

KAFFEPAUSE & HISTORIE

**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.

ZWETTES FAZIT

Mit der Veröffentlichung aller bisherigen ☕ Kaffeepause-Interviews erreichen wir im Mai 2026 einen besonderen Moment. 24 Gespräche mit Persönlichkeiten aus Sport, Wissenschaft, Wirtschaft und Management – dazu unser erstes Vereinsinterview.

Unterschiedliche Lebenswege, unterschiedliche Sportarten, unterschiedliche Karrieren. Und trotzdem tauchen immer wieder dieselben Themen auf: Druck, Verantwortung, Rückschläge, Vertrauen, Teamdynamik und die Frage, wie Menschen über viele Jahre leistungsfähig bleiben.

Was uns dabei besonders bewegt hat: Die spannendsten Momente entstehen selten beim Erzählen großer Titel oder Erfolge. Sondern dann, wenn Menschen über Zweifel, Verletzungen, Wendepunkte oder Neuanfänge sprechen. Genau dort wird sichtbar, was hinter Leistung wirklich steckt.

Für uns ist die ☕ Kaffeepause deshalb längst mehr als eine Interviewreihe geworden.

Sie bestätigt viele Gedanken aus unserem Buch **SPIEL INTELLIGENT! Teamplay und Business** und erweitert sie gleichzeitig durch echte Geschichten, echte Erfahrungen und ehrliche Perspektiven.

Danke an alle bisherigen Gäste und Vereine für Vertrauen, Offenheit und Zeit. Genau daraus entstehen die Gespräche, die bleiben.

GÄSTELISTE

Dirk Beuchler

Kim Oszvald-Renkema

Daniela Bleymehl

Maximilian Planer

Thomas Böhme

Lars Riedel

Prof. Dr. Gerrit Brösel

Joshua Salchow

Dr. Monika Frenger

Christian Schenk

Tim Frohwein

Axel Schulz

Klaudia Grudzien

Christian Schwarzer

Francisca Hauke

Matthias Steiner

Marco Kehrenberg

Nicky Verjans

Torben Kietsch

Ralf Weber

Dr. Tom Kossak

Konrad Wilczynki

Roland Königsdorfer

Christian Zeitz

Jörg Lützelberger

Kurz-Biografien unserer Gesprächspartner

GÄSTELISTE VEREINE

TSV 1860 München





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 harmonieren. 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.



Daniela Bleymehl

Daniela ist sechsfache Siegerin auf der Langdistanz-Triathlon-Strecke (u. a. IRONMAN Germany Frankfurt und Challenge Roth). Dazu war sie deutsche Meisterin auf der Mitteldistanz.

Sie verbindet ihre Profi-Sportkarriere mit ihrem Familienleben als Mutter und nutzt Sport als Lebens- und Leistungsprinzip.

Der Einstieg ins Triathlon-Universum

Du startest deine sportliche Karriere als Schwimmerin, wechselst früh zum Triathlon und wirst Siegerin beim IRONMAN Mallorca. Wie hat dieser Übergang dein Denken verändert und was war dein persönlicher Moment, in dem du realisiert hast: „Das kann mein Beruf werden“?

Zwischen dem Start als Schwimmerin und dem Sieg beim IRONMAN Mallorca liegen viele Kapitel. Der Wechsel zum Triathlon bedeutet mehr Vielseitigkeit und auch mehr Eigenverantwortung. Es geht ständig darum, Entscheidungen zu treffen, Prioritäten zu setzen und mit Unsicherheiten umzugehen – körperlich wie mental. Leistung entsteht dabei nicht nur im Training, sondern im Zusammenspiel aus Alltag, Regeneration und Kopf. Genau das hat mich schon immer gereizt. Es gab keinen einzelnen Schlüsselmoment, sondern war eher ein schleichender Prozess, an dessen Ende die Entscheidung stand, mein Leben konsequent darauf auszurichten und Verantwortung sowie Risiken bewusst anzunehmen.

Ausdauerleistung trifft Geschäftsmodell

Die Langdistanz-Triathlon verlangt Monate der Vorbereitung, Planung, Regeneration – wie überträgst du diese Prinzipien in deine wirtschaftlichen Aktivitäten oder Projekte? Welche Rolle spielen Trainings- bzw. Prozessmanagement, Zielgrenzen und Kontinuität in deinem Business-Alltag?

Mein „Business-Alltag“ ist aktuell noch 100% der Sport. Aber ich denke, die Prinzipien der Langdistanz lassen sich direkt ins Berufsleben übertragen: klar definierte Ziele, gute Planung und Prozessmanagement sind die Basis. Wie im Training geht es nicht um maximale Intensität zu jedem Zeitpunkt, sondern um Kontinuität und die richtige Dosierung. Regeneration könnte man beschreiben als ein bewusstes Abstandnehmen, um strategisch besser denken und bessere Entscheidungen treffen zu können. Zielgrenzen helfen, den Fokus zu halten und Überlastung zu vermeiden. Am Ende entsteht nachhaltiger Erfolg – im Sport wie im Unternehmertum – durch langfristiges Denken und konsequentes, strukturiertes Arbeiten.

Team im Einzelsport und Netzwerk im Business

Obwohl Triathlon eine Einzelsportart ist, betonst du: Familie, Sponsorenteam, Coaching-Struktur sind entscheidend. Wie hat dieses Umfeld deinen Erfolg ermöglicht – und was bedeutet das für Führungskräfte, die oft allein Entscheidungen treffen, aber dennoch Netzwerke brauchen?

Triathlon wirkt nach außen wie ein Einzelsport, funktioniert aber nur mit einem starken Team im Hintergrund. Familie, Coaches und Partner geben Halt, Feedback und oft genau den Perspektivwechsel, den man selbst gerade nicht hat. Dieses Umfeld macht es möglich, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Für Führungskräfte ist das ähnlich: Entscheidungen trifft man am Ende allein, aber ihre Qualität entsteht im Austausch. Ein gutes Netzwerk entlastet, schärft den Blick und macht langfristig erfolgreicher.

Zitatfrage zur inneren Haltung

Du sagst: „Triathlon ist für mich nicht nur der schönste Sport der Welt, sondern eine Lebenseinstellung: die Bereitschaft, Herausforderungen so anzunehmen, wie sie kommen.“ Wie würdest du diese Einstellung in Bezug auf Business-Herausforderungen oder Unternehmenswachstum übersetzen?

Ich denke, auch im Business geht es darum, Herausforderungen nicht als Störfaktor zu sehen, sondern als Teil des Weges. Wachstum verläuft, wie sportliche Leistung, selten linear und verlangt die Bereitschaft, sich anzupassen, Verantwortung zu übernehmen und auch unbequeme Phasen auszuhalten. Statt auf perfekte Bedingungen zu warten, geht es darum, mit dem zu arbeiten, was gerade da ist, und daraus die bestmögliche Lösung zu entwickeln. Wie im Sport erfordert nachhaltiges, unternehmerisches Wachstum Offenheit und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen.

Fehler, Schwäche zeigen & Wachstum ermöglichen

In einem Rennen hattest du eine heftige Krise – laut deiner Aussage: „... mein worst race ... ich endete im Krankenhaus“. Wie hast du diese Erfahrung genutzt, um stärker zu werden – und was würdest du Unternehmern raten, die ähnliche Tiefpunkte erleben?

Mein „Business-Alltag“ ist aktuell noch 100% der Sport. Aber ich denke, die Prinzipien der Langdistanz lassen sich direkt ins Berufsleben übertragen: klar definierte Ziele, gute Planung und Prozessmanagement sind die Basis. Wie im Training geht es nicht um maximale Intensität zu jedem Zeitpunkt, sondern um Kontinuität und die richtige Dosierung. Regeneration könnte man beschreiben als ein bewusstes Abstandnehmen, um strategisch besser denken und bessere Entscheidungen treffen zu können. Zielgrenzen helfen, den Fokus zu halten und Überlastung zu vermeiden. Am Ende entsteht nachhaltiger Erfolg – im Sport wie im Unternehmertum – durch langfristiges Denken und konsequentes, strukturiertes Arbeiten.

Zukunft, Engagement und Wirkung über das Rennen hinaus

Du bist nicht nur Profi-Athletin, sondern auch Vorbild, Coachin und Mutter. Wie siehst du deine wirtschaftliche Rolle künftig? Welche Projekte und Themen sind dir wichtig, damit dein Einfluss über die Ziellinie hinaus wirkt?

Für mich geht es nicht nur darum, selbst Leistung zu zeigen, sondern andere auf ihrem Weg zu unterstützen und meine Erfahrung weiterzugeben. Wichtig sind Projekte, die echte Wirkung haben, zum Beispiel Menschen zu motivieren, sich gesund und bewusst zu bewegen, oder Themen wie Trainings- und Prozessplanung verständlich zu machen. Es geht mir darum, dass mein Engagement über die Ziellinie hinaus spürbar ist, ohne mich dabei selbst in den Vordergrund zu stellen.

Darüber hinaus

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

Leistungssport lehrt einen, sehr zielgerichtet und fokussiert zu sein, manchmal fast egozentrisch. Für mich gehört aber genauso dazu, Verantwortung zu übernehmen. Mir ist es wichtig, Mut zu machen – besonders Frauen und Nachwuchsathletinnen. Ich möchte zeigen, dass Spitzenleistung, Familie und persönliche Weiterentwicklung kein Widerspruch sind. Viele Frauen zweifeln nach der Geburt eines Kindes an sich. Doch es ist möglich, Familie und Leistungssport zu verbinden und unseren Kindern damit Stärke, Leidenschaft und Selbstvertrauen vorzuleben.



Thomas Böhme

Thomas ist mehrfacher deutscher Meister, Champions-League-Sieger und Bronzemedallengewinner der Paralympics 2024 im Rollstuhlbasketball. Als Kapitän des RSV Lahn-Dill und Co-Kapitän der Nationalmannschaft steht er für Führungsstärke und Engagement. Mit seinem Kinderbuch „Tommy und das große Basketball-Abenteuer“ setzt er sich für Inklusion und die Ermutigung junger Menschen ein.

*“Auch wenn ich keinen Kaffee trinke,
bin ich gerne dabei 😊”*

Auch ohne Kaffee gehört Thomas genau in diese Runde.
Weil es hier um Perspektiven, Erfahrungen und echten
Austausch geht. Manche Gespräche funktionieren
nicht wegen des Getränks auf dem Tisch, sondern
wegen der Menschen, die daran sitzen.



**Auch ohne Kaffee Teil der Runde!
Und genau dafür steht diese ~~Kaffee~~Teepause.**

Vom Nachwuchstalent zum Kapitän

Du hast mit elf Jahren mit dem Rollstuhlbasketball begonnen und bist heute Kapitän des RSV Lahn-Dill. Welche Erfahrungen haben dich auf diesem Weg besonders geprägt?

Wenn ich heute auf meinen Weg zurückblicke kann ich es selber manchmal gar nicht glauben, wie weit ich es geschafft habe. Aber das zeigt, was durch viel Training und den Glauben an sich selbst alles möglich ist. Besonders geprägt haben mich aber die Erfahrungen aus meinen Anfangsjahren. Ich war als Kind sehr schüchtern und auch unsicher. Der Sport hat mir dabei geholfen, Schritt für Schritt Selbstvertrauen aufzubauen. Gleichzeitig hat er mir auch dabei geholfen, meine Behinderung zu akzeptieren und sie als Teil von mir anzunehmen. Im Team zu sein, Verantwortung zu übernehmen und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen, hat mich nicht nur als Spieler, sondern auch als Mensch weitergebracht.

Paralympischer Erfolg nach langem Anlauf

Nach mehreren Teilnahmen hast du 2024 die Bronzemedaille bei den Paralympics gewonnen. Was bedeutet dieser Erfolg für dich persönlich?

Mit dem Gewinn der Bronzemedaille ist für mich mein größter sportlicher Traum in Erfüllung gegangen. Die Medaille ist der Lohn für jahrelange harte Arbeit und vielen Rückschlägen auf dem Weg dorthin. Dieser Erfolg ist der bisher größte in meiner Karriere.

Inklusion durch Sport

Wie erlebst du die Rolle des Rollstuhlbasketballs als Plattform für Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe?

Rollstuhlbasketball ist der inklusivste Sport der Welt. Es spielen Menschen mit und ohne Behinderung zusammen in einer Mannschaft. Außerdem spielen auf Vereinsebene Frauen und Männer in einer Mannschaft. Das ermöglicht Menschen gemeinsam Sport zu treiben, wobei nicht die Einschränkung im Vordergrund steht, sondern Teamgeist und Spaß. Genau das ist gelebte Inklusion.

Ein Kinderbuch als Herzensprojekt

Was hat dich dazu bewegt, ein Kinderbuch zu schreiben, und welche Botschaft möchtest du damit vermitteln?

Ich weiß, wie es sich anfühlt nicht wie die anderen zu sein und vor Herausforderungen zu stehen. Deswegen möchte ich mit diesem Buch Kinder ermutigen an sich und ihre Träume zu glauben, egal was andere dazu sagen. Mit ein wenig Mut, Glauben an sich selbst und der richtigen Motivation von Freunden oder Familie können Träume wahr werden.

Führung auf und neben dem Spielfeld

Als Kapitän übernimmst du Verantwortung für dein Team. Wie definierst du Leadership im Kontext des Sports?

Für mich bedeutet Leadership im Sport, Verantwortung zu übernehmen und dem Team Orientierung zu geben – nicht nur in guten Phasen, sondern gerade unter Druck. Ich bin eher ein ruhiger Typ und versuche viel über Leistung zu führen. Ich versuche im Training und im Spiel voranzugehen, diszipliniert zu sein und in entscheidenden Momenten Verantwortung zu übernehmen. Am Ende geht es für mich darum, authentisch zu bleiben und das Team so zu unterstützen, dass jeder seine beste Leistung bringen kann. Wenn das gelingt, entsteht Vertrauen – und das ist aus meiner Sicht die Basis für echten Erfolg im Mannschaftssport.

Mentale Stärke und Resilienz

Welche Strategien helfen dir, mit Rückschlägen umzugehen und dich immer wieder neu zu motivieren?

Rückschläge gehören im Leistungssport einfach dazu, entscheidend ist der Umgang mit ihnen. Mir hilft es, solche Phasen bewusst zu reflektieren und einzuordnen – dabei arbeite ich seit etwas mehr als einem Jahr eng mit einem Mentalcoach zusammen. Dazu kommt, dass ich nur sehr ungern verliere, was mich nach Niederlagen nur noch mehr motiviert wieder anzugreifen und es beim nächsten Mal besser zu machen.

