das erstmals greif- und überprüfbar. Das ist nur der erste Schritt – wir entwickeln sie mit dem Feedback der Nutzer weiter und freuen uns über Unterstützer, die dieses Projekt spannend finden.



## Jörg Lützelberger

Er ist ehemaliger Bundesliga-Kreisläufer und mehrmaliger Europapokalsieger, der über 550 Profispiele bestritt. Nach seiner aktiven Karriere wechselte er in den Trainer- und Managementbereich, absolvierte die EHF-Mastercoach-Ausbildung und übernahm u. a. seit 2025 das Traineramt bei HG Saarlouis. Parallel gründete er sein eigenes Beratungs- und Coaching-Unternehmen und ist Co-Owner bei myTACTICS.de – Anbieter für vollständig individualisierbare Taktikboards im Sport.

### Kompass deines Denkens

Du sagst, „What’s Important Now?“ sei der Kompass deines Denkens und Handelns. Wie übersetzt sich dieser Leitsatz konkret in deine Arbeit als Unternehmer und Berater im Umfeld von Handball & Coaching?

Danke für die Einladung. Das WIN-Akronym ist nur eine von vielen Orientierungshilfen. Es erinnert mich daran in hektischen Situationen gut zu priorisieren und ganz bewusst zu unterscheiden, was in meiner Kontrolle liegt und was nicht. Gerade zu Beginn meiner Zusammenarbeit mit neuen Klienten ist das häufig ein wesentlicher Punkt, da ich oft auf Trainer oder Funktionäre treffe die gestresst und überfordert sind. An mehreren Fronten gleichzeitig für die Aufrechterhaltung des Status Quo kämpfen, anstatt überlegt Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

### Vom Spieler zum Geschäftsführer

Der Übergang vom aktiven Profi-Spieler bis zum Cheftrainer und Geschäftsführer/ Coach eines eigenen Beratungsunternehmens – welche unternehmerischen Denkweisen und Erfahrungen aus dem Leistungssport haben dir bei dieser Transformation am meisten geholfen?

Die notwendige Disziplin, Struktur zu behalten, auch in Stresssituationen, hat mich sicher ausgezeichnet. Selbst unter großem Druck konnte ich antrainierte Bewegungsmuster abrufen. In der Wirtschaft geht es heute vor allem darum, auf sich verändernde Märkte, Anforderungen und Bedürfnisse kreativ zu reagieren. Struktur, Disziplin, Konsequenz, aber auch Teamgeist sind hier ebenso Erfolgsfaktoren. Es gibt „no I im Team“. Unsere Ziele können wir nur gemeinsam erreichen. Eigenschaften wie Flexibilität, Resilienz und mentale Stärke werden in Unternehmen immer wichtiger. Letztlich muss ein moderner Leader seine Mitarbeiter begeistern und mitnehmen, auf dem Weg zu den gemeinsamen Zielen.

### Consulting und Coaching

Als Gründer von Handball Consulting bist du ja nicht mehr „nur“ Trainer, sondern Dienstleister und Anbieter von Analyse-, Coaching- und Fortbildungsleistungen. Welche Herausforderungen gibt es beim „Produkt Sportberatung“ und wie unterscheidet sich hier dein Ansatz von klassischen Sport- oder Trainerangeboten?

Mein Ansatz war und ist es, statt fertiger Pakete tatsächlich für jeden Kunden die optimale Dienstleistung zu entwickeln. Also die Leistung die, gemessen an der Zielstellung, den Umfeldbedingungen und dem Budget, die besten Entwicklungen verspricht. Im Fall von Handball-Coaches hat es mich gestört, dass die meisten Fortbildungen sehr zeitintensiv und kostspielig waren, außer etwas Inspiration für das alltägliche Handeln der TrainerInnen jedoch wenig bewirkten. Die Herausforderungen in Handball-Vereinen sind seit Jahren sehr ähnlich, die Umfeldbedingungen unterscheiden sich, wenn man genauer hinschaut, jedoch erheblich. Auch hier geht es mir darum echte Hilfe zu leisten und die handelnden Personen zu befähigen mit Freude an den gemeinsam erarbeiteten Zielen zu arbeiten.



### Prozess und Entwicklung

Bei deinen Referenzen wird hervorgehoben, dass du „Teams entwickelst und Menschen für gemeinsame Ziele begeisterst“. Wie steuerst du in wirtschaftlichen Kontexten – etwa im Vereins- oder Unternehmensumfeld – diesen Entwicklungsprozess? Welche Tools oder Mechanismen nutzt du, um Potenziale zu erkennen und zu realisieren?

