

KAFFEEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von
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 3x3-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?



André



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!



Torsten

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?



André

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.





Torsten

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?



André

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.





Torsten

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 diesen 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?



André



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 :)



Vielen Dank, Klaudia, für das offene und inspirierende Gespräch. Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg mit deiner Coaching- und Entwicklungsarbeit und persönlich alles Gute für deine Zukunft.

Torsten Schäfer

📞 +49 162 6030358

✉️ torsten@spielintelligent.de

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

📞 +49 170 4737328

✉️ andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke

🌐 www.spielintelligent.de

Fotos: Boulay Blaise (Privat)
Eigen/KI, pixabay.com