Langfristige Bindung an den Verein
Du hast deinen Vertrag beim RSV Lahn-Dill bis 2028 verlängert. Was bedeutet dir diese Kontinuität?

Es ist für mich die Möglichkeit langfristig zu planen. Mein großes Ziel ist es, noch einmal bei den Paralympics 2028 dabei zu sein und damit ein 5. Mal zu paralympischen Spielen zu fahren. Und hier sehe ich die perfekten Bedingungen, um mich optimal darauf vorzubereiten. Beim RSV habe ich ein Umfeld, in dem ich mich sportlich und persönlich weiterentwickeln kann. Gleichzeitig bin ich aber auch ein Familienmensch und die Nähe zu meiner Familie ist mir sehr wichtig. Das gibt mir die nötige Stabilität, um auf höchstem Niveau Leistung zu bringen. Diese Kontinuität ist für mich deshalb so extrem wertvoll, weil sie mir erlaubt, mich voll auf meine Ziele zu fokussieren und Schritt für Schritt darauf hinzuarbeiten.

Vorbildfunktion und gesellschaftliches Engagement

Wie nutzt du deine Bekanntheit, um auf Themen wie Barrierefreiheit und Inklusion aufmerksam zu machen?

Ich sehe meine Bekanntheit als Chance, Themen wie Barrierefreiheit und Inklusion sichtbarer zu machen und ihnen eine Stimme zu geben. Ich nutze vor allem Veranstaltungen und Vorträge, um meine Perspektive zu teilen und konkrete Einblicke zu geben, wo im Alltag noch Barrieren bestehen – aber auch was möglich ist, wenn Inklusion wirklich gelebt wird. Gleichzeitig spreche ich auch auf meinen Social Media Kanälen, insbesondere auf LinkedIn, regelmäßig über diese Themen, um Bewusstsein zu schaffen und Diskussionen anzustoßen. Mir ist dabei wichtig, nicht nur auf Probleme hinzuweisen, sondern auch Lösungen und positive Beispiele zu zeigen. Denn am Ende geht es darum, Menschen mitzunehmen und zu zeigen, dass Inklusion kein Sonderthema ist, sondern ein Gewinn für die gesamte Gesellschaft.

Gesundheit und Balance im Leistungssport

Wie schaffst du es, körperliche Gesundheit und mentale Ausgeglichenheit in Einklang mit den Anforderungen des Spitzensports zu bringen?

Da körperliche und mentale Gesundheit das Wichtigste ist, um Höchstleistungen zu bringen investiere ich viel Zeit dafür. Für meine körperliche Gesundheit habe ich regelmäßig Physiotherapie und lege großen Wert auf Regeneration nach den Trainingseinheiten oder Spielen. Für meine mentale Ausgeglichenheit versuche ich mir bewusst auch Pausen zu nehmen. Ich mag es außerhalb vom Sport eher ruhig und bin gerne in der Natur mit meinem Hund unterwegs oder verbringe Zeit mit der Familie.



Prof. Dr. Gerrit Brösel

Gerrit ist Professor für Betriebswirtschaftslehre mit Schwerpunkt Rechnungslegung und Wirtschaftsprüfung an der FernUniversität in Hagen. Experte für Unternehmensbewertung, Beratung und ökonomische Entscheidungsmodelle. Initiator innovativer Lehrformate, die u.a. Wirtschaft, Sport und gesellschaftliche Verantwortung verbinden. Fokus auf Handball, Vereinsstrukturen und Jugendförderung als praxisnahes Lernfeld für strategische Beratung.

Lehre mit Realitätskontakt

In deinem aktuellen Seminar stellst du das Beratungsgeschäft bewusst in den Mittelpunkt. Was sollen Studierende dort lernen, was klassische Lehrbücher oft nicht vermitteln?

Klassische Lehrbücher werden diesbezüglich unterschätzt – genau wie mittlerweile leider das Denken, Lesen und „Zwischen-den-Zeilen-Lesen“. Studenten sollen lernen, Probleme zu erkennen und – zu deren Lösung – Konzepte aus anderen Bereichen zu transferieren. Diese finden sich oftmals bereits in der Literatur. Bestenfalls generieren sie dabei neue Ideen. BWL ist – einfach ausgedrückt – gesunder Menschenverstand mit Formeln und Fußnoten. Und der Einsatz des gesunden Menschenverstands hat noch niemandem geschadet – auch Sportlern und Funktionären nicht.

Handball als Wirtschaftslabor

Warum eignet sich aus deiner Sicht gerade der Handball so gut, um wirtschaftliche Strukturen, Ungleichgewichte und Entscheidungslogiken zu analysieren?

BWL kann in allen Bereichen eingesetzt werden, in denen Entscheidungen unter Unsicherheit zu treffen sind, denn es ist eine lebensnahe, anwendungsorientierte Wissenschaft. Gleichwohl ergibt sich die besondere Eignung des Handballs aus mehreren Gründen: Handball vereint u.a. Schnelligkeit, Teamgeist und strategisches Denken – das sind auch DIE Erfolgsfaktoren im Wirtschaftsleben; die vermeintliche Ambivalenz zwischen sportlichem und wirtschaftlichem Erfolg sowie die Möglichkeit, mit Sport und Vereinsleben positive Wirkungen für die Jugend und die Integration zu erzielen. Zudem ist Handball faszinierend!

Strategische Defizite im System

Du lässt Studierende Konzepte für Vereine, Verbände oder Ligen entwickeln. Wo liegen aus deiner Sicht die größten strategischen Defizite im deutschen Handball?

Es geht um das Erkennen und Überbrücken von vermeintlichen Widersprüchen: Spitzen- vs. Breitensport – also wie lange können wir noch von der stärksten Liga der Welt sprechen, wenn die Probleme der Basis, z. B. Hallen, Trainer und Schiedsrichter, nicht gelöst werden? Gelingt es, Tradition und Emotion zur Ansprache neuer Zielgruppen zu nutzen? Wie vertragen sich Nahbarkeit und Digitalisierung? Ist Merchandising eher Einnahmequelle oder Werbemaßnahme? Wie kombiniere ich sportliche und wirtschaftliche Expertise, denn ohne Geld geht es weder im Spitzen- noch im Breitensport? Hier gibt es keine Patentrezepte, sondern bestenfalls individuelle Lösungsansätze.

Jugendförderung als

Wirtschaftsfaktor

Jugendförderung taucht in vielen deiner Themen auf. Warum ist sie aus ökonomischer Perspektive mehr als nur ein soziales und sportliches Feigenblatt?

Jugendförderung – ob in Sport, Bildung oder sozialen Projekten – erhöht die Gesundheit, die Motivation und die Fähigkeiten, also auch die sozialen Kompetenzen und die Teamfähigkeit, junger Menschen. Prävention ist günstiger als spätere Korrekturmaßnahmen – wie im Sport gilt: Agieren ist besser als reagieren. Unternehmen und Gesellschaft tragen enorme Folgekosten, wenn junge Menschen keine Perspektiven entwickeln: Arbeitslosigkeit, Gesundheitsprobleme, Kriminalität, geringe Erwerbsbeteiligung. Regionen und Organisationen können mit Jugendförderung ein Umfeld schaffen, in dem Talente entstehen und bleiben.

Teamlogik versus Individualfokus

In Einzelsportarten, du warst DDR-Jugendmeister Badminton, steht oft eine Person im Fokus. Im Handball hingegen vor allem das Team. Was kann die Wirtschaft aus diesem Spannungsfeld für Führung und Umsetzung lernen?

Mannschaftssport vereint Spezialisten auf unterschiedlichen Positionen, wobei nicht die Summe der Einzelleistungen und die Zahl der Führungsspieler entscheidend ist, sondern, wie die Räder ineinandergreifen. Das ist wie in der Wirtschaft: Teamrollen müssen bekannt sein und ausgefüllt werden, Informationen fließen und Abläufe koordiniert erfolgen. Da ich beim Badminton weniger durch Technik als durch Einsatzbereitschaft und Kampf gegläntzt habe, errang ich meine Meistertitel „nur“ mit der Mannschaft. Aber auch hinter jedem langfristig erfolgreichen Einzelsportler steht gewöhnlich ein funktionierendes Team.

Gesundheit & mentale Stärke

Wissenschaft, Lehre und Beratung erzeugen hohen Leistungsdruck. Wie gehst du persönlich mit mentaler Belastung um? Was würdest du jungen Menschen, die in leistungsorientierte Berufe streben, raten?

Mein Körper ist mein Kapital! Ich achte diszipliniert auf gesunde ausgewogene Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung und ausreichend Schlaf. Das rate ich auch jedem jungen Menschen. Und darüber hinaus? Setzt Euch erreichbare Ziele und sinnvolle Prioritäten! Sucht Euch keinen Beruf, in dem ihr das Gefühl habt, die Zeit vergeht nicht, sondern einen, der mit Freude, Sinn und Leidenschaft verbunden ist. Strebt nicht nur nach Eurem Traum, sondern lebt im Hier und Jetzt – genießt also die täglichen kleinen und großen Erfolge! weder im Spitzen- noch im Breitensport? Hier gibt es keine Patentrezepte, sondern bestenfalls individuelle Lösungsansätze.

Darüber hinaus

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

Wir müssen den Nachwuchs besser auf die Realität, und das ist die Leistungsgesellschaft, vorbereiten. Ressourcenkürzungen und Niveausenkungen im Bildungsbereich müssen aufhören. In schulischen und anderen Wettbewerben müssen neben den Erlebnissen auch Ergebnisse messbar sein. Leistung muss sich lohnen. Aber auch das Individuum ist gefragt: Jeder sollte an seinem Arbeitsplatz, auch im öffentlichen Dienst, wirtschaftlich agieren – das betrifft das Arbeitsergebnis und den Ressourceneinsatz! Liefere mindestens die Qualität, die Du selbst von anderen erwartest! Verhalte Dich Deinen Mitmenschen gegenüber so respektvoll, wie Du selbst behandelt werden willst. Sei nicht nur leistungsfähig, sondern auch leistungsbereit und lernwillig!



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 Mitsreiter 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.



Tim Frohwein

Als Fußballsoziologe verbindet Tim wissenschaftliche Analyse mit eigener Erfahrung auf dem Platz. Seit Jahren untersucht er den Fußball als soziale Kraft und schreibt, lehrt und diskutiert über seine Bedeutung für Gesellschaft, Integration und Gemeinschaft. Seine Perspektive ist klar: Fußball beginnt nicht im Stadion, sondern an der Basis.

Der wahre Ort des Fußballs

Du beschäftigst dich intensiv mit dem Amateurfußball. Was findest du hier besonders interessant?

Der Fußball ist der populärste Sport der Welt. In einem Einwanderungsland wie unserem schafft es der Fußball wie keine andere Sportart, die unterschiedlichsten Menschen zusammenzubringen. Man muss sich nur ein x-beliebiges Amateurfußballspiel irgendwo in Deutschland ansehen, um zu erkennen, dass das keine Phrase, sondern die Realität ist. Diese verbindende Kraft ist für unsere vielfältige Gesellschaft von enormem Wert.

Fußball als soziales Kapital

In deiner Forschung beschreibst du Amateurvereine als Netzwerke. Was passiert dort, was im Business oft bewusst aufgebaut werden muss?

Weil der Fußball alle anzieht, ist das Vereinsnetzwerk sehr heterogen: Da stehen der Geflüchtete, der Handwerker und der Akademiker gemeinsam auf dem Platz. Über ein solches Netzwerk lassen sich Ressourcen mobilisieren, die in einem homogenen Netzwerk nicht zu Verfügung stehen: Während der Akademiker beispielsweise privat vielleicht keinen Handwerker kennt, kann er den Handwerker, der sein Mitspieler ist, um einen Gefallen bitten – und umgekehrt. Darüber hinaus empfinden viele Fußballer und Fußballerinnen ihren Verein als eine Art zweites Zuhause – sie fühlen sich dort geborgen und können ihre Probleme und Sorgen dort besprechen. Deshalb stellt ein Amateurfußballverein wichtiges soziales Kapital dar.

Zwischen Leidenschaft und Realität

Du sprichst davon, dass der Amateurfußball unter Druck steht. Wo liegen aktuell die größten strukturellen Herausforderungen?

Ehrenamtsmangel, eine marode sportliche Infrastruktur sowie die Digitalisierung sind die größten Herausforderungen. Ich arbeite für Philipp Lahms Initiative treffpunkt verein, wo wir versuchen, genau bei diesen Herausforderungen anzusetzen, um die Vereine zu stärken. Auch mit den Hartplatzhelden haben wir das Ziel, die Vereine an der Basis zu unterstützen und ihnen eine lautere Stimme zu geben.

Vereine als Spiegel der Gesellschaft

Welche gesellschaftlichen Entwicklungen lassen sich im Amateurfußball besonders deutlich beobachten?

Im Grunde lassen sich alle gesellschaftlichen Entwicklungen auch im Amateurfußball beobachten. Individualisierung, Medialisierung oder Polarisierung – all das schlägt sich auch im Amateurfußball nieder.

Geld verändert Verhalten

Du hast gezeigt, dass bezahlte Amateurspieler andere Motive haben als unbezahlte. Was bedeutet das für Motivation und Teamdynamik?

Das bedeutet, dass sich bezahlte Spieler nicht so stark mit einem Verein identifizieren und an ihn binden wie unbezahlte: Sie sind jederzeit bereit, dem Verein schnell wieder den Rücken zu kehren, wenn der sportliche Erfolg ausbleibt oder ein besseres Angebot reinkommt. Ausgerechnet mein Heimatverein, dem ich seit über 25 Jahren ununterbrochen angehöre, steht aktuell beispielhaft dafür: Weil man aufsteigen wollte, hat man vor der Saison einen neuen Trainer verpflichtet, der 8-9 Spieler mit Erfahrung im höherklassigen Amateurfußball mitgebracht hat. Die Saison lief lange vielversprechend, aber zwei Spieltage vor Schluss war klar, dass es für den Aufstieg nicht reichen wird. Dann haben sich Trainer und Vorstand verkracht und

Zwischen Tradition und Veränderung

Viele Vereine tun sich mit Wandel schwer. Was braucht es, damit Veränderung an der Basis gelingt?

Eine gesellschaftliche Aufwertung des Ehrenamts und neue Formen der Beteiligung in Vereinen sind aus meiner Sicht wichtige Schlüssel. Mit treffpunkt verein arbeiten wir an diesen Themen. Wir fördern beispielsweise aktuell ein Vereinsprojekt, bei dem Mitglieder per Zufallsauswahl in Verantwortung gebracht werden – ein sogenanntes Community Rat-Modell. So werden insbesondere junge oder ansonsten nur schwer zu mobilisierende Personen animiert, sich im Verein einzubringen und zu engagieren.