Gibt es eine Zielstellung hinter der alle stehen? Selten bekomme ich auf diese Fragen ein klares Ja. Ein Knotenpunkt im Handball sind Reibungsverluste zwischen Bezahlten und Ehrenamtlichen. Das sind komplexe systemische Situationen, für die es keine Patent-Lösung gibt. Während sich die Motive der einzelnen Personen unterscheiden dürfen, sollten die Zielstellungen für alle klar sein. Erst wenn ein Bild gibt, mit dem sich alle identifizieren, sprechen wir über Strategien und Konzepte. Dafür gibt es nicht das eine Tool. Je nach Umfeld können das Workshops oder Coachings sein. Häufig begleite ich Klienten über längere Zeit, in der wir im Austausch mal tagesaktuelle, mal strategisch kritische Entscheidungen reflektieren oder sie sich einen Rat holen können. Das hat sich als wirkungsvoll und beliebt herauskristallisiert.

### Konzepte und Organisationsentwicklung

Als Trainer arbeitest du nicht nur sportlich, sondern hast auch organisations- und strukturverändernd gewirkt. Wie beurteilst du den Wert solcher Struktur- und Prozessinvestitionen aus unternehmerischer Sicht?

Gelungene Veränderungen, also solche die von allen Handelnden mitgetragen werden, sind grundlegend. Je tiefer sie in eine Organisation eingreifen und je mehr Mitarbeiter, Trainer, Betreuer, Helfer, Eltern, Fans usw. aus ihren Gewohnheiten gelotst werden sollen, umso anspruchsvoller sind diese Prozesse. Die Angestrebten Veränderungen sollten auf kritische Nachfragen bis hin zu aktiver Abwehrhaltung vorbereitet sein. Einfachheit und eine gute pro-aktive Kommunikation sind essenziell. Auch sollte genau überlegt werden, ob ein neues Konzept lieber schrittweise oder in einem Vorgang umgesetzt wird. Ohne Veränderung gibt es keine Entwicklung. Es ist wichtig zügig erste Erfolge zu erzielen und diese auch sichtbar zu machen. Denn Menschen glauben am meisten an das, was sie sehen. Selbstvertrauen, Identifikation und Motivation steigen mit jedem Teilziel, das man erreicht.

### Wendepunkte

Jeder Karriereweg kennt

Wendepunkte: Welche Zeiten waren für dich besonders prägend (z. B. Verletzungen, Rückschläge, neue Rollen) und wie hast du gelernt, mit Umbrüchen umzugehen und daraus Chancen zu generieren?

Mein Ansatz war und ist es, statt fertiger Pakete tatsächlich für jeden Kunden die optimale Dienstleistung zu entwickeln. Also die Leistung die, gemessen an der Zielstellung, den Umfeldbedingungen und dem Budget, die besten Entwicklungen verspricht. Im Fall von Handball-Coaches hat es mich gestört, dass die meisten Fortbildungen sehr zeitintensiv und kostspielig waren, außer etwas Inspiration für das alltägliche Handeln der TrainerInnen jedoch wenig bewirkten. Die Herausforderungen in Handball-Vereinen sind seit Jahren sehr ähnlich, die Umfeldbedingungen unterscheiden sich, wenn man genauer hinschaut, jedoch erheblich. Auch hier geht es mir darum echte Hilfe zu leisten und die handelnden Personen zu befähigen mit Freude an den gemeinsam erarbeiteten Zielen zu arbeiten.

### Werte

Werte spielen eine große Rolle in deiner Arbeit, etwa „Liebe zum Detail“, „Offenheit für neue Impulse“, „Bereitschaft, sich ständig anzupassen“. Wie beeinflussen diese Werte heute deine Führungs- und Unternehmerrolle und wie vermittelst du sie deinen Klienten oder Mitarbeitenden?

Da sind Glaubenssätze, die ich in mir trage. Manche seit meiner Kindheit wie „Ich kann alles schaffen, wenn ich das will.“ Andere habe ich im Erwachsenenalter bewusst formuliert, wie „Veränderungen sind etwas Gutes“. Unsere Glaubenssätze sind maßgebend dafür, wie wir auf die Welt und das Leben reagieren. Jeder Mensch trägt sie in sich. Viele sind sich ihren inneren Überzeugungen allerdings gar nicht bewusst. Oft blockieren uns negative oder schlecht formulierte Glaubenssätze. Es geht für mich nicht darum meine Überzeugungen zu vermitteln, sondern gut zuzuhören, die richtigen Fragen zu stellen. Die Essenz von Coaching ist für mich, Menschen zu unterstützen, ihr Potenzial zu erkennen und eigenständig wirksam zu werden.



## **Christian Schenk**

Olympiasieger im Zehnkampf 1988 in Seoul. Mehrfache EM- und WM-Medaillen in den frühen 1990er Jahren.

Nach der Sportkarriere: Studium, TV-Kommentator beim ZDF, Unternehmer im Sport- und Gesundheitsmarketing CSS; u.a. Sporthilfe Elite-Forum, Meeting-Direktor ISTAF, „Champions4me“ by Eurocard, Berufsorientierungscamps Erkenne Deine Stärken.

Vorsitzender allinklusiv Rostock e.V – der Allianz für soziale Verantwortung.

