

KAFFEPAUSE

Was uns interessiert
in Sport und Business.

Fragen von



André

und



Torsten

Antworten von Christian Zeitz

Christian ist ehemaliger Profi-Handballer, Weltmeister, Europameister und Silbermedaillengewinner bei den Olympischen Spielen. In seiner Vereinskarriere 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?



André

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?



André



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.



Torsten

Werte und Führung in der Praxis

Du hast Aussagen darüber getroffen, dass du „Brücken bauen“ willst und dabei nach vorne schaust. Welche konkreten Führungs- oder Managementwerte hast du aus deiner aktiven Zeit übernommen und wie setzt du sie heute um?

Aus meiner aktiven Zeit habe ich vor allem eines gelernt: Führung entsteht durch Teamarbeit und Vertrauen. Jeder im Team wusste, worin seine Stärken lagen und wofür er Verantwortung trug – nur so funktioniert ein System, das dauerhaft erfolgreich sein soll. Gleichzeitig braucht es jemanden, der die Gesamtverantwortung übernimmt und Orientierung gibt. Diese Erfahrungen prägen meine Führung bis heute. Mir sind Klarheit, Verlässlichkeit und der



respektvolle Umgang miteinander wichtig. Ich versuche, Menschen Raum zu geben, damit sie ihre Stärken entfalten können – und gleichzeitig stehe ich dazu, Entscheidungen zu treffen, wenn es nötig ist. Egal ob im Sport oder außerhalb: Ich setze auf ein Miteinander, auf offene Kommunikation und darauf, immer alles zu geben. Das habe ich auf dem Feld gelernt, und das lebe ich heute im täglichen Handeln weiter.



Torsten

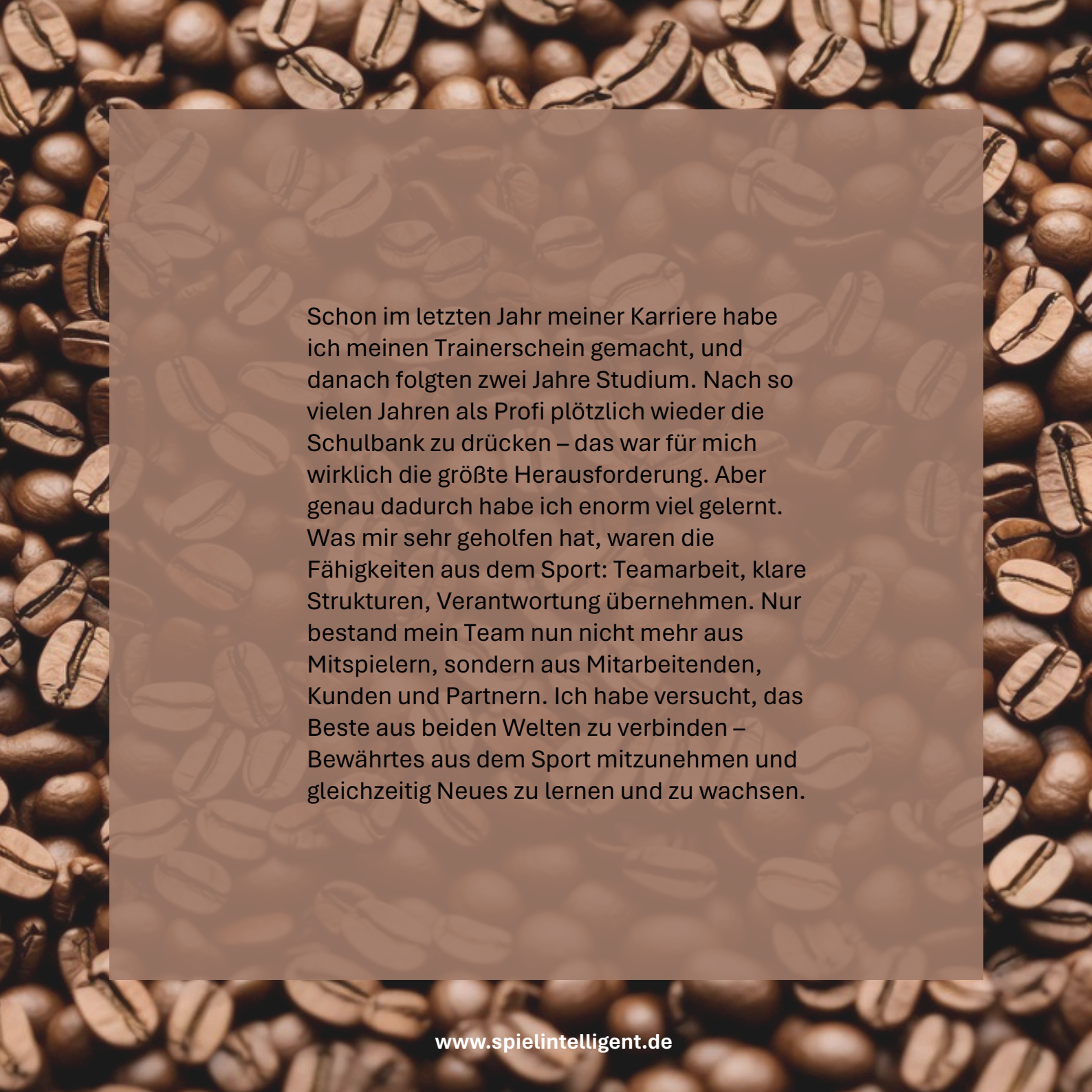
Karriereende und Neuorientierung

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.



The background of the entire image is a close-up, high-resolution photograph of dark brown, roasted coffee beans. The beans are scattered across the frame, with some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth. A semi-transparent, light brown rectangular box is centered over the image, serving as a container for the text.

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.

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?



André

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.





Torsten

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?



André

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.



A person wearing a grey suit jacket and dark trousers is walking on a red brick path. They are pulling a black rolling suitcase with their right hand and holding a brown paper coffee cup with their left hand. The background is a brown wall with vertical lines. The text is overlaid on the image in white, bold, sans-serif font.

Vielen Dank, Christian!
Deine Gedanken über Teamgeist,
Verantwortung und Neuanfang berühren, weil
sie echt sind und aus Erfahrung sprechen.
Alles Gute für deinen weiteren Weg.
Beruflich weiterhin viel Erfolg und privat viele
gute Momente, die dich erfüllen.

UNSERE PARTNER



Gesund reisen

www.spielintelligent.de



**Wenn auch du Lust hast, deine
Erfahrungen zu teilen und Teil
unserer ☕ KAFFEPAUSE zu
werden – schreib uns einfach!**

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