Deine Rolle im System

Du bist nicht nur Forscher, sondern selbst Spieler und Trainer. Wie verändert diese Perspektive deine Arbeit?

Fußball ist meine absolute Leidenschaft. Ich hatte immer den Anspruch, ihn aus möglichst vielen Perspektiven kennenzulernen, um ihn immer besser zu verstehen. Heute traue ich mich zu behaupten, dass es in Deutschland nur sehr wenige Menschen gibt, die sich über so viele Jahre hinweg aus so unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Fußball an der Basis auseinandergesetzt haben. Und dennoch habe ich noch lange nicht die Lust verloren und entdecke immer wieder neue interessante Facetten, mit denen ich mich beschäftigen möchte.

Darüber hinaus

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

Die beiden bereits erwähnten Initiativen treffpunkt verein und Hartplatzhelden sind mir sehr wichtig. Wer mitmachen will, Vereine und das Ehrenamt in Deutschland mithilfe dieser beiden Initiativen zu stärken, der darf sich jederzeit gerne bei mir melden.



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-Nationalspieler, 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?

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.

on 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.

Mut zu Ecken & 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?

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.

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. 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.



Torben Kietsch

Torben ist studierter Sport- und Betriebswirt, der über Jahre hinweg Führungsverantwortung im Profisport übernommen hat - unter anderem als Geschäftsführer bei HSG Blomberg-Lippe und heute als Leiter Sponsoring & Vermarktung bei DIE RECKEN TSV Hannover-Burgdorf. Er verbindet sportliches Denken mit ökonomischem Handeln, hat starke Partner- und Vermarktungsstrukturen aufgebaut und engagiert sich zudem in Nachhaltigkeits- und Netzwerkprojekten.

Führung und Vertrieb

Du hast früher bei HSG Blomberg-Lippe als Geschäftsführer gearbeitet und betreust heute Sponsoring & Vermarktung bei den Recken. Wie war für dich der Übergang vom klassischen Vereins-Management mit sehr vielfältigen Aufgaben in eher marketing- und vertriebsorientierte Rollen?

Der Übergang ist mir leichtgefallen, denn der Bereich Sponsoring & Vermarktung ist sicherlich eine meiner Kernkompetenzen. Diese war bei der HSG ohne Zweifel sehr wichtig, jedoch musste ich hier ja auch weitere Felder bestellen. Seit April 2023 kann ich mich nun sehr auf dieses Themenfeld fokussieren, was bei den RECKEN auch nicht anders möglich ist, denn unsere Partnerschaften nehmen hier noch mal eine ganz andere Dimension ein. Wir zählen an die 400 Sponsoren, die wir direkt betreuen, zu unserem Netzwerk. Im Bereich des Mikrosponsorings kommen noch einmal 500 Unternehmen dazu.

Wirtschaftlichkeit

Vereine und Sportorganisationen stehen wirtschaftlich unter Druck. Welche Geschäftsmodelle oder Vermarktungsstrategien, die du bei HSG Blomberg-Lippe eingeführt hast, bringst du heute bei den Recken erneut ein und welche neuen Ansätze verfolgst du?

Ich würde es weniger als Strategie, denn als wichtige und nicht zu ersetzende Basis eines jeden Vermarktungsansatz ansehen: Das Einbringen von Herzblut und Fleiß. Aber natürlich sollte auch das Kerngeschäft passen: dass man als Handballverein attraktiven Sport bietet. Sich von den Ergebnissen ein Stück weit unabhängig zu machen, indem man ein spannendes Netzwerk bietet und als Verein, samt der handelnden Personen und Spielerinnen/Spieler, einen nahbaren und sympathischen Auftritt hat, ist ebenfalls wertvoll.

Zitatfrage

Du sagtest einmal über die HSG Blomberg-Lippe: „Unser Team ist auf dem Platz dafür bekannt, immer weiter zu fighten. Auch jetzt wollen wir schnell wieder aufstehen ...“ Wie überträgst du diese sportliche Comeback-Mentalität konkret auf Marketing- und Sponsoringprojekte?

Es liegt in der Natur des Sports, dass man mit Niederlagen umgehen muss. Und das ist selbstverständlich auch in der Vermarktung so.

Auch hier hat man zu verkraften, dass Partner z.B. aufgrund von anderen Schwerpunkten Budgets kürzen – oder sich aus wirtschaftlichen Gründen ein Engagement nicht mehr leisten können. Wir nehmen dies dann im wahrsten Sinn des Worts sportlich, versuchen auch mit ehemaligen Sponsoren im guten Dialog zu bleiben, um irgendwann ein gemeinsames Comeback feiern zu können.

Netzwerk und Partner

Netzwerke spielen in deinem Werdegang eine große Rolle. Welche Rolle spielt strategisches Netzwerk- und Partner-Management heute bei den Recken, und wie beurteilst du seinen Einfluss auf den wirtschaftlichen Erfolg?

Wie schon erwähnt, wollen wir uns bei den RECKEN ein Stück weit unabhängig vom sportlichen Erfolg machen. Wir sind ein attraktives Business-Netzwerk, auch wenn wir mal mehrere Parteien hintereinander verlieren und nicht im Top-Bereich performen. Unser eigenes Partner-Netzwerk bringen wir über die gesamte Saison hinweg immer wieder zusammen, dies ein- bis zweimal im Monat – und in verschiedenen Formaten. Die Qualität und Quantität unserer Sponsorevents wird absolut goutiert und spricht sich im Sinne des Empfehlungsmarketings auch herum. Neben unseren eigenen Veranstaltungen sind wir als RECKEN sehr häufig auch im Kontext von anderen Netzwerken präsent und sind so für bestehende und potenzielle Partner ansprech- und sichtbar. So ist es uns möglich, unsere Kontakte stetig zu pflegen und auszubauen, was zweifellos darauf einzahlt, dass sich unsere Partneranzahl trotz wirtschaftlich angespannter Zeiten kontinuierlich erhöht.

Entwicklung und Nachhaltigkeit

Nachhaltigkeit ist für euch ein klarer Wert – z. B. die Aktion mit über 2.000 neuen Bäumen im RECKEN-Wald. Wie wichtig ist es dir, dass Sportveranstaltungen und Vereins-Marken über das Spielfeld hinaus Wirksamkeit zeigen und wie lässt sich das wirtschaftlich sinnvoll umsetzen?

Der Sport mit seinen „Playern“ hat eine gesellschaftliche Verantwortung. Und dieser Verantwortung sind wir uns als RECKEN absolut bewusst. Mit Aktionen wie z.B. dem RECKEN-Wald versuchen wir aufzuzeigen, dass wir als Gemeinschaft viel erreichen können. Wir wollen untermauern, dass, wenn jeder einen kleinen Beitrag leistet, viel Gutes geschaffen werden kann. Dies machen wir aus voller Überzeugung! Dass dies bestimmt auch nicht zum Nachteil unseres Images ist, ist ein positiver Beipackzettel – aber nicht unsere erste Intention.

Werte und Druck

Wenn du auf deine Werte schaust – Kooperation, Verantwortung, Wachstum – wo siehst du diese in konkreten Projekten umgesetzt, und wie gehst du damit um, wenn wirtschaftlicher Druck und diese Werte in Spannung geraten?

Ich denke, dass man sich gerade bei steigendem Druck auf seine Werte als Leitfaden besinnen sollte. Ob rund um das Thema Nachhaltigkeit, unserem sich erweiternden Netzwerk oder auch der Steigerung der Bekanntheit der RECKEN: Teamwork und die Macht der Gemeinschaft – ob innerhalb der Geschäftsstelle und/oder im Zusammenspiel mit den Partnern – ist dabei eigentlich immer ein gewinnbringender Begleiter.

Darüber hinaus

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

Der Sport – ob in der Breite oder in der Spitze – kann durchaus als „Kitt für die Gesellschaft“ fungieren. Wir als RECKEN wollen dabei als positives Beispiel vorangehen, sind dabei aber natürlich nur ein kleiner Teil des gesamten Sport-Kosmos. Wenn wir so aber z.B. Kinder für den Handball, oder generell den Sport begeistern können, haben wir schon viel erreicht, denn Sport schafft Raum für Identifikation und Integration.



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.



Roland Königshofer

Roland ist dreifacher Weltmeister im Steher-Bahnradsport, Rundfahrts-Gesamt- und Etappensieger auf der Straße sowie Olympiateilnehmer mit 2.200 gefahrenen Rennen. Nach einer langen Karriere im Sportsmarketing bei adidas Austria gründete er ein eigenes Unternehmen für Rennrad-Fahrtechnik-trainings und Fahrrad Sicherheitsschulungen „cycle safety & race performance“. Seine Mission: Radfahren durch Fahrtechnik sicherer und besser machen.

☕ **Kaffeepause Spezial – Sicherheit, die Leben verändert**

Manchmal reicht ein einziges Gespräch, um zu spüren, wie wichtig Sicherheit auf zwei Rädern für unser tägliches Leben ist. Was oft wie ein technisches Detail wirkt, entscheidet in Wahrheit über Vertrauen, Kontrolle und echte Freiheit im Straßenverkehr. Genau deshalb widmen wir diesem Thema ein **“Kaffeepause Spezial“** – klar, nahbar und mit tiefem Praxisbezug.



Vom Weltmeister zum Sicherheitsexperten

Du hast als Profisportler auf Höchstniveau erfolgreich Rennen gefahren. Was hat dich inspiriert, nach deiner Karriere eine Firma zu gründen, die sich auf Sicherheit und Fahrtechnik spezialisiert? Und wie unterscheidet sich diese „Mission“ von sportlichem Wettbewerb?

Mit 59 erstmals zu gründen war für mich der einzig sinnvolle Weg. Warum nicht genau das machen, was ich wirklich kann? Nach 25 Jahren im Sportsmarketing konnte ich ohne Tunnelblick zurück zu meinen Wurzeln: Wissen weitergeben, das Radfahren sicherer macht. Und gleichzeitig etwas Neues schaffen – eine definierte Fahrtechnik fürs Rennrad. Denn anders als beim Skifahren oder Bergsteigen gibt es dafür kein Ausbildungssystem und keine spezialisierten Trainer. Genau diese Lücke werde ich schließen.

Vom Profialltag ins Business

Dein Übergang von der aktiven Radsportkarriere über Marketing bei adidas hin zur Selbstständigkeit klingt konsequent, aber nicht einfach. Welche Erfahrungen aus dem Sport helfen dir heute in der Unternehmensführung? Was war für dich der größte Lernschritt?

Weltmeister wurde ich durch Konsequenz – und genau diese Haltung prägt heute mein Unternehmen. Im Straßenradsport erkenne ich viele Basics, die noch nicht ausgeschöpft sind, und entwickle dafür Lösungen. Im Business heißt das: alltägliche Abläufe neu denken und konsequent verbessern. Mein größtes Learning? Als Einzelunternehmer trage ich die volle Verantwortung – für alles. Unterstützung hole ich mir, aber die Richtung bestimme ich selbst. Nachhaltig erfolgreich bleibt man nur, wenn man auch hier konsequent bleibt.

Technik statt Gefühl

Du sagst: „Ein gutes Fahrgefühl haben viele, eine echte Fahrtechnik nicht.“ Wie würdest du für Laien den Unterschied erklären? Warum ist das gerade für Hobbyradler entscheidend?

Physikalisch und psychologisch fundierte Fahrtechnik kannst du im Straßenverkehr nicht erlernen – dort fehlt die Möglichkeit, sich darauf zu konzentrieren, und es bleibt kein Platz für Fehler. Deshalb fahren die meisten nur mit Fahrgefühl. Doch echte Fahrtechnik basiert auf klaren Prinzipien und Methoden.

Für Rennradfahrende ist das entscheidend: Nur Fahrtechnik garantiert Sicherheit und Performance – Fahrgefühl allein reicht nicht!

Verantwortung im schnellen Umfeld

Als ehemaliger Weltmeister weißt du um die Gefahren von Geschwindigkeit und Risiko. Du hast öffentlich kritisiert, dass der Radsport in Sachen Sicherheit „um Jahrzehnte hinterherhinkt“. Welche Schritte wären nötig, um das für Profisportler und Freizeitradler zu ändern?

Die Veranstalter wurden bereits teilweise in die Pflicht genommen – da hat sich schon etwas bewegt. Jetzt ist es an der Zeit, dass auch die Rennfahrerinnen und Rennfahrer, bis hinein in die Hobby- und Tourenszenen, selbst Verantwortung übernehmen. Fahrtechniktraining ist dabei ein zentraler Punkt, für den ich mich kompetent fühle. Nach vielen hundert Absolvent:innen ist es jedes Mal erfüllend zu sehen, dass wirklich alle innerhalb eines Tages die Basics erlernen und anwenden können. Das einhellige Feedback lautet: ‚Warum hat mir das alles noch niemand erzählt?‘ und ‚Gamechanger!‘

Zielgruppen & Wirkung

Deine Angebote richten sich von Einsteigern über Hobbysportler bis Profis. Wie differenzierst du Trainingsmethodik und Kommunikation? Welche Ziele hast du, um Sicherheit breit im Markt zu etablieren?

Bei mir gibt es keine Leistungsgruppen. In einem Kurs waren ein Anfänger und die Olympiasiegerin im Straßenrennen – beide haben von Grund auf gelernt. Der Unterschied liegt in der Geschwindigkeit der Umsetzung: Profis können die Inhalte meist schneller anwenden und haben dadurch mehr Zeit für die Perfektionierung. Dass dieses Konzept funktioniert, glauben viele noch nicht – deshalb muss ich es erst bekannt machen. Mundpropaganda hilft dabei enorm. Demnächst gibt es erste Gespräche mit einem Global Player.

Team – auch wenn es Einzelsport ist Radsport wie der Bahnrad- oder Einzelrennen gelten als „Einzelsport“. Trotzdem ist dein Erfolg ohne Unterstützer, Trainer und Umfeld nicht denkbar. Wie wichtig war und ist das Team hinter dem Athleten? Und wie überträgst du diese Erkenntnis heute auf deine Trainingsangebote?

Ausgenommen vom Einzelzeitfahren ist Radsport ein echter Teamsport. So komplex, dass es in immer mehr Bereichen Spezialisten braucht. Diese Erkenntnis übertrage ich direkt auf meine Trainingsangebote: Von grundlegend neuen Herangehensweisen bis hin zur Micro-Exzellenz vermittele ich Sicherheit, Performance und Fahrspaß. Damit erreicht man seine Ziele – egal ob Sieg in einem Pro-Race oder das erfüllende Absolvieren einer Ausfahrt. Fahrtechniktraining ist dabei zielführender als Profi-Equipment im Hobbyeinsatz oder Profi-Piloten ohne Flugschein. Beides absurd.