### **Zehnkampf und Business**

Der Zehnkampf verlangt Vielseitigkeit und Anpassungsfähigkeit. Welche Parallelen siehst du dazu im heutigen Wirtschaftsleben?

Ich sehe da schon einige Gemeinsamkeiten: Leistungsorientierung, Veränderungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit, Planung und Strategie. Außerdem geht es immer darum, die richtigen Ressourcen zu finden und einzuschätzen, den Mut aufzubringen, zum notwendigen Risiko- oder Changemanagement. Erfolgreiche Menschen gehen mit der Zeit, finden neue Wege und Optionen. Und selbstverständlich spielen in beiden Bereichen auch Teamfähigkeit und Kooperation bedeutende Rollen.

### **Olympiasieg und Höchstleistung**

Du wurdest 1988 Olympiasieger – was hat dich damals stark gemacht, und wie lässt sich diese Erfahrung heute noch auf Teams in Unternehmen übertragen?

Die notwendige Disziplin, Struktur zu behalten, auch in Stresssituationen, hat mich sicher ausgezeichnet. Selbst unter großem Druck konnte ich antrainierte Bewegungsmuster abrufen. In der Wirtschaft geht es heute vor allem darum, auf sich verändernde Märkte, Anforderungen und Bedürfnisse kreativ zu reagieren. Struktur, Disziplin, Konsequenz, aber auch Teamgeist sind hier ebenso Erfolgsfaktoren. Es gibt „no I im Team“. Unsere Ziele können wir nur gemeinsam erreichen. Eigenschaften wie Flexibilität, Resilienz und mentale Stärke werden in Unternehmen immer wichtiger. Letztlich muss ein moderner Leader seine Mitarbeiter begeistern und mitnehmen, auf dem Weg zu den gemeinsamen Zielen.

### **Neuanfänge gestalten**

Vom Leistungssportler zum Unternehmer. Sicher kein ganz einfacher Schritt. Gibt es etwas, das du Anderen mit auf dem Weg geben möchtest?

Ich finde, die Superkompensation aus dem Sport lässt sich auch in die Wirtschaft übertragen. Fleiß wird belohnt, tägliche Anstrengung lässt dich deine Ziele erreichen. Ich zitiere mal Wilhelm von Humboldt: „Bilde dich selbst und wirke auf andere ein.“ Das könnte eine gute Maxime sein.

### **Umgang mit Druck und Rückschlägen**

Sportliche Karrieren kennen nicht nur Höhen. Was war ein einschneidendes negatives Erlebnis? Wie bist du mit Druck und Erwartungshaltungen nach Rückschlägen umgegangen?

1994 meine Karriere frühzeitig beenden. Das war schon ein großer Rückschlag, ein Tiefpunkt, mit Frustration und Hoffnungslosigkeit. Aber letztlich ist ja gerade der Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen Teil des Sports. Kritisch zu reflektieren, dann resilient und mental gestärkt daraus hervorgehen. Da ist ein professionelles Umfeld sehr hilfreich.



**Inklusion und gesellschaftliche Verantwortung**

Du engagierst Dich stark im Bereich Inklusion und soziale Projekte. Was bedeutet Erfolg für dich in diesem Bereich?

Ich schaue mit Dankbarkeit und Demut auf meine Karriere. Auch deshalb möchte ich etwas zurückgeben.

**Ausblick und Werte**

Zehnkämpfer werden nur als Einzelsportler wahrgenommen. Welchen Einfluss hat das Team im Hintergrund (Trainer, Physio, usw.) für den Erfolg?

Zehnkämpfer sind grundsätzlich erst einmal Individualisten. Aber nur mit einem hochwertigen, kompetenten, motivierten Team im Rücken kann der Athlet erfolgreich sein. Es bedarf neben der Unterstützung durch Freunde und Familie Experten für unterschiedliche Bereiche. Dazu gehören

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Ich plane ein neues Start-Up, den Aufbau einer „Allianz für soziale Verantwortung“.



## **Ralf Weber**

Ralf ist Geschäftsführer der Mantos Int. Food GmbH, einem führenden Hersteller für Geflügel-Convenience-Produkte in Eisenach. Unter seiner Leitung hat sich das Unternehmen als zuverlässiger Private-Label-Partner positioniert und engagiert sich sichtbar im regionalen Sport-Sponsoring. Er kombiniert operative Management-Expertise mit einem klaren Fokus auf Markenpräsenz, Regionalität und partnerschaftliche Zusammenarbeit.

KAFFEPAUSE diesmal mit einer kurzen Einleitung

Frage in mein Netzwerk: "Ich suche einen Unternehmer für ein Interview, der die SPIEL INTELLIGENT!-Philosophie verkörpert."

Rückmeldung aus dem Sportmarketing

Moin Torsten, das ist dein Mann in der Kategorie „Herzblut-Sponsor“. Der ist Hauptsponsor beim Handball in Eisenach und beim Volleyball in Suhl.