Vision für nachhaltige Mobilität

In Städten, mit E-Bikes und vielen Neuradlern: Wie stehst du zu der Rolle, die dein Sicherheitstraining im Kontext von urbaner Mobilität und nachhaltigem Verkehr spielen kann?

Meine Fahrrad-Sicherheitsschulungen für alle Radfahrenden basieren auf Erfahrungen aus rund 600.000 Kilometer im Sattel. Motto: Gefahren erkennen und sich selbst nicht in Gefahr bringen. Wer bestimmte Abläufe bewusst durchgespielt hat, gerät später nicht mehr in kritische Situationen. Selbst die von mir im Rennsport entwickelte Bremstechnik lässt sich in einer vereinfachten Version nach wenigen Übungen anwenden und ermöglicht deutlich effektiveres Bremsen, ohne die Kontrolle zu verlieren. Urbane Mobilität mit mehr Sicherheit.

Marke & Glaubwürdigkeit

Als mehrfacher Weltmeister und ehemaliger Manager bei adidas hast du große Marken erlebt. Wie baust du Glaubwürdigkeit und Vertrauen in deinem eigenen Unternehmen auf? Wie unterscheidest du dich vom allgemeinen Markt für Rad- oder Sicherheitstraining?

Aus beiden Bereichen weiß ich: Glaubwürdigkeit entsteht durch Leistung und Konsequenz. Genau das übertrage ich auf mein Unternehmen. Der Unterschied zum Markt: Ich vermittele nicht nur Fahrgefühl, sondern echte Fahrtechnik – fundiert, nachvollziehbar erklärt und vorgezeigt, vieles einzigartig und es kann jeder sofort umsetzen. So entsteht Vertrauen und Sicherheit, die Radfahren nachhaltig besser machen.

Gesundheit & mentale Stärke

Radfahren kann physisch und mental fordernd sein, sowohl im Leistungssport als auch im Alltag. Wie sorgst du heute für deine eigene Balance? Welchen Stellenwert hat mentale Gesundheit für dich und deine Trainingskunden, gerade in Zeiten hoher beruflicher und privater Belastung?

Radfahren fordert Körper und Kopf gleichermaßen. Heute achte ich bewusst auf Balance: Bewegung, klare Routinen und auch mal Tempo herausnehmen. Mentale Gesundheit hat für mich und meine Teilnehmenden hohen Stellenwert – gerade in Zeiten beruflicher und privater Belastung. Fahrtechniktraining hilft, weil es Struktur gibt und Vertrauen schafft. Wer Kontrolle hat, bleibt gelassen und gewinnt mentale Stärke, die weit über den Sport hinaus wirkt.

Darüber hinaus

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

Absolut: Wer hochambitionierte Rennradfahrende kennt, sollte ihnen diese Seiten dringend empfehlen – denn die meisten haben nicht bis hierher gelesen. Typische Reaktion: ‚Das brauch ma net - wir trauen uns eh schnell einen Berg runterfahren...‘ Frauen sind im Gegensatz dazu viel aufgeschlossener – sie tun nichts, was unnötig gefährlich ist. Der Klassiker: Ein Mann schenkt seiner Frau den Kurs, weil sie ihm nicht schnell genug bergab fährt. Am Ende überredet sie ihn mitzumachen – er startet widerwillig und ist schon nach kurzer Zeit völlig baff, was er alles nicht kann oder weiß.



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 Profispieler 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.



Kim Oszvald-Renkema

Kim ist ehemalige Volleyball-Nationalspielerin (Niederlande) und heutige Geschäftsführerin der Volleyball Bundesliga (VBL), verantwortlich für Vertrieb und Sportentwicklung. In ihrer aktiven Karriere gewann sie mehrmals den DVV-Pokal mit Allianz MTV Stuttgart und spielte auch in Italien. Nach dem Karriereende war sie Sportdirektorin bei ihrem ehemaligen Club, bevor sie im Mai 2025 in ihre neue Führungsrolle bei der VBL wechselte.

Vom Spielfeld zur Führung

Du warst erfolgreiche Profi-Volleyballerin, bevor du ins Management gegangen bist. Welche Erfahrungen aus deiner aktiven Zeit helfen dir heute besonders in deiner Rolle als Geschäftsführerin?

Ganz gleich, welcher Profisport: Die Grundpfeiler des Erfolgs sind überall gleich: Disziplin, Leidenschaft, Durchhaltevermögen, Talent und Fleiß. Im Mannschaftssport kommen Teamgeist und Fair Play als entscheidende Faktoren hinzu. Diese Werte haben mich als Spielerin geprägt und genau diese Prinzipien versuche ich heute auch in meiner Rolle als Geschäftsführerin jeden Tag vorzuleben und weiterzugeben.

Vision für die VBL

In deiner neuen Position leitest du die Bereiche Vertrieb und Sportentwicklung. Was ist deine langjährige Vision für die Volleyball-Bundesliga?

Wir sind im Volleyball auf einem sehr guten Weg, weiter zu wachsen und uns zu stabilisieren. Wir brauchen langfristig wieder einen geregelten Auf- und Abstieg in den Ligen. Wir brauchen auch Aufmerksamkeit außerhalb unserer Volleyball-Bubble und starke Partner, die den Sport gemeinsam mit uns weiterentwickeln. Zudem haben wir seit Mai eine neue Strategie im Vertrieb, die auf Storytelling und strategische Partnerschaften ausgerichtet ist. Wir interpretieren das Sponsoring neu.

Sponsoring & Partnerschaften

„Wir brauchen mehr starke Unternehmen, die diese Sportarten finanziell unterstützen.“ So hast du es formuliert. Welche Verantwortung siehst du bei Partnern, die in den Volleyball investieren? Welche Herausforderungen gibt es beim „Produkt Sportberatung“ und wie unterscheidet sich hier dein Ansatz von klassischen Sport- oder Trainerangeboten?

Wir müssen unsere geschaffenen Werte und Stärken klar kommunizieren. Wir müssen die Partner davon überzeugen, wie vorteilhaft es ist, mit uns eine strategische Partnerschaft einzugehen. Wenn das gelingt, sind wir auf einem guten Weg. Unternehmen, die in den Volleyball investieren, übernehmen mehr als nur eine finanzielle Rolle. Sie werden zu Partnern, die Verantwortung für die nachhaltige Entwicklung, Glaubwürdigkeit und Zukunft der Liga mittragen.

Kommunikation & Leadership

Wie wichtig ist dir eine offene Feedback- und Kommunikationskultur im Verband? Welche Rolle spielt dabei dein eigenes sportliches Erbe?

Diese Frage lässt sich ganz einfach mit dem Leitbild der VBL erklären. Es hängt in dicken Lettern an der Wand im VBL-Center in Berlin. „Jeder trägt Eigenverantwortung“. Wir wollen alle transparent, fair und wertschätzend miteinander umgehen. Das sind Werte, die ich im Sport bereits in der Jugend gelernt habe. Diese Werte wollen wir hochhalten und in die Gesellschaft transportieren.

Herausforderungen & Krisenmanagement

In deinem ersten Jahr als Liga-Geschäftsführerin standest du bereits vor kontroversen Themen, z. B. Lizenzvergabe. Wie gehst du mit solchen Belastungen um – und was treibt dich an, weiterzumachen?

Dass Potsdam die Lizenz zurückzugeben hat, hat keiner leichtgenommen. Allerdings bin ich in diesen Fragen nicht der erste Ansprechpartner. Der Lizenzierungsbereich obliegt meinem Kollegen in der Geschäftsführung, Daniel Sattler. Eines kann ich sagen: Es gab leider keinen anderen Weg. Gleichwohl sind wir zuversichtlich, in und mit Potsdam über die Jahre einen gesunden Standort zu entwickeln. Mit solchen Belastungen und Herausforderungen umzugehen, gehört für mich im Spitzensport dazu.

Gesundheit & Leistung

Du hast deine Spielerkarriere wegen körperlicher Leiden beendet. Wie prägt diese Erfahrung heute deinen Führungsstil – insbesondere bei Themen wie Belastungsmanagement im Spitzensport?

Einer meiner besten Trainer kannte das Wort Belastungsmanagement gar nicht. Er hat ganz intuitiv die richtige Balance zwischen Trainingsreiz und Erholung gefunden. Unser Stil ist es, durch eine transparente Kommunikation und eine Kultur des Zuhörens zu führen. Mitarbeiter sind aufgefordert, sich rechtzeitig zu melden, wenn es an ihre Grenzen geht. Ich selbst arbeite so, wie ich es im Spitzensport gewohnt bin: nicht nach der Stechuhr.

Darüber hinaus

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

Ich glaube, ich kann da für alle Teamplayer sprechen. Der Sport ist so eine wunderbare Sache, dass er Menschen aus unterschiedlichen Ländern, mit unterschiedlichen Religionen oder Ethnien zusammenbringt und verbindet. Man gewinnt und verliert zusammen. Man leidet und feiert zusammen. Dadurch entstehen oft so starke Bindungen und Freundschaften, die ein Leben lang halten und tragen. Dafür bin ich sehr dankbar.



Maximilian Planer

Maximilian „Max“ Planer ist ehemaliger Welt- und Europameister im Rudern (Deutschland-Achter) und Olympiateilnehmer, der seine sportlichen Erfahrungen in ein modernes High-Performance-Coaching überführt hat. Als Coach, Podcaster und Mentor begleitet er Menschen aus Sport, Business und Leadership dabei, mentale Stärke, Teamkompetenz und nachhaltige Performance zu entfalten, stets mit Blick auf Klarheit, Fokus und Verantwortung.

Vom Achter zur Führungskompetenz

Du hast als Athlet gelernt, dich auf andere zu verlassen und selbst Verantwortung zu übernehmen. Wie hat dich diese Erfahrung geprägt, als du vom Leistungssport ins Coaching gewechselt bist?

Die Erfahrung hat mich extrem geprägt. 16 Jahre lang war jeder Tag durchgetaktet - Trainingsplan, Teamstruktur, klares Ziel. Als das wegfiel, musste ich zum ersten Mal selbst entscheiden, wofür ich morgens aufstehe. Genau dieser Übergang - vom fremdgesteuerten System zur Eigenverantwortung - ist heute der Kern meiner Arbeit als Coach. Weil viele meiner Klienten an genau diesem Punkt stehen: Sie funktionieren im System, aber wissen nicht, wer sie ohne das System sind.

Mentale Stärke als Lebenskonzept

Im Rudern entscheidet nicht nur Kraft, sondern die Fähigkeit, im richtigen Moment klar zu denken. Wie hast du diese mentale Komponente bei dir kultiviert? Und wie gibst du sie heute im Coaching weiter?

Das war kein einmaliger Moment, sondern ein Prozess über 16 Jahre. Am Anfang ging es nur ums Kämpfen - Wettkampfhärte, Biss, Durchhalten. Später habe ich gemerkt: Das allein reicht nicht. Ich habe angefangen zu meditieren, meine Glaubenssätze zu hinterfragen und mich ehrlich zu fragen, warum ich das alles eigentlich mache. Diese Kombination - körperliche Härte und innere Arbeit - gebe ich heute an meine Kunden weiter.

Teampplay im Einzelsportkontext

Rudern im Achter ist eine der pursten Formen von Teamdynamik. Wie übersetzt du diese extrem vernetzte Zusammenarbeit für Führungskräfte als „Einzelkämpfer“ in Organisationen im Business?

Zunächst einmal ist eine Führungskraft genau genommen ja kein Einzelkämpfer. Sie ist ein wichtiges Glied in einer Kette, in einem System, einer Organisation. Für Führungskräfte ist es häufig extrem hilfreich, neben ihrer fachlichen Kompetenz die zwischenmenschliche Kompetenz zu priorisieren. Zu lernen, einzelne Menschen im Team zu lesen und entsprechend auf sie einzugehen, sie bewusst zu motivieren, konstruktiv zu kritisieren und dabei ein Team zu formen. Das sind Dinge, die ich in meinen Mannschaften wie dem Deutschlandachter gerne intern im Hintergrund übernommen habe.

Podcast & Kommunikation

Mit deinem Podcast „Gamechanger“ hast du bereits früh Themen wie Mindset und persönliches Potenzial adressiert. Wie wichtig ist Kommunikation im Prozess persönlicher Veränderung?

Kommunikation ist im Prozess persönlicher Veränderung wahrscheinlich einer der wichtigsten Aspekte. Alles fängt bei sich selbst an: Wie spreche ich mit mir selbst? Wie mit meinem besten Freund oder Lieblingskollegen? Oder eher wie mit einem Feind oder Gegner? Wenn wir dort anfangen, bewusster werden und den inneren Dialog positiver führen, wird sich das auch im Außen zeigen. Ich habe selbst erlebt, wie sich meine Beziehungen verändert haben, als ich aufgehört habe, mit mir selbst wie mit einem Gegner zu sprechen.

Leistungsdruck & Identität

Viele Menschen stehen heute unter enormem Leistungsdruck – in Beruf, Alltag oder Sport. Welche Strategien aus deiner Zeit im Leistungssport helfen konkret dabei, diesen Druck produktiv zu nutzen?

Das Wichtigste: Den meisten Druck machen wir uns selbst. WM-Finale, volle Tribüne, wichtigstes Rennen der Saison - das sind äußere Umstände, die ich nicht kontrollieren kann. Aber wie ich damit umgehe, schon. Darauf habe ich immer versucht den Fokus zu legen: Was liegt in meiner Hand? Vor Drucksituationen, aber genauso nach Niederlagen.

Vision & Werte

Was treibt dich heute an? Welche Werte sind dir im Coaching und in deinem persönlichen Leben unverhandelbar geworden?

Mein Leben hat sich stark gewandelt - durch meine Frau und natürlich das Karriereende im Sport. Heute treiben mich drei Werte an: Liebe, Wachstum und Freiheit. Ein selbstbestimmtes Leben führen und anderen dabei helfen, das Gleiche zu tun. Das ist mein Antrieb - im Coaching und privat.

Gesundheit & mentale Balance

Leistung braucht Balance, physisch und mental. Wie sorgst du heute im Alltag für deine eigene Regeneration und Resilienz? Welche Rolle spielt das in deiner Arbeit mit anderen?

Wir leben in einer Welt voller Reize, Druck und Dauerstress. Unser Körper ist dafür nicht gemacht. Deshalb braucht es bewusste Ruhephasen - und damit meine ich nicht auf dem Sofa Handy scrollen. Sondern echte Stille: Meditation, Natur, Sauna. Ohne Input. Das ist für mich nicht optional, sondern die Basis, auf der alles andere steht.

Darüber hinaus

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

Ich arbeite gerade an etwas Neuem - einem System, das die mentalen Prinzipien aus dem Spitzensport erstmals für jeden zugänglich macht. Nicht als Theorie, sondern als echtes Training. Wer neugierig ist, findet mich auf Instagram @maxplaner oder auf LinkedIn „Maximilian Planer OLY“.



Lars Riedel

Als Olympiasieger und mehrfacher Weltmeister im Diskuswurf prägte Lars über Jahre die internationale Weltspitze durch technische Präzision, Konstanz und mentale Stabilität. Nach seiner aktiven Karriere arbeitet er als Speaker und Mentor an der Schnittstelle von Sport, Führung und Wirtschaft. Sein Fokus liegt auf nachhaltiger Leistungsfähigkeit, Entscheidungsstärke unter Druck und dem Transfer von Hochleistungsprinzipien in Organisationen.

Die Vorbereitung war wie immer. Die Durchführung eine große Überraschung.

90 Minuten hat sich Lars Riedel gemeinsam mit seinem Manager Michael Dominger Zeit genommen. Geplant war ein strukturiertes Gespräch über Leistung und Systematik. Bekommen haben wir weit mehr: Anekdoten vom „schlacksigen Lars“ in den Anfängen bis zu den großen Erfolgen auf olympischer Bühne.

Es ging um Zweifel, Wiederholung, technische Detailarbeit. Und um die unspektakulären Routinen hinter spektakulären Momenten.

Dieses Gespräch war keine reine Rückschau.

Es war ein Blick in die Mechanik von Hochleistung.



Die Mechanik hinter Jahrzehnten Weltklasse

Im Gespräch wurde schnell klar, dass es weniger um einzelne Titel ging als um die Mechanik dahinter: Was unterscheidet kurzfristigen Erfolg von echter Dominanz über Jahrzehnte? Wie definiert man neue Ziele, wenn die größten bereits erreicht sind? Und warum ist Wiederholung – das scheinbar Unspektakuläre – oft der entscheidende Faktor für nachhaltige Leistung? Lars Riedel sprach über Training als System, über die besondere Mentalität eines Favoriten und über den Unterschied zwischen Performen und Führen. Es ging um Routinen, Identitätswechsel und darum, wie man über viele Jahre mental stabil bleibt – auch dann, wenn Erwartung und Druck wachsen.

Wenn ich heute über „Erfolg“ spreche, klingt das für viele nach Gold, nach Titeln, nach dem einen Moment, in dem alles aufgeht. Ich verstehe das. Dieser Flash ist real. Nach Höhen und Tiefen, nach Verletzungen, nach zähen Phasen einmal oben zu stehen – in einem großen Wettkampf – das ist einfach geil. Das ist der Moment, den dir niemand mehr nehmen kann. Und genau so habe ich es auch gesagt: Mein Olympiasieg 1996 in Atlanta. Den kann mir keiner mehr nehmen.

Aber wenn ich ehrlich bin: Die spannende Frage ist nicht, wie sich der Moment anfühlt. Die spannende Frage ist, wie du dahin kommst. Und warum manche nur kurz auftauchen, während andere über Jahre dominieren.

Der „schlacksige Lars“ und der Punkt, an dem Dominanz überhaupt erst entsteht

Ich war am Anfang nicht dieser fertige Weltklasse-Athlet. Eher das Gegenteil. Schlacksig. Groß. Und nach den ersten Trainingseinheiten hatte ich durchaus den Gedanken: „Warum mache ich das hier eigentlich?“ Ich wollte sogar die Sportart wechseln, weil ich dachte, mit meiner Größe und Statur könnte Handball besser passen. Rückblickend ist genau das typisch: In der Anfangsphase hast du noch keine Beweise, dass sich der Aufwand lohnt. Dominanz entsteht nicht vor dem ersten Erfolg. Dominanz entsteht nach den ersten Erfolgen. Dann verändert sich etwas: Du merkst, dass du wirklich gewinnen kannst. Plötzlich beginnst du, anders zu denken. Nicht mehr nur „mitmachen“, sondern „entwickeln“. Nicht mehr nur „Wettkampf“, sondern „System“.

Und dieses System besteht aus vielen Faktoren, die zusammenspielen müssen. Talent reicht nicht. Fleiß allein reicht auch nicht. Es ist ein Zusammenspiel aus Technik, Rhythmus, Regeneration, mentaler Stabilität, Umfeld.

Aber vor allem aus einer Sache, die ich immer wieder betone: Du musst Bock auf alles haben, was du anfängst. Nicht nur im Wettkampf. Vor allem im Training.

Diskuswurf ist keine Kraftfrage. Es ist eine Präzisions-Disziplin.

Viele denken beim Diskus: „Der ist groß, der ist stark, der wirft weit.“ So einfach ist das nicht. Diskuswurf ist komplizierte Technik. Ziel ist nicht „irgendwie weit“, Ziel ist der ideale Wurf. Präzision heißt hier: Du wirfst aus dem Käfig nicht in eine riesige Richtung, sondern im Kern durch ein auf 40° begrenztes Fenster und du musst dabei maximale Weite erzeugen. Das ist Technik, Timing, Winkel, Spannung, Rhythmus.

Und deshalb ist das Training für mich immer Detailarbeit gewesen. Wiederholung. Wiederholung. Wiederholung. Grundlagen zehntausend Mal üben, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. Dann passiert etwas Entscheidendes: Im Training feilst du an Details. Aber im Wettkampf geht die Schere auseinander. Diejenigen, die Wiederholung nur als Fleißaufgabe sehen, bleiben stehen. Diejenigen, die Wiederholung als System begreifen, werden stabil besser.

Das ist übrigens auch einer der größten Denkfehler im Business: Wiederholung wird unterschätzt. Alle wollen die große Idee, die große Strategie. Aber kaum jemand hat Lust auf „Grundlagen 10.000 mal“. Und am Ende entscheidet genau das über Stabilität und Erfolg.

DDR-Qualität, Methodik und das „Zeig doch erstmal, was du kannst“

Ich bin in einem System groß geworden, in dem die Qualität der Trainingseinheiten sehr hoch war. Du hattest Trainer, die methodisch gearbeitet haben, die wirklich bis ins kleinste Detail der Stellung des rechten Fußes geschaut haben. Ich habe später selbst in Interviews gesagt, dass bei mir die Grundlagen im DDR-Trainingssystem gelegt wurden und ich davon Methodik und Technik mitnehmen konnte.

Nach der Wende hat sich vieles verändert. Aber ich habe auch Menschen getroffen, die offen für Neues waren. Ich habe öffentlich darüber gesprochen, dass ich nach der Wende Karlheinz Steinmetz kennengelernt habe (damals Bundestrainer Diskus), der unterschiedliche Methoden zusammengebracht hat und offen für neue Ansätze war.

Dieses „Zeig doch erstmal, was du kannst“! Das ist im Sport normal. Und es ist auch in Unternehmen so. Bevor du über Programme, Konzepte und Strategien redest, zeig erstmal Substanz. Zeig erstmal Leistung. Und dann entwickelst du das System weiter.

Regeneration ist kein Nebenthema. Sie ist ein Leistungsthema.

Ich war viel verletzt. Und ich habe etwas gelernt, das viele erst sehr spät verstehen: Regeneration ist nicht „Pause, weil ich schwach bin“. Regeneration ist ein Tool.

In einem Interview habe ich beschrieben, dass wir uns sogar zunutze gemacht haben, dass meine Leistungen nach kleineren Verletzungsphasen teilweise besser wurden oder „explodiert“ sind. Und dass wir darum bewusst Regenerationsphasen eingebaut haben, inklusive „Mittagsschlaf“ und auch kompletter Pausen vor Wettkämpfen.

Das passt komplett zu meiner eigenen Erfahrung: Diese zwei bis drei Tage Trainingspause – richtig eingesetzt – haben meinem Nervensystem geholfen, schnell zu regenerieren. Ich habe das in meine Routinen eingebaut. Und gleichzeitig sage ich auch klar: Viele dieser Erfahrungen passen nur auf mich. Andere Athleten könnten das vielleicht nicht eins zu eins adaptieren. Leistung ist individuell, nicht copy-paste.

Und ja: Schlaf ist ein Riesenthema. Ich fand den Gedanken stark, den ich auch öffentlich formuliert habe: Am Abend vor dem Wettkampf schläft kaum jemand perfekt. Anspannung. Entscheidend ist oft die Nacht davor, also zwei Nächte vor dem Wettkampf.

Mein Physiotherapeut hat dazu einmal einen Satz gesagt, den ich nie vergessen habe: „In der Ruhe liegt die Kraft, in der Pause wachsen die Muskeln.“ Und das ist nicht nur Biologie. Das ist vor allem auch Psychologie.

Mentale Stabilität: außen cool bleiben, innen arbeiten

Diskus ist ein extrem fordernder Wettkampf. Du hast diese drei bzw. sechs Versuche. Du kannst dich nicht verstecken. Vor 85.000 Zuschauern in Atlanta schon gar nicht. Da ist nichts mit „mal schauen“.

Und gleichzeitig gilt: Egal, was innerlich passiert, nach außen musst du ruhig bleiben. Cool. Du musst deinen Weg finden. Und ja, du musst manchmal auch diese „kleinen Spielchen“ mitmachen, die in Wettkämpfen dazugehören.

Ich erinnere mich an Situationen im Call-Room, an extrem kräftige amerikanische Athleten, an diese Atmosphäre. Und an das Gefühl: Die gucken dich an, und du bist für die erstmal nicht der Prototyp. Ich hatte meine Rituale, meine Vorbereitung – teilweise sehr ruhig, sehr nach innen. Und wenn andere das nicht ernst nehmen: egal. Du musst es ernst nehmen.

In einem WM-Bericht über 1999 in Sevilla wird sehr gut beschrieben, wie Konzentration nach außen manchmal komisch wirken kann – fast wie Tränen – aber in Wahrheit war es bei mir komplette Fokussierung, weil ich mit Rücken- und Hüftproblemen überhaupt erst werfen konnte. Und ich war nach Bronze nicht zerstört, sondern zufrieden, weil ich an meine Grenze gegangen bin. Genau so wird es dort wiedergegeben.

Das ist ein Punkt, den viele falsch verstehen: Du gewinnst nicht nur, wenn du Gold holst. Du gewinnst auch, wenn du dein Maximum unter deinen Bedingungen abrufst.

Ich war nicht der Stärkste. Aber ich war effizient.

Das ist einer meiner ehrlichsten Sätze über mich: Ich war nicht der stärkste Sportler. Nicht der beweglichste. Nicht der fleißigste. Aber ich war effizient! In allem, was ich im Sport und danach im Business getan habe.

Effizienz heißt: Das Richtige tun. Nicht alles tun. Und vor allem: konsequent tun. Beharrungsvermögen ist für mich einer der unterschätztesten Erfolgsfaktoren. Du brauchst diese Konsequenz in den kleinen Dingen. In den Details. In den Routinen.

Ich habe mich sogar über Eindrücke und Gerüche in der Trainingshalle auf Erfolg konditioniert. Manche halten das für esoterisch – ist es nicht. Das ist Assoziationslernen. Du verbindest Ort, Ritual, Gefühl, Fokus. Und dann kannst du Leistung abrufen, wenn es zählt.

Kaffee als Ritual: neu denken, neu wirken

Ein kleines Beispiel, das oft hängen bleibt: Früher habe ich nach Kaffee schlecht geschlafen. Und irgendwann habe ich gemerkt: Ich kann das auch anders denken. Ich habe Kaffee als Ritual eingeführt – nicht als „Koffein-Kick“, sondern als bewussten Startpunkt für Fokus. Und am Ende hat mir genau dieses Umdeuten geholfen, Leistung besser zu strukturieren. Es klingt banal. Aber Leistung besteht aus solchen scheinbar banalen Entscheidungen.

Ein Punkt, der oft unterschätzt wird, ist das bewusste Runterkommen. Hochleistung bedeutet nicht nur maximale Spannung, sondern auch gezielte Entspannung. Ich habe mir dafür eigene Rituale geschaffen. Manchmal war es etwas so Einfaches wie Dame spielen – aber nicht klassisch. Wir haben es umgedreht gespielt: Gewonnen hat nicht, wer dem anderen alle Steine abgenommen hat, sondern wer zuerst keine eigenen Steine mehr hatte.

Das klingt banal, ist es aber nicht. Es zwingt dich, dein Denken zu drehen. Nicht nur reagieren, sondern antizipieren. Nicht nur Druck erzeugen, sondern bewusst loslassen. Für mich war das ein mentales Tool – um Abstand zu gewinnen, Perspektive zu wechseln und Spannung kontrolliert abzubauen.

Denn Leistung entsteht nicht nur aus maximalem Fokus, sondern aus der Fähigkeit, zwischen Spannung und Lockerheit bewusst zu wechseln.

Träume, Dankbarkeit, Belohnung – und Zwischenziele

Wenn ich heute über Erfolgsfaktoren spreche, nenne ich zwei Dinge, die zusammengehören:

- Träume von deinen großen zukünftigen Erfolgen.
- Sei dankbar für alles Erreichte. Und für alle, die dich begleitet haben.

Das ist kein Kalenderspruch. Das ist ein mentales System: Zukunft erzeugt Zug. Dankbarkeit stabilisiert. Beides zusammen gibt dir Richtung und Erdung.

Und dann kommt etwas, das viele Unternehmen vergessen: Belohnung. Ich frage in Firmenseminaren gern: „Habt ihr nach einem erfolgreichen Jahr auch entsprechend gefeiert?“ Lange Gesichter, fragend, verneinend. Der Körper braucht Belohnung für mentale und physische Anstrengung. Sonst bekommst du irgendwann nur noch Stress. Aber kein echtes Erleben von Fortschritt.

Zwischenziele sind dabei zentral. Und sie müssen aus dem Inneren kommen. Nicht aus PowerPoint, nicht aus KPI-Listen. Auch Trainingserfolge musst du innerlich planen, sonst realisierst du sie nicht.

Wettkampf neu definieren – und warum das Publikum manchmal irritiert guckt

Auf Firmenevents stelle ich gern eine Frage, die erstmal simpel klingt, aber Leute sofort aus der Komfortzone holt: „Definiert, was ein Wettkampf ist.“ Da kommen abstruse Antworten. Und genau deshalb funktioniert es: Es lädt zum Mitdenken ein. Es animiert, es provoziert.