Und der geht darin sowas von auf, fiebert und feiert da Vollgas mit!

Ich kenne ihn nicht und hab auch leider keine direkte Verbindung

für ein Intro, aber du kannst ihn ja einfach mal anfunken 👍

### Vom Produkt zur Marke

Du führst ein Produktionsunternehmen mit Fokus auf Handelsmarken. Welche Schritte waren für euch entscheidend, um aus einem Produktionsbetrieb eine erkennbare Marke zu machen - und wie misst ihr den Erfolg dieser Transformation?

Für uns war wichtig zu zeigen, dass ein Handelsmarken-Produzent trotzdem ein klares Profil haben kann.

Entscheidend waren drei Schritte:

- Markenkern schärfen: Wofür stehen wir? Qualität, Regionalität, Verlässlichkeit.
- Transparenz zeigen: Einblicke in Produktion, Prozesse und unsere Herkunft.
- Region aktiv leben: Durch Sport-Sponsoring und Partnerschaften in Thüringen sichtbar werden.

Den Erfolg messen wir an neuen Kunden, stabilen Partnerschaften, unserer regionalen Bekanntheit und daran, dass wir als Arbeitgeber attraktiver werden.

Kurz: Weniger reden, mehr zeigen – so wird aus Produktion Marke.

### Sichtbarkeit durch Partnerschaften

Das Sondertrikot mit Produktabbildungen hat Aufmerksamkeit erzeugt. Wie beurteilst du den Spagat zwischen kreativer Markenpräsenz und Authentizität. Und welche Learnings gibst du anderen Entscheidern mit?

Das Sondertrikot hat gezeigt, wie stark kreative Partnerschaften wirken können – solange sie authentisch bleiben. Für uns war entscheidend, dass das Motiv nicht künstlich wirkt, sondern zur Region, zum Verein und zu unserem Produkt passt. Genau dann entsteht echte Aufmerksamkeit statt Werbung „um jeden Preis“.

Mein Fazit:

Kreativität ja – aber immer nah an der eigenen Identität und an dem, was Fans und Umfeld nachvollziehen können.

Meine Learnings für Entscheider:

- Authentisch bleiben: Nur umsetzen, was wirklich zu Marke und Partner passt.
- Mut zur Idee: Auffallen darf man – solange es ehrlich wirkt.
- Gemeinsam denken: Jede Aktion funktioniert besser, wenn Verein und Unternehmen sie gemeinsam entwickeln.
- Region mitnehmen: Wenn sich Menschen wiederfinden, entsteht echte Wirkung.

Kurz gesagt: Kreativität öffnet Türen – Authentizität entscheidet, ob jemand auch durchgeht.

## Nachhaltigkeit & Produktionsethos

Inwiefern spielt Nachhaltigkeit in Beschaffung, Produktion und Verpackung eine Rolle? Wie stellt ihr Balance zwischen Kosten, Qualität und Verantwortung her - und welche Schritte sind noch geplant?

Nachhaltigkeit ist für uns längst kein Zusatzthema mehr, sondern Teil unserer täglichen Entscheidungen – in der Beschaffung, in der Produktion und in der Verpackung. Das zeigen wir auch transparent in unserem ESG-Report.

In der Beschaffung setzen wir auf geprüfte Lieferanten, kurze Wege, verlässliche Tierwohl-Standards und konsequente Qualitätskontrollen.

In der Produktion optimieren wir kontinuierlich unsere Energieeffizienz, reduzieren Ausschuss und investieren in moderne Technologien, die Ressourcen sparen. Bei der Verpackung arbeiten wir verstärkt mit recyclingfähigen und materialreduzierten Lösungen, ohne Kompromisse bei Produktsicherheit oder Haltbarkeit.

Die Balance zwischen Kosten, Qualität und Verantwortung entsteht durch klare Prioritäten: Wir entscheiden nicht „billig gegen nachhaltig“, sondern prüfen, wo nachhaltige Lösungen wirtschaftlich sinnvoll und gleichzeitig qualitätssichernd wirken. Oft ist genau diese Kombination langfristig die wertvollste.

Geplante Schritte:

- Weitere Reduktion von Kunststoffanteilen in der Verpackung
- Noch präzisere CO<sub>2</sub>-Messung in allen Unternehmensbereichen
- Investitionen in energieeffiziente Anlagen und erneuerbare Energien

Kurz gesagt: Nachhaltigkeit ist für uns kein Projekt, sondern ein Prozess — und wir machen jedes Jahr messbare Fortschritte.



## Partnerschaften skalieren

Wie entscheidet ihr, ob ein Verein oder eine Veranstaltung Partner würdig ist? Welche Kriterien nutzt ihr, um die Wirkung einer Partnerschaft zu bewerten?

Für uns steht am Anfang immer die Frage:

Passt der Partner zu unseren Werten, unserer Region und unserem Selbstverständnis? Wir unterstützen nur Vereine und Veranstaltungen, die authentisch zu unserer Marke, unserer Herkunft und zu unseren ESG-Prinzipien passen.