Am Ende lande ich oft bei dem Satz, den ich in Seminaren als Schlusssatz nutze – und dann siehst du in fragende Gesichter im Auditorium:

„Im Wettkampf gibt es einen Sieger, aber viele Gewinner.“

Weil das die Realität ist. Sieger ist Ergebnis. Gewinner ist Entwicklung. Gewinner ist, wer aus dem Prozess etwas macht, das bleibt.

Fehler, Angst und der Vogel hinter dem Rücken

Ein letztes Thema, das mir wichtig ist: Fehler. Angst vor Fehlern ist nicht per se schlecht. Sie ist ein Schutzmechanismus – solange du sie nicht zur Bremse machst. Ich nutze dafür gern ein plastisches Bild: Wir haben alle Angst vor Autos. Wir haben gelernt, dass wir sonst überfahren und schwer verletzt werden können. Diese Angst hat einen Sinn. Aber wenn du daraus ableitest, dass du nie mehr eine Straße überquerst, bist du nicht sicher – du bist unfrei.

Und manchmal erzähle ich am Ende meiner Seminare eine alte Geschichte.

Zwei junge Burschen wollen einen weisen Mann bloßstellen. Einer hält einen kleinen Vogel hinter dem Rücken in seinen geschlossenen Händen. Sie treten vor ihn und fragen: „Was halte ich in meinen Händen? Ist es lebendig oder tot?“ Der Plan ist klar: Sagt der Weise „lebendig“, wird der Junge den Vogel zerquetschen. Sagt er „tot“, lässt er ihn fliegen. Egal, was der Weise sagt – er soll falsch liegen.

Der alte Mann schaut den Jungen an und sagt ruhig:

„Ob das Tier lebt oder nicht, liegt ganz allein in deinen Händen.“

Genau darum geht es.

Im Sport.

Im Business.

Im Leben.

Verantwortung liegt nicht im System, nicht im Gegner, nicht im Umfeld. Sie liegt bei dir. Denn gewinnen heißt nicht nur Erster werden. Gewinnen heißt, Verantwortung zu übernehmen. Für das, was du in den Händen hältst.

Darüber hinaus

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

Über den Sport hinaus ist mir wichtig, dass ich das, was ich gelernt habe, weitergebe. Ich bin Markenbotschafter für verschiedene Produkte und Projekte, vor allem im Bereich Nahrungsergänzung und Gesundheit. Das sind Themen, die mich nicht nur aus sportlicher Sicht interessieren, sondern aus Überzeugung. Regeneration, Versorgung, Leistungsfähigkeit – das endet nicht mit dem letzten Wettkampf.

Gleichzeitig arbeite ich an mehreren Projekten, die sich gerade in Vorbereitung befinden. Der Schwerpunkt liegt dabei klar auf Gesundheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit. Ich möchte meine Erfahrungen weitergeben – nicht nur über Vorträge, sondern auch über konkrete Produkte und Strukturen, die Menschen im Alltag unterstützen können. Mir ist wichtig, die nächste Generation mitzunehmen. Im Sport, im Business, in Verbänden, in meinen eigenen Unternehmen. Vielfalt ist dabei kein Selbstzweck – sie ist notwendig. Wer lange leistungsfähig bleiben will, muss bereit sein, neue Wege zu gehen. Und dabei sein eigenes Tempo zu bestimmen.



Josha Salchow

Als deutscher Spitzenschwimmer und Olympiateilnehmer gehört Josha zur Generation moderner Dual-Karriere-Athleten. Parallel zum Leistungssport studiert er Betriebswirtschaft und sammelt erste Praxiserfahrungen im Beratungsumfeld. Sein Profil verbindet Hochleistungsdenken, analytische Struktur und Interesse an wirtschaftlichen Systemen. Aktuell bewegt er sich bewusst in einer offenen Orientierungs-phase zwischen Spitzensport und möglichem Einstieg in Beratung oder Wirtschaft.

Zwischen Weltspitze und Berufseinstieg

Du bist noch aktiv im Spitzensport und gleichzeitig am Ende deines BWL-Studiums. Wie fühlt sich diese Phase an, in der sportliche Höchstleistung und berufliche Orientierung parallel stattfinden?

Aktuell ist es etwas stressiger als üblich, aber das liegt vor allem daran, dass ich jetzt parallel auch in der Beratung tätig bin. Ansonsten fühlt sich diese Phase für mich gar nicht so anders an. Ich befinde mich zurzeit in/ auf einer sechsmonatigen Werkstudentenstelle, die für mich einen Pflichtteil und den letzten Abschnitt meines BWL-Studiums darstellt. Ich habe schon immer neben dem Sport etwas gemacht, bisher war das vor allem das Studium, eher für mich alleine, und jetzt sind es eben echte Projekte, an denen ich beteiligt bin. Dadurch lerne ich gerade den Arbeitsalltag kennen, und das finde ich spannend. Es ist viel auf einmal, aber ich freue mich über die neuen Einblicke und darüber, wie viel man in kurzer Zeit dazulernt. Besonders wertvoll ist für mich, dass ich durch die Leistungssportinitiative von KPMG überhaupt die Möglichkeit bekomme, Sport, Studium bzw. Praxiserfahrung unter einen Hut zu bringen.

Offene Zukunft statt klarer Masterplan

Du sagst selbst, dass du noch nicht genau weißt, wo die berufliche Reise hingehet. Wie gehst du mental mit dieser offenen Situation um?

Mental ist das für mich völlig in Ordnung. Durch meine sportliche Karriere musste ich mich schon oft genug auf neue und unerwartete Bedingungen einstellen, deshalb bin ich es gewohnt, nicht immer alles komplett vorzuplanen. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass ich mit Blick auf die duale Karriere gut aufgestellt bin. Das bereitet mir keine Kopfschmerzen, eher im Gegenteil. Ich versuche gerade bewusst, neue Skills aufzubauen, unterschiedliche Branchen und Projekte kennenzulernen und auch ein Netzwerk zu entwickeln. So kann ich mir möglichst viele Optionen erarbeiten und dann irgendwann eine gute Entscheidung treffen.

Leistungslogik Sport vs. Wirtschaft Wo unterscheidet sich Leistungsdruck im internationalen Schwimmen von Leistungsdruck im Business?

Für mich ist der größte Unterschied aktuell, dass ich im Schwimmen genau weiß, was ich kann. Ich weiß, wie ich trainiert habe, worauf ich mich verlassen kann und dass ich im Wettkampf, wenn es darauf ankommt, abliefern kann. Im Business ist das anders, einfach weil ich dort noch am Anfang stehe und viele neue Skills gerade erst aufbaue. Ich lerne Abläufe, Denkweisen und Erwartungen erst nach und nach kennen. Deshalb würde ich aktuell auch noch nicht von dem gleichen Druck sprechen. Stand jetzt ist Leistung im Schwimmen für mich planbarer.

Warum Consulting?

Was reizt dich konkret an Beratung? Ist es eher die analytische Arbeit, Projektvielfalt oder die Geschwindigkeit von Entscheidungsprozessen?

Ich sehe viele Parallelen zwischen der Beratung und dem Leistungssport. In beiden Bereichen geht es darum, sich schnell in neue Situationen reinzudenken, sauber zu arbeiten und unter Druck Leistung zu bringen. Dazu kommt, dass es immer wieder neue Cases und neue Themen gibt, also wird es auch nicht langweilig. Und ehrlicherweise spielt bei mir auch Neugier eine Rolle. Ich habe bisher kaum Berufserfahrung gesammelt und wollte einfach sehen, ob so ein Umfeld zu mir passt.

Spannend finde ich außerdem, dass man in der Beratung einen Querschnitt über unterschiedliche Unternehmen und Branchen bekommt. Man bekommt Einblicke in Unternehmensstrukturen, in Entscheidungsprozesse und in ganz konkrete Problemstellungen, die Unternehmen aktuell beschäftigen – gerade auch mit Blick auf Deutschland und Europa. Das ist etwas, was mich reizt, weil man dadurch nicht nur fachlich lernt, sondern auch ein besseres Verständnis dafür entwickelt, wie Wirtschaft in der Praxis funktioniert.

KPMG als Realitätstest

Welche Erfahrungen aus der Praxis in einem der weltweit führenden Prüfungs- und Beratungsunternehmen haben dich bisher überrascht, positiv oder negativ?

Positiv überrascht hat mich, wie teamorientiert das Ganze am Ende ist und wie viel man gerade am Anfang mitnehmen kann, wenn man offen ist und Fragen stellt. Von außen wirkt so ein großes Unternehmen oft erstmal sehr formell, in der Praxis ist der Austausch aber viel direkter, als man vielleicht denkt. Gerade dieses Miteinander hat mich positiv überrascht.

Und das erinnert mich in gewisser Weise auch an den Sport. Im Schwimmen steht man am Ende zwar allein auf dem Startblock, aber die Leistung entsteht nie allein. Dahinter steht immer ein Team, das gemeinsam auf ein Ziel hinarbeitet. Dieses Gefühl, dass Zusammenarbeit am Ende einen echten Unterschied macht, habe ich auch bei KPMG wiedererkannt.

Gleichzeitig ist es ein Unterschied zum Sport, weil Leistung dort nicht so unmittelbar messbar ist. Im Schwimmen sehe ich die Uhr und weiß direkt, woran ich bin. Im Berufsalltag merkt man Fortschritte oft erst mit etwas Abstand. Genau das macht es für mich aber auch zu einem guten Realitätstest.

Der Wert von Struktur

Wie stark hilft dir sportliches Trainingsdenken beim Lernen, Arbeiten oder in Projekten?

Gerade der Fleiß, die Ambitionen und auch die Fähigkeit, Dinge einfach durchzuziehen, helfen mir extrem. Im Sport lernt man, strukturiert zu arbeiten, Routinen einzuhalten und auch dann dranzubleiben, wenn nicht alles sofort Spaß macht oder direkt belohnt wird. Das lässt sich ziemlich gut auf Studium, Arbeit und Projekte übertragen. Ich glaube deshalb auch, dass mir genau diese Eigenschaften in Zukunft noch mehr helfen werden.

Position beziehen im Leistungssport

Du hast dich öffentlich zu Themen wie Fairness im internationalen Wettbewerb geäußert. Wie wichtig ist es für dich, auch außerhalb sportlicher Leistung Haltung zu zeigen?

Sehr wichtig. Fairness und Haltung sind für mich keine Themen, die man nur nach außen zeigen sollte, weil man Sportler ist oder in der Öffentlichkeit steht. Das muss vom Menschen selbst kommen. Gerade im Leistungssport wird man zwar stark über Ergebnisse wahrgenommen, aber am Ende zählt auch, wofür man abseits davon steht. Es sollte keine Fassade sein, die man sich aufbaut, sondern etwas, das wirklich zur eigenen Persönlichkeit gehört. Mir ist dabei auch wichtig, als Sportler nicht nur in der eigenen Bubble zu bleiben, sondern offen für andere Perspektiven zu sein und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Wenn Sport nicht mehr Mittelpunkt ist

Hast du eine Vorstellung davon, was du aus deiner Sportkarriere unbedingt in dein Berufsleben mitnehmen willst und was nicht?

Was ich auf jeden Fall mitnehmen will, sind die Soft Skills, die Kontakte und generell die Erfahrungen, die ich mir über die Zeit erarbeitet habe. Ich glaube, das kann später einen echten Unterschied machen. Dazu kommt natürlich auch der Umgang mit Druck, Rückschlägen und Erwartungshaltung.

Darüber hinaus

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

Auf jeden Fall. Was ich aus dem Sport mitnehmen will, sind nicht nur klassische Dinge wie Disziplin oder der Umgang mit Druck, Rückschlägen und Erwartungshaltung, sondern vor allem auch die Soft Skills, die Kontakte und die Erfahrungen, die ich mir über die Jahre erarbeitet habe. Ich glaube, dass genau das später einen echten Unterschied machen kann. Gleichzeitig ist für mich auch die persönliche Weiterentwicklung ein wichtiger Punkt. Ich glaube, dass mir die Beratung nicht nur fachlich etwas bringt, sondern auch in Bereichen wie Auftreten, Sprache, Selbstbewusstsein oder der Fähigkeit, mich ohne große Berührungsängste in neue Themen heranzurobben. Gerade diese Kombination aus dem, was ich aus dem Sport mitbringe, und dem, was ich darüber hinaus noch dazulerne, ist für mich besonders wertvoll.



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“.



Axel Schulz

Er ist einer der bekanntesten deutschen Schwergewichtsboxer, der in den 1990er-Jahren internationale Anerkennung erlangte. Er stand mit Größen wie George Foreman und Wladimir Klitschko im Ring und beeindruckte durch Fairness, Kampfgeist und seine Fähigkeit, nie aufzugeben.

Nach seiner aktiven Karriere etablierte er sich als Unternehmer, Speaker und Markenbotschafter.

Unsere „☕ Kaffeepause“-Interviews entstehen mit Respekt vor dem wichtigsten Gut unserer Gesprächspartner: ihrer Zeit. Deshalb versenden wir unsere Fragen per E-Mail. Mit der Möglichkeit, in Ruhe zu antworten, Gedanken zu sortieren und Erfahrungen reflektiert zu teilen. So entstehen ehrliche, dichte und oft überraschend persönliche Einblicke.

Umso besonderer sind die Momente, in denen ein Gespräch direkt und persönlich stattfinden kann. Wenn Stimme, Pause und Emotion mitschwingen. Wenn aus Fragen ein Dialog wird. Dieses Interview mit Axel Schulz ist genau so entstanden – unmittelbar, offen und mit der Energie eines echten Gesprächs. Man spürt den Unterschied. Und genau das macht diese Ausgabe der „☕ Kaffeepause“ besonders.



Herausforderung WM-Gürtel

Du hast gleich mehrere Male um den Schwergewichts-Titel gekämpft. Wie prägt einen dieser Kampf, wenn der ganz große Triumph ausbleibt?

Der Kampf um einen WM-Gürtel lässt einen nicht einfach los – vor allem dann nicht, wenn man ihn mehrmals vor Augen hatte und am Ende doch leer ausgeht. Diese Niederlagen wirken nach, sie bleiben im Kopf. Gerade im Schwergewicht weißt du: Oft gibt es nur diese eine Chance.

Beim Kampf gegen George Foreman war mir von vornherein klar, dass ich nur mit einem Knockout Weltmeister werden kann. Alles andere hätte nicht gereicht. Trotzdem war das einer meiner besten Kämpfe. Ich habe alles investiert, körperlich und mental, und wusste, dass ich sportlich mithalten kann. Auch wenn das Ergebnis am Ende anders aussah.

Der Kampf gegen Francois Botha hat mich besonders geprägt. Später kam heraus, dass er gedopt war. In dieser Phase habe ich viel von meinem Glauben an den Boxsport verloren. Ich habe gelernt, welchen enormen Einfluss starke Promoter im Hintergrund haben und wie wenig der sportliche Gedanke manchmal zählt. Nach diesem Kampf stand ich plötzlich allein da. Ohne Trainer, ohne Umfeld, ohne Unterstützung.

Was mir geblieben ist, war ein Satz eines engen Kumpels, der mich aufgebaut hat: „Du hast nur einen Kampf verloren.“

Dieser Satz hat mir geholfen, die Dinge einzuordnen. Der WM-Gürtel war außer Reichweite. Aber die Erfahrung aus diesen Kämpfen hat mich stärker gemacht und meinen Blick auf den Sport für immer verändert.

Und trotz dieser Rückschläge durfte ich später noch einmal gegen Michael Moorer um die Weltmeisterschaft boxen. Das hat mir gezeigt: Wenn du dranbleibst, bekommst du manchmal doch noch eine weitere Chance auf der größten Bühne.

Unternehmer nach dem Boxerleben

Wie kam es zu deinem Einstieg in unternehmerische Projekte?

Inwiefern profitierst du noch heute von deiner Zeit im Ring?

Nach dem Boxen bin ich nicht mit einem großen Masterplan ins Unternehmertum gestartet. Ich bin da eher reingerutscht, sondern fast zufällig. Am Anfang standen ein paar eigene Soßen, die ich entwickelt habe, einfach weil ich Lust darauf hatte und wissen wollte, ob daraus mehr werden kann. Daraus ist Schritt für Schritt etwas Größeres entstanden: Gemeinsam mit einem Hersteller habe ich weitere Produkte entwickelt. Unter meinem eigenen Namen, der Marke „Axel Schulz“. Die ersten Schritte im Vertrieb habe ich selbst gemacht. Direktkontakt mit dem Lebensmitteleinzelhandel, keine Umwege. Ich habe ganz bewusst meinen Namen eingesetzt – und auch das Boxer-Klischee gespielt.

Mein Standardsatz war oft: „Hallo, hier ist Axel Schulz. Ja, genau der Boxer. Sie müssen langsam sprechen, ich habe früher viel auf die Birne bekommen.“ Das hat Türen geöffnet, Gespräche entspannt und mir die Chance gegeben, überhaupt gehört zu werden.

Aus den anfänglichen Grillsaucen sind mit der Zeit echte Gourmetprodukte geworden. Heute sprechen wir von weit über 20 eigenen Patenten für Rezepturen, und weitere Produkte sind bereits in Planung. Der Weg dorthin war allerdings nicht einfach. Hochwertige Grillsaucen im Lebensmitteleinzelhandel zu platzieren – zwischen günstiger Massenware – ist eine echte Herausforderung. Das musste ich lernen, genauso wie Positionierung, Geduld und Durchhaltevermögen.

Was mir aus dem Ring bis heute hilft, ist genau das: dranbleiben, einstecken können, wieder aufstehen. Im Boxen wie im Business gewinnst du nicht jeden Kampf. Aber wenn du an deine Idee glaubst, dich weiterentwickelst und bereit bist, auch mal Treffer zu nehmen, dann kannst du dir auch außerhalb des Rings etwas Eigenes aufbauen. Und erfolgreich damit sein.

Marke und Werte

Als Markenbotschafter für verschiedene Firmen verkörperst du heute mehr als nur Kampferfahrung. Welche Werte stehen für dich im Mittelpunkt? Wie bringst du sie in deinem Business ein?

Für mich ist das relativ einfach: Authentizität ist alles. Ich stehe nur für Produkte und Projekte, hinter denen ich wirklich stehe – nicht nur „für die Kohle“. Die Leute merken sofort, ob jemand etwas ernst meint oder nur eine Rolle spielt. Genau das bringe ich auch ins Business ein: ehrlich sein, greifbar bleiben und nur Dinge machen, die zu mir und meinen Werten passen.

Gesundheit und Regeneration

Boxen ist physisch brutal, aber die mentale Ausdauer ist oft der entscheidende Faktor. Was hat sich in deinem Bewusstsein für körperliche und mentale Gesundheit nach der Karriere verändert?

Nach dem Ende meiner Karriere hat es ehrlich gesagt eine Zeit gedauert, bis ich wieder ein echtes Bewusstsein für meinen Körper entwickelt habe. Während der aktiven Zeit funktionierst du, Schmerzen gehören dazu, Regeneration ist Mittel zum Zweck. Erst mit Abstand kam die Erkenntnis zurück, dass Gesundheit nichts Selbstverständliches ist. Heute gehe ich ganz anders damit um. Ich achte auf Ernährung, backe sogar mein eigenes Brot, mache regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und gehe ins Fitnessstudio. Die Gewichte sind längst nicht mehr die aus meiner aktiven Zeit. Und das ist auch völlig okay. Es geht nicht mehr darum, stärker zu sein als jemand anderes, sondern darum, langfristig fit zu bleiben. Körperlich wie mental.

Neudefinition von Erfolg

Wie hat sich dein Erfolgsempfinden verändert – vom Ring-Champion zur Business-Persönlichkeit?

Mein Verständnis von Erfolg hat sich nach der aktiven Zeit komplett verändert. Im Boxen ist alles auf einen klaren Moment ausgerichtet: drei, vier Monate Vorbereitung, dann dieser eine Kampf. Gewinnen oder verlieren, dazwischen gibt es wenig Grautöne. Erfolg ist messbar, laut und sofort sichtbar.

Im Business funktioniert das ganz anders. Heute sind es die kleinen Schritte, die zählen. Ein neues Produkt zu entwickeln, es in einem überschaubaren Rahmen vorzustellen, Feedback zu bekommen. Und dann Stück für Stück den flächendeckenden Vertrieb aufzubauen. Das fühlt sich weniger spektakulär an als ein WM-Kampf, ist aber mindestens genauso anspruchsvoll.

Ich habe gelernt, langfristiger und strategischer zu denken. Nicht alles auf eine Karte zu setzen, sondern Prozesse aufzubauen, die wachsen dürfen. Erfolg ist für mich heute kein einzelner Moment mehr, sondern die Summe vieler richtiger Entscheidungen. Vielleicht leiser als früher, aber deutlich nachhaltiger.

Unternehmerisches Risiko

Wie gehst du mit Risiko und Rückschlag um und wie hilft dir deine Sportvergangenheit dabei?

Meine Sportvergangenheit hilft mir enorm, mit Risiken und Rückschlägen im Business umzugehen. Im Boxen lernst du früh, dass nicht jeder Kampf nach Plan läuft. Du kassierst Treffer, gehst zu Boden. Aber entscheidend ist, ob du wieder aufstehst und daraus lernst. Genau dieses Mindset nehme ich heute mit in unternehmerische Entscheidungen. Ein gutes Beispiel ist ein Projekt, bei dem wir gemeinsam mit einem Partner Pfannen verkauft haben – kombiniert mit meinen Soßen und als Gimmick mit einem kleinen Boxhandschuh. Die Idee war stark, die Resonanz grundsätzlich gut, aber es gab auch Reklamationen. Der Verkaufszyklus der Pfannen passte schlicht nicht zur Mindesthaltbarkeit der Soßen. Das war ein klassischer Fehler, den man erst erkennt, wenn man mitten drin steckt.

Statt den Kopf in den Sand zu stecken, haben wir das gemeinsam mit den Produzenten sauber aufgearbeitet. Ich habe dabei viel gelernt. Auch darüber, wie Produkte im Teleshopping funktionieren: schneller, direkter, intensiver. Und vor allem habe ich verstanden, wie wichtig die eigene Präsenz ist. Die Menschen wollen ein Gesicht sehen, jemanden, der für das Produkt steht.

Genau das ist heute mein Anspruch. Ich will selbst das Gesicht meiner Produkte sein, Verantwortung übernehmen und greifbar bleiben. Rückschläge gehören dazu. Im Sport wie im Business. Entscheidend ist, ob man sie als Niederlage sieht oder als Lektion für den nächsten Schritt.

Darüber hinaus

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

Nach meiner aktiven Karriere war mir schnell klar, dass mein Name mehr sein soll als eine Erinnerung an den Boxsport. Ich versuche bewusst, ihn für Dinge einzusetzen, die mir wirklich am Herzen liegen. Besonders wichtig ist mir mein Engagement als Botschafter für das Kinderhospiz Bärenherz in Leipzig www.baerenherz-leipzig.de. Dort erlebst du hautnah, was wirklich zählt und wie viel man mit Aufmerksamkeit, Zeit und Unterstützung bewirken kann. Daneben gibt es Projekte, bei denen sich Engagement und Freude verbinden.

Ein Beispiel ist „Partysanen Golf“, bei dem wir Spaß, Sport und Gemeinschaft zusammenbringen, unter anderem mit ehemaligen Handballspielern. Was locker beginnt, hat eine ernste Wirkung: Allein im letzten Jahr konnten wir auf diesem Weg 36.000 Euro gezielt für Spendenprojekte einsetzen. Solche Erfahrungen erden mich. Sie erinnern mich daran, wie privilegiert mein eigener Weg war. Und dass Erfolg am Ende auch bedeutet, etwas zurückzugeben. Wenn ich mit meinem Namen Türen öffnen und Menschen helfen kann, dann ist das für mich heute ein sehr ehrlicher und erfüllender Teil meines Lebens.



Christian Schwarzer

Christian gehört zu den prägendsten Gesichtern des deutschen Handballs. Als Kreisläufer war er über zwei Jahrzehnte das Rückgrat der Nationalmannschaft, mit der er Olympiasilber, den WM- und EM-Titel gewann. Nach seiner aktiven Karriere übernahm er Verantwortung als Co-Trainer und Nachwuchscoach beim DHB. Heute ist er gefragter Referent, Motivator und Experte für Teamperformance, Kommunikation und Führung.

Vom Kreis ins Coaching

Christian, du hast als Spieler über 300 Länderspiele bestritten. Wie war der Übergang vom aktiven Handballer zum Trainer – und was hat dich an dieser neuen Rolle besonders gereizt?

Mir hat schon immer die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sehr viel Spaß gemacht und als nach meinem Karriereende die Anfrage von Heiner Brand kam, beim DHB als Jugendkoordinator und Jugendbundestrainer zu arbeiten, war es der perfekte Übergang. Erfahrungen weiterzugeben, macht Spaß.

Teamführung unter Druck

Als Kreisläufer warst du zentraler Verbindungspunkt zwischen Abwehr und Angriff. Welche Führungsprinzipien aus dem Handball lassen sich deiner Meinung nach direkt auf erfolgreiche Teams im Business übertragen?

Ich denke ein gutes Team, braucht eine klare Hierarchie und die Aufgaben sollten klar verteilt sein. Allerdings sollte eine Führungspersönlichkeit auch bereit sein, Verantwortung abzugeben, denn beim Handball bist du als Trainer, in gewissen Phasen handlungsunfähig und musst deinen Führungsspielern vertrauen.

Motivation & Selbststeuerung

Du sagst: „Erfolg entsteht, wenn jeder seine Rolle kennt und lebt.“ Wie gelingt es, diese Klarheit auch in Organisationen zu schaffen, in denen Strukturen oft weniger greifbar sind als in einer Mannschaft?

Ich denke mein Führungsstil ist immer gleichgeblieben und ist von Respekt und Wertschätzung geprägt, denn das sind für mich die wichtigsten Grundlagen. Mir hat immer sehr imponiert, wie Heiner Brand gelernt hat und bereit war, Verantwortung abzugeben und die Spieler auch in wichtigen Phasen, entscheiden zu lassen. Vertrauen in die Führungsspieler, war hier die nötige Grundlage.

Lernen aus Rückschlägen

Du hast erlebt, wie man sich nach Enttäuschungen, etwa einem verlorenen Finale, wieder aufrichtet. Welche Strategien helfen, in Phasen des Misserfolgs die Motivation zu halten?

Die Grundlage der Motivation, ist sich immer wieder neue Ziele zu setzen und das ist nach Niederlagen am einfachsten, denn die möchte man nicht so oft erleben. Zusätzlich ist es auch hier sehr wichtig, auf die Erfahrungen jedes Einzelnen zurückzugreifen. Positives Denken und die Erinnerung an vorherige Erfolge, helfen in diesen Momenten sehr.

Marke und Persönlichkeit

Heute bist du auch als Speaker und Coach aktiv. Wie wichtig ist es für ehemalige Spitzensportler, eine persönliche Marke zu entwickeln – und welche Werte möchtest du dabei selbst vermitteln?

Nicht jeder ist der Typ dazu und möchte seine Erfahrungen teilen, aber mir macht es sehr viel Spaß, über mein Leben zu erzählen und Erfahrungen weiterzugeben. Dabei ist mir sehr wichtig, in allen Bereichen authentisch zu sein und jeden mit dem nötigen Respekt zu behandeln.

Teamdynamik im Wandel

Der Handball hat sich in den letzten 20 Jahren stark verändert: mehr Tempo, mehr Analyse, mehr Daten. Was bedeutet das für die Führungskultur – und wie bleibst du dabei authentisch?

Ich durfte ja diese Entwicklung teilweise miterleben und auch im Falle der schnellen Mitte, etwas mitprägen, als wir mit dem TBV Lemgo damit begonnen haben. Die Frage ist aber auch immer, muss man bei allem Neuen dabei sein, oder kann man auch mit den Grundlagen die früher gut waren, auch heute erfolgreich und authentisch sein.

Gesellschaftliches Engagement

Du setzt dich für Nachwuchsförderung und Fairness im Sport ein. Welche Rolle spielt gesellschaftliche Verantwortung im modernen Spitzensport – und wie kann sie in der Wirtschaft stärker gelebt werden?

Der Nachwuchs ist unsere Zukunft und das Thema Fair Play im Sport, ist die Grundlage für ein vernünftiges Miteinander. Da Sportler oftmals Vorbilder sind und somit einen großen Einfluss auf ihre Umwelt haben, sollten sie sich dieser Verantwortung immer bewusst sein. Außerdem sollte man die exponierte Stellung dazu nutzen, um Anderen zu helfen, denen es nicht so gut geht.

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.



Matthias Steiner

Matthias ist Olympiasieger im Gewichtheben und wurde mehrfach Welt- und Europameister. Nach dem Karriereende wandelte er sich zum Unternehmer und Gründer von STEINERfood GmbH, Buchautor und Motivationsredner. Matthias verbindet Disziplin, mentale Stärke und unternehmerischen Geist – und lebt vor, wie man aus sportlicher Energie nachhaltigen Erfolg macht.