Unsere wichtigsten Entscheidungskriterien:

- Regionale Verbundenheit: Engagement in Thüringen hat Priorität.
  - Werte & Auftreten: Der Verein muss Fairness, Teamgeist und Verantwortung leben.
  - Zielgruppen-Passung: Die Partnerschaft soll unsere Marke sinnvoll sichtbar machen.
  - Seriosität & Professionalität: Struktur, Organisation und Auftreten müssen stimmig sein.
  - Gemeinsame Story: Es muss eine echte Verbindung geben – nicht nur ein Logo auf einer Bande.
  - Wie wir die Wirkung bewerten:
  - Reichweite & Sichtbarkeit: Social Media, Medienpräsenz, Fan-Interaktion.
  - Markenwahrnehmung: Wie stark vermittelt die Partnerschaft unsere Werte?
  - Regionale Resonanz: Feedback aus Umfeld, Wirtschaft und lokaler Community.
  - Aktivierungsmöglichkeiten: Nutzen wir die Partnerschaft wirklich gemeinsam?
  - Langfristiger Mehrwert:
  - Aufbau von Vertrauen, Beziehungen und Arbeitgebermarke.
- 
- Kurz gesagt:
  - Eine Partnerschaft ist dann würdig, wenn sie nicht nur sichtbar ist, sondern etwas verbindet — uns, die Region und die Menschen.

## Teamführung und Unternehmenskultur

Welche konkreten Maßnahmen seht ihr im Alltag, um Teamgeist, Engagement und Verantwortungsübernahme im Betrieb zu fördern? Gibt es Best Practices, die sich besonders bewährt haben?

Teamgeist entsteht bei uns durch klare Kommunikation, echte Beteiligung und tägliche Wertschätzung.

Konkrete Maßnahmen:

- offene, kurze Team-Updates
- Mitarbeitende aktiv in Verbesserungen einbinden
- Verantwortung statt Kontrolle
- schnelle Anerkennung guter Leistungen
- kleine gemeinsame Rituale im Alltag

Bewährte Best Practices:

- Ideenrunden direkt am Production Floor
- Mentoring für neue Kolleginnen und Kollegen
- transparente Abläufe, damit jeder seine Rolle versteht

Kurz: Wenn Menschen mitreden, mitgestalten und gesehen werden, wächst Teamgeist automatisch.

## Vom Sport lernen

Welche drei Prinzipien aus dem Sport lassen sich direkt auf eure Produktions- und Vertriebsarbeit übertragen? Gibt es ein Beispiel, in dem eine sportliche Denkweise eine betriebliche Herausforderung löste?

Drei Prinzipien aus dem Sport, die wir direkt übernehmen:

- Team vor Ego: Erfolg entsteht nur, wenn alle Positionen zusammenspielen – von Produktion bis Vertrieb.
- Konsequente Vorbereitung: Gute Planung, saubere Prozesse und Training machen den Unterschied im Tagesgeschäft.
- Schnelles Reagieren: Wie im Spiel zählt Flexibilität, wenn Kund\*innen kurzfristig neue Anforderungen haben.

Ein Beispiel:

Als ein Großkunde sehr kurzfristig eine Sortimentsumstellung brauchte, haben wir wie ein Sportteam agiert: schnelle Rollenverteilung, klare Kommunikation, Fokus auf das gemeinsame Ziel. Ergebnis: Produktion, Logistik und Vertrieb haben die Umstellung in Rekordzeit umgesetzt – ohne Qualitätsverlust.

Kurz gesagt: Sportliche Denkweise sorgt bei uns für Tempo, Klarheit und echtes Miteinander.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Ja, ein Thema liegt mir besonders am Herzen: die Weiterentwicklung unserer Region durch starke, verlässliche Partnerschaften. Ob in Produktion, Sport oder sozialen Projekten – es entsteht enorm viel, wenn alle Beteiligten gemeinsam handeln.

Besonders wichtig ist mir aktuell ein Punkt:

Der Entscheidungsbaum im Sponsoring-Umfeld vieler Vereine muss dringend modernisiert werden.

Klare Strukturen, transparente Prozesse und eine professionelle Organisation sind entscheidend, damit Partnerschaften nachhaltig funktionieren.

Dazu gehört auch, dass eine starke Persönlichkeit den Verein führt – jemand, der Verantwortung



## Konrad Wilczynski

“Conny” ist ein ehemaliger österreichischer Handballnationalspieler, der als Linksaußen aktiv war und mit Vereinen wie Bregenz (Meister und Pokalsieger) und Füchse Berlin Erfolge feierte. Er absolvierte über 130 Länderspiele und übernahm nach der Karriere Management- und Unternehmer-rollen. Heute lenkt er strategisch Sportorganisationen und ist Gründer von zwei eigenen Unternehmen (Padelzone GmbH & Sportbox GmbH).

**Wirtschaft und Sport verbinden**

Welche wirtschaftlichen Denkweisen nutzt du heute als Manager oder Unternehmer, die dir schon als aktiver Spieler geholfen hätten?

Im Sport lernst du schnell: Erfolg braucht Strategie und Teamgeist. Heute nutze ich genau das im Business – klare Ziele, Vertrauen ins Team und schnelle Entscheidungen, wenn es drauf ankommt. Planung ist wichtig, aber Instinkt oft entscheidender. Im Rückblick hat mir dieses unternehmerische Denken als Spieler geholfen, nicht nur zu reagieren, sondern vor auszudenken.

**Zitatfrage**

Du sagtest: „Im Profihandball zählt nicht nur das Individuum, sondern das Umfeld, das es trägt.“ Wie lebst du dieses Motto heute im Management?

Im Management zählt das Umfeld mehr denn je. Ein starkes Team trägt Ideen, fängt Fehler ab und sorgt dafür, dass Visionen Realität werden. Ich sehe mich heute weniger als Anweiser, mehr als Begleiter. Denn wie im Sport gilt: Das Individuum glänzt nur, wenn das Umfeld Energie gibt und Verantwortung mitträgt.

**Führung im Wandel**

Wie haben sich deine Führungsprinzipien vom Spieler über den Manager bis zum Unternehmer entwickelt?

Als Spieler war Führung oft laut und direkt. Später als Manager wurde sie strategischer, mehr Zuhören, weniger Ego. Heute als Unternehmer ist sie vor allem eines: wertebasiert. Vertrauen, Offenheit und klare Ziele sind entscheidend. Führung ist kein Titel, sondern eine Haltung, die Menschen befähigt, Verantwortung zu übernehmen.

**Lernprozess Karriereende**

Der Übergang aus dem Leistungssport ist oft anspruchsvoll. Wie hast du diesen Schritt gestaltet und was rätst du anderen?

Das Ende der Spielerkarriere war kein Bruch, sondern ein Übergang. Ich habe versucht, dieselbe Leidenschaft ins Business zu bringen, nur anders kanalisiert. Der Schlüssel liegt darin, neugierig zu bleiben und Neues zu lernen. Mein Rat: Sieh das Karriereende nicht als Abschied, sondern als Startschuss für ein neues Spielfeld.

**Werte, die bleiben**

Wie haben sich deine Werte vom aktiven Sportler zur heutigen Rolle verändert – und was steht heute im Mittelpunkt?

Disziplin, Leidenschaft und Teamgeist begleiten mich seit dem Sport. Doch heute steht der Mensch stärker im Mittelpunkt. Früher zählte Leistung, heute zählt Wirkung. Ich frage mich: Wie schaffen wir Mehrwert für andere? Diese Haltung verbindet Sport und Unternehmertum, beide brauchen Menschen, die Verantwortung übernehmen und Energie weitergeben.



**Gesundheit und mentale Balance**

Im Profihandballbank war Belastung allgegenwärtig – wie haben sich deine Ansprüche an körperliche und mentale Gesundheit im Lauf der Jahre verändert, und wie beeinflusst das heute dein Arbeits- und Privatleben?

Früher war Belastung ein Zeichen von Stärke. Heute weiß ich, Regeneration ist Teil der Leistung. Mentale Gesundheit ist kein Nice-to-have, sondern Voraussetzung für Erfolg, im Sport wie im Job. Ich achte bewusster auf Pausen, Bewegung und Fokus. Nur wer in Balance ist, kann langfristig Leistung bringen. Unser Körper ist unser Kapital.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Mich bewegt das Thema gesellschaftliche Verantwortung im Sport. Wir reden oft über Erfolge, zu selten über Wirkung. Sport kann Brücken bauen zwischen Generationen, Kulturen und Wirtschaft. Genau da sehe ich meine Aufgabe: Menschen zusammenzubringen und gemeinsam Projekte zu schaffen, die Energie freisetzen und bleiben.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Da ich mich persönlich, bzw. wir als Team der Handball All Stars, sehr um Charity Projekte kümmern um anderen zu helfen, stehen für mich Kinderprojekte an erster Stelle. Hier bin ich z.B. als Schirmherr der Ronald McDonald Kinderhilfe Stiftung und auch als Botschafter der Bernd Jung Stiftung tätig.



## Christian Zeitz

Christian ist ehemaliger Profi-Handballer, Weltmeister, Europameister und Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen. In seiner Vereins-karriere gewann er mit dem THW Kiel u. a. 9 mal die Deutsche Meisterschaft und 3 mal die Champions League.

Seit dem Ende der aktiven Handball-Zeit ist er Geschäftsführer einer Marketingagentur und Host eines Handball-Podcasts.

### Vom Nachwuchs-Talent zum Weltmeister

Du bist bereits im Alter von sechs Jahren in den Handballsport gestartet und hast dann unter anderem den Weltmeistertitel 2007 gewonnen. Was waren die Schlüsselmomente auf diesem Weg?

Schon als Kind war mir klar, dass ich Handballprofi werden will – das stand sogar in meinem Poesiealbum. Ich habe mit sechs Jahren angefangen, einfach weil ich den Ball, das Spiel und das Miteinander geliebt habe. Später wurde mir bewusst, wie hart der Weg wirklich ist: mehr Training, mehr Druck, weniger Freizeit. Der Moment, als ich aus der Junioren-Nationalmannschaft ausgeladen wurde, weil ich ein paar Kilos zu viel hatte, war ein Tiefpunkt – da hätte alles vorbei sein können. Aber genau das hat in mir etwas ausgelöst. Ich wollte zeigen, dass ich stärker bin. Ich habe an mir gearbeitet, mich durchgebissen – und das war der Wendepunkt. Der Wechsel nach Kiel hat mir dann die Tür zum Profihandball geöffnet. Dort habe ich gelernt, was es bedeutet, alles zu geben – jeden Tag. 2007, bei der Heim-WM, kam schließlich der Moment, von dem ich als Kind geträumt hatte. Der Titel, das Finale in Köln, diese Gänsehaut – das war die Erfüllung eines Traums, für den sich jeder Rückschlag gelohnt hat.

### Teamleistung im Sport-Umfeld

Handball ist zwar Mannschaftssport, aber oft wird das Individuelle hervorgehoben. Du galtst als „linker Hammer“ im Rückraum. Wie viel Erfolg war tatsächlich Teamleistung – Trainer, Management, Umfeld – und was kann das für Unternehmen heißen, in denen viele Einzelakteure agieren?

Ich war der „linke Hammer“ – ja, individuelles Können und Training zählen. Aber im Handball entscheidet das Team: Mitspieler spielen Pässe, schaffen Lücken, stimmen Spielzüge ab. Ohne Team kein Erfolg. Beim THW Kiel und in der Nationalmannschaft habe ich gelernt: Teamleistung geht weit über Zusammenspiel hinaus. Dasselbe gilt für Unternehmen: Wer seine Rolle kennt, Verantwortung übernimmt und gemeinsam an Zielen arbeitet, wird stark. Einzelne können glänzen, gewinnen tut immer das Team – auf dem Spielfeld wie im Job.

### Gesundheit und mentale Stärke

Du warst bekannt für deine enorme körperliche Intensität auf dem Spielfeld. Wie hast du gelernt, mit der ständigen Belastung umzugehen? Und wie gelingt es dir heute, als ehemaliger Spitzensportler, Körper und Kopf im Gleichgewicht zu halten?

Die Belastung im Profisport war enorm: Meisterschaft, DHB-Pokal, Champions League, dazu Nationalmannschaft, WM und EM. Nach den Olympischen Spielen 2008 und 166 Länderspielen für Deutschland merkte ich, dass mein Körper nicht mehr konnte. Mit 28 war ich für Handball-Verhältnisse im besten Alter – aber Dauerbelastung, angeschlagene oder verletzte Einsätze, das Hamsterrad mit drei Spielen pro Woche – es war einfach normal, es durchzuziehen. 2008 habe ich meine Nationalmannschaftskarriere beendet, um meinem Körper mehr Regeneration zu gönnen. Heute ist Handball nicht mehr mein tägliches Geschäft, aber Sport ist geblieben: tägliches Laufen, Fitness, Bewegung helfen mir, Körper und Kopf im Gleichgewicht zu halten, ausgeglichener und entspannter zu sein.

### Karriereende und Neuorientierung

Dein Rückzug vom Profisport war geprägt von Umbruch und neuen Rollen, u.a. als Geschäftsführer einer Marketingagentur. Wie hast du diesen Übergang erlebt? Was war für dich die größte Herausforderung?

Der Übergang vom Profisport in neue Rollen war für mich ein großer Umbruch. Plötzlich fiel alles weg, was vorher selbstverständlich war: feste Trainingspläne, Spieltermine, eine klare Tagesstruktur – im Profisport ist vieles für dich organisiert. Auf einmal war ich komplett auf mich selbst gestellt und musste meine eigene Struktur neu entwickeln. Eine der größten Herausforderungen war für mich, das gewohnte Teamgefühl zu ersetzen. Man vermisst die Mitspieler, mit denen man oft mehr Zeit verbracht hat als mit der eigenen Familie – das Zusammensitzen in der Kabine, das Reden über alles Mögliche, das gemeinsame Lachen. Gleichzeitig musste ich mich beruflich neu aufstellen. Schon im letzten Jahr meiner Karriere habe ich meinen Trainerschein gemacht, und danach folgten zwei Jahre Studium. Nach so vielen Jahren als Profi plötzlich wieder die Schulbank zu drücken – das war für mich wirklich die größte Herausforderung. Aber genau dadurch habe ich enorm viel gelernt. Was mir sehr geholfen hat, waren die Fähigkeiten aus dem Sport: Teamarbeit, klare Strukturen, Verantwortung übernehmen. Nur bestand mein Team nun nicht mehr aus Mitspielern, sondern aus Mitarbeitenden, Kunden und Partnern. Ich habe versucht, das Beste aus beiden Welten zu verbinden – Bewährtes aus dem Sport mitzunehmen und gleichzeitig Neues zu lernen und zu wachsen.

### Zitatfrage zur Wirkung

Du sagst: „Ich habe immer alles gegeben.“ Wie würdest du diese Aussage heute im Kontext von Unternehmens- oder Teamführung formulieren – also: Was heißt hier „alles geben“?

Ich war eigentlich zu klein für meine Position im Handball – als Rückraumspieler musste man damals groß gewachsen sein. Trotzdem habe ich mich durchgebissen, mich auf meine Weise durchgesetzt und meinen eigenen Stil entwickelt. Mit dieser Herangehensweise konnte ich erfolgreich spielen und zeigen, dass Wille und Durchhaltevermögen oft wichtiger sind als die idealen Voraussetzungen.

**Darüber hinaus**

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die Dir persönlich wichtig ist und die Du hier noch teilen möchtest?

Ein Thema, das mir persönlich sehr am Herzen liegt, ist der Frauenhandball in Deutschland. Meine Frau ist Marketing Managerin bei den FRISCH AUF Frauen, und dadurch bekomme ich jeden Tag hautnah mit, mit wie viel Engagement dort gearbeitet wird – und wie groß gleichzeitig die Herausforderungen sind. Ich setze mich dafür ein, dass Frauenhandball die gleiche Aufmerksamkeit und Wertschätzung erhält wie der Männerhandball. Die Erfolge der Nationalmannschaft und auch die Entwicklung hier in Göppingen zeigen, was möglich ist. Damit diese positive Bewegung weitergeht, brauchen wir jedoch bessere Rahmenbedingungen und mehr echte Unterstützung. In Deutschland wird oft viel geredet und diskutiert. Ich bin überzeugt: Es braucht weniger Diskussionen und mehr konkretes Handeln. Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir anpacken und Dinge wirklich voranbringen – auf und neben dem Spielfeld.



# NACH DEM SPIEL

## Unsere Partner – Die Menschen und Marken hinter dem Zusammenspiel

Auf den nächsten Seiten begegnen Sie den Unternehmen, die uns nicht nur unterstützen, sondern mit uns an der Weiterentwicklung von SPIEL INTELLIGENT! arbeiten. Marken, die den Wert echter Geschichten erkennen – Geschichten von Mut, Rückschlägen, Comebacks und der Intelligenz des Teamplays.

Ohne diese Partner gäbe es viele dieser Gespräche nicht. Sie geben uns den Raum, Stimmen hörbar zu machen, Perspektiven zu öffnen und Menschen zu inspirieren, die den Sport und die Wirtschaft bewegen.

Danke für Vertrauen, Rückenwind und gemeinsamen Gestaltungswillen.

**Lernen Sie nun die Unternehmen kennen, die mit uns den nächsten Schritt gehen – Seite für Seite, Gespräch für Gespräch.**

## **Fit-Otel & IN:MIND - Gesundheit, die unterwegs wirkt**

Fit-otel steht für gesunde Leistungsfähigkeit auf Geschäftsreisen. Die Plattform verbindet Hotels, die Bewegung, Regeneration und Ernährung bewusst fördern – damit Menschen auch unterwegs in ihrer Balance bleiben. Gemeinsam mit IN:MIND entsteht eine Expertenbörse für ganzheitliche Gesundheit. Dort zeigen sich Trainer und Spezialisten für alle zentralen Säulen der Prävention: Kraft, Ausdauer, funktionelle Bewegung, Schlaf, Stresskompetenz, mentale Stärke und Ernährung.

### **Fit-otel & IN:MIND – weil echte Leistung im Gleichgewicht entsteht.**

Und weil Gesundheit dann wirkt, wenn Menschen sie selbst erleben und aus eigenem Antrieb in ihr Leben integrieren.



Gesund reisen




IN:MIND

[info@fit-otel.de](mailto:info@fit-otel.de)

+49 228-1847320

[www.fit-otel.de](http://www.fit-otel.de)



**Wenn auch du Lust hast, deine  
Erfahrungen zu teilen und Teil unserer  
Kaffeepause zu werden – schreib uns  
einfach! Wir sind gespannt auf deine  
Einblicke und was dich in Sport und  
Business bewegt.**

**Torsten Schäfer**

 +49 162 6030358

 [torsten@spielintelligent.de](mailto:torsten@spielintelligent.de)

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

**André Fuhr**

 +49 170 4737328

 [andre@spielintelligent.de](mailto:andre@spielintelligent.de)

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke

 [www.spielintelligent.de](http://www.spielintelligent.de)

Fotos: Tasse Christian Schenk: Stefan Warter  
Eigen/KI, pixabay.com