Vom Athleten zum Unternehmer

Du hast aus sportlicher Höchstleistung und persönlichem Schmerz unternehmerische Energie geschöpft. Welche Parallelen siehst du zwischen Leistungssport und Unternehmensführung — und was war deine größte Herausforderung beim Wechsel?

Der Wechsel war nicht von heute auf morgen, sondern es war ein Wandel über die Jahre. Das Unternehmen ist weniger durch Wollen, sondern mehr durch Tun entstanden. Als die ersten richtigen Herausforderungen kamen, wie Rohstoffpreisexplosion oder Die Covid-Pandemie, war ich schon mittendrin und es gab keinen Weg mehr zurück.

Markenaufbau & Werte

Als Gründer von STEINERfood kombinierst du Ernährung, Gesundheit und persönliche Überzeugung. Wie wichtig ist dir Authentizität bei der Markenentwicklung, und wie bringst du deine sportliche Geschichte darin ein?

Die Gesundheit und die Funktionalität unserer Produkte sind zentrale Bausteine. Es geht nicht einfach um Umsätze, sondern um Sinnhaftigkeit, um Mehrwert. Die sportliche Geschichte, vor allem der Abnehm-Weg danach, schafft Vertrauen für die Kunden. Der Kunde steht bei uns im Mittelpunkt, für ihn machen wir das.

Motivation aus Rückschlägen

Nach dem Verlust deiner Frau hast du weitergemacht und triumphiert. Welche Rolle spielt diese Erfahrung heutzutage in deinem Alltag – privat und geschäftlich?

Niederlagen kommen regelmäßig vor und wir wissen alle, dass ohne Rückschläge oder Schwierigkeiten, keine Höhepunkte folgen. Wir lernen daraus und werden stärker. Das Leben ist ein Wellengang.

Teamgeist im Einzelkampf

Gewichtheben scheint ein Einzelsport - trotzdem braucht man Unterstützung, Trainer, Umfeld. Wie wichtig war dieses Netz damals - und was bedeutet Teamgeist für dich heute im Business?

Die Grundlagen sind in jeder Sportart gleich. Das Team aus Trainern, Ärzten und Co. ist unerlässlich. Aber auch wir Sportler haben gemeinsam trainiert in der Nationalmannschaft, obwohl wir am Ende des Tages auch Konkurrenten waren, die sich Startplätze weggeschnappt haben. Das bildet einen gesunden Egoismus mit viel Respekt dem anderen gegenüber, denn die Leistung entscheidet. Das halte ich heute noch für sehr wichtig.

Vom Leistungssport zur Balance

Wie hat sich dein Verhältnis zu Körper, Ernährung und Mental-Health verändert, seit du nicht mehr für Medaillen hebst?

Dieses Verhältnis aus genannten Komponenten war schon immer da. Es ist nur über die Jahre reicher an Erfahrung geworden und ich kann heute viele Zusammenhänge besser verstehen und dann in die Umsetzung bringen.

Kommunikation und Inspiration

Du bist heute Redner und Inspirator. Was ist deine zentrale Botschaft, wenn du Menschen auf Bühnen oder in Firmen begegnest?

Aus dem Sport bist du Ziele gewohnt. Ziele sind Motive und Motive motivieren. Allerdings ist mir heute die Sinnhaftigkeit des Weges zum Ziel noch viel wichtiger, denn es geht ja nicht immer nur um den einen Moment, indem ich was erreiche, sondern um die Qualität in der langen Zeit davor. Gib also nicht nur dem Ziel, sondern auch dem Weg einen Sinn.

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 nach wie vor ein großer Verfechter des Leistungsgedanken. Es ist schön Ziele aus eigenem Handeln zu erreichen. Ich finde es wichtig, dass wir manchmal in Situationen kommen, wo wir etwas tun, etwas entscheiden müssen. Alles für alle immer gleich haben zu wollen, macht eine Gesellschaft träge. Wir sollten die gleichen Start- und Rahmenbedingungen haben, aber was jemand dann daraus macht, ist seine Sache.



Nicky Verjans

Nicky ist ein ehemaliger niederländischer Handball-Nationalspieler, der vor allem durch seine Zeit in der Bundesliga bekannt wurde. Er hat u.a. bei der HSG Nordhorn-Lingen gespielt, mit der er den EHF-Pokal gewinnen konnte. Mit Spielintelligenz und Führungsstärke prägte er über Jahre das Geschehen auf Rechtsaußen. Heute ist er in vielfältigen Rollen rund um den Handball aktiv. Als Teamplayer, Coach und Impulsgeber für die nächste Generation.

Vom Spielfeld zur Seitenlinie

Du hast als Spieler viele Jahre auf höchstem Niveau gespielt. Was war für dich die größte Herausforderung, nach dem Karriereende eine neue berufliche Rolle zu finden?

Ich habe mich schon während meiner aktiven Karriere intensiv mit der Zeit danach beschäftigt und unter anderem ein Bachelor- und ein Masterstudium absolviert. Nach dem Karriereende brauchte ich zunächst etwas Abstand vom Handball und vom Sportbusiness. Mit der Zeit wurde aber immer klarer, dass ich in der Welt des Sports bleiben möchte. Da ich innerhalb dieser Welt viele Interessen habe, war und ist es manchmal eine Herausforderung, die richtige Balance zwischen klarem Fokus und der Vielfalt an Projekten und Aufgaben zu finden.

Mentale Stärke

Handball ist ein Spiel voller Dynamik, Tempo und Druck. Wie hast du gelernt, in entscheidenden Momenten ruhig und fokussiert zu bleiben? Und hilft dir das heute im Berufsalltag?

Ich bin sehr dankbar für alles, was ich durch den Leistungssport gelernt habe. Viele dieser Lektionen wurden mir erst nach dem Karriereende wirklich bewusst. Ich konzentriere mich auf mich selbst und auf die Faktoren, die ich aktiv beeinflussen kann. Ich bereite mich bestmöglich vor und verliere meine Ziele nicht aus den Augen. Wenn ich dann mein Bestes gebe, weiß ich, dass ich alles getan habe, was möglich war.

Teamdynamik neu gedacht

Was macht für dich ein gutes Team aus, wenn man nicht mehr gemeinsam auf dem Spielfeld steht, sondern z. B. in Projekten oder Organisationen arbeitet?

Wie im Sport geht es auch im Berufsleben nicht darum, die besten Einzelspieler zusammenzustellen, sondern ein Team so aufzustellen, dass jede Rolle optimal besetzt ist und das Teamergebnis im Vordergrund steht. Wichtig ist, dass sich jede Person in ihrer Rolle wohlfühlt und Verantwortung übernehmen kann. Das klingt einfach, wird aber in der Praxis, im Sport wie auch im Business, häufig nicht umgesetzt.

Zitatfrage

Du hast einmal gesagt, „Erfolg ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von Konsequenz und Vertrauen.“ Wie wichtig sind diese beiden Faktoren für dich, auch außerhalb des Sports?

Das sind die logischen nächsten Schritte nach der richtigen Teamzusammenstellung. Wenn jeder seine Rolle gefunden hat und die Ziele klar sind, braucht es Vertrauen in den Prozess sowie Konsequenz und Disziplin in der täglichen Umsetzung. Gerade am Anfang läuft selten alles wie geplant, und meistens dauert es länger, als man denkt.

Comeback und Neuanfang

Du bist zur HSG Nordhorn zurückgekehrt – diesmal mit anderer Verantwortung. Wie hat sich dein Blick auf den Verein und auf den Sport verändert?

Es war keine einfache Entscheidung: Bleibe ich in der ersten Liga und nehme häufige Vereinswechsel in Kauf oder gehe ich zurück nach Nordhorn, wo ich mich mit meiner Familie wohlfühle und mich neben dem Handball ideal auf meine berufliche Zukunft vorbereiten kann? Bei meiner Rückkehr war meine persönliche Mission eine andere als in den ersten fünf Jahren. Ich hatte mittlerweile viel Wissen über das Sportbusiness aufgebaut und dadurch hat sich meine Rolle als Kapitän und Führungsspieler auf und neben dem Feld auch geändert.

Lernen von Niederlagen

Was war einer der prägendsten Rückschläge deiner Karriere? Was hast du daraus für dein späteres Leben gelernt?

Jeder Sportler erlebt Niederlagen, die auch Jahre später noch schmerzen. Für mich sticht besonders die Niederlage im Europapokalfinale 2009 gegen Valladolid heraus. Nach einer turbulenten Saison mit vielen Abgängen und einem sehr schmalen Kader hatten wir es dank außergewöhnlicher mannschaftlicher Geschlossenheit bis ins Finale geschafft, obwohl uns niemand mehr etwas zugetraut hatte. Das hat mir gezeigt, dass auch mit einem kleinen Team viel möglich ist, wenn jeder seine Rolle kennt, an die gemeinsame Mission glaubt, alles dafür gibt, professionell arbeitet und bereit ist, täglich die Extrameile zu gehen. Oft ist mehr machbar, als viele „Experten“ von außen erwarten.

Darüber hinaus

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

Mein aktueller Fokus liegt auf meiner eigenen Firma, in der ich das Projekt- und Partnermanagement für Technologieprojekte in Zusammenarbeit mit Sportclubs und Verbänden übernehme. Ich sehe im Sport noch enormes Potenzial, da die technischen Möglichkeiten und auch die Erwartungen kontinuierlich steigen. Gleichzeitig ist es für viele Organisationen kaum noch möglich, alle nötige Expertise und Kapazitäten intern abzudecken. Ich bin froh, dass ich mit dieser Philosophie richtig lag und in den ersten zehn Monaten bereits einige großartige Projekte umsetzen und mit vielen spannenden (Sport-) Organisationen zusammenarbeiten durfte.



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 CO₂-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 Wilczynki

“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 vorzudenken.

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.



VEREINE

TSV 1860 München

Antworten von Claus Melchior

(Abteilung Vereinsgeschichte des TSV 1860 München)



Die Wurzeln des TSV 1860 München reichen tief in die bürgerliche Gesellschaft des 19. Jahrhunderts. Gegründet 1860 als reiner Turnverein, war er zunächst ein Teil der bayerischen Turnbewegung, eingebettet in ein großbürgerliches, monarchietreues Umfeld. Der Verein erfreute sich des Protektorats des Kronprinzen und war in seiner frühen Geschichte weniger Ausdruck von Arbeitersport oder lokaler Milieustruktur, sondern Ausdruck bildungsbürgerlicher, national gesinnter Vereinsideale.



Die Fußballabteilung entstand erst 1902 – mehr als vier Jahrzehnte nach der Gründung. Erst mit dem Umzug nach Giesing im Jahr 1909 bekam der Fußball eine sichtbare Heimat. Doch die Entwicklung zum heute weithin wahrgenommenen „Giesinger Arbeiterverein“ ist keine Gründungslogik, sondern ein Prozess, der sich im 20. Jahrhundert – teils gewollt, teils zufällig – vollzog. Die Lage des Stadions und die Fanstruktur führten zu einer wachsenden Identifikation mit dem Stadtteil,

ohne dass der Verein selbst ursprünglich aus diesem Milieu hervorgegangen wäre. Auch als sich im 20. Jahrhundert mit dem Aufstieg des Fußballs zur Massensportart neue Dynamiken entwickelten, blieb der TSV 1860 in vielen Bereichen ein Vielspartenverein – mit Erfolgen in Leichtathletik, Schwimmen oder Boxen, die oft im Schatten der Fußballer standen, aber zur DNA des Vereins zählen.



TSV 1860 München

Antworten von Claus Melchior

(Abteilung Vereinsgeschichte des TSV 1860 München)



Die Jahrzehnte nach dem Zweiten Weltkrieg brachten große sportliche und wirtschaftliche Schwankungen. Phasen des Aufbruchs wie die Meisterschaft 1966 oder die Rückkehr in die Bundesliga 1994 wechselten sich mit Abstiegen, wirtschaftlichen Engpässen und strukturellen Verwerfungen ab.

Das Verhältnis von Profifußball zur Vereinsstruktur wurde zunehmend komplex – nicht zuletzt durch die Ausgliederung der Fußballabteilung in eine KGaA und die Beteiligung externer Investoren. Die Rolle des jordanischen Anteilseigners – zwischen Rettung, Reibung und Einflussverlust – prägt bis heute die Diskussion über Identität, Entscheidungsfreiheit und Führungsfähigkeit.

Der TSV 1860 München ist heute eine der bekanntesten Sportmarken Deutschlands, doch sein Fundament ist vielschichtig: ein historisch gewachsener Sportverein mit über 160 Jahren Geschichte, in dem Turnen, Fußball, Gesellschaftspolitik und Organisationsfragen auf besondere Weise ineinandergreifen. Die Herausforderungen der Gegenwart – von Standortfragen über wirtschaftliche Stabilität bis zur Steuerung des Profibereichs – lassen sich nur verstehen, wenn man die komplexe Herkunft des Vereins berücksichtigt.



Welche Rolle spielte das soziale Umfeld eines Arbeiter- und Handwerksviertels wie Giesing für die frühe Vereinsorganisation und das Selbstverständnis von Zusammenhalt im Verein?

Eigentlich überhaupt keine, denn der Verein entstand ja nicht in Giesing, sondern war zunächst einmal ein auf der anderen Isarseite beheimateter gutbürgerlicher Turnverein. Den Schritt nach Giesing machten erst die Fußballer, 1909. Unter den Anhängern waren dann, als der Fußball in den 1920ern populär wurde, sicherlich auch Arbeiter und Handwerker stark vertreten,. Dass sich damit das Selbstverständnis des Vereins verändert hätte, lässt sich aber wohl kaum sagen. Das Vereinsheim und die Turnhalle, in denen der Zusammenhalt gelebt wurde, lagen immer noch in der Auenstraße, also nicht in Giesing. Heute, da der Verein mit Stadion, Trainingsplätzen und Geschäftsstelle komplett in Giesing residiert, gehört die Betonung der Verwurzelung in Giesing wesentlich stärker zu Identität und Selbstverständnis des Vereins.

Der Profifußball entwickelte sich über Jahrzehnte zunehmend zu einem Wirtschaftssystem. In welcher Phase musste der Verein seine Entscheidungslogik erstmals konsequent wirtschaftlich ausrichten?

Eigentlich schon in den 1960ern mit der Einführung der Bundesliga und des Profifußballs. Man kann jedoch nicht sagen, dass diese Ausrichtung damals oder später gelungen ist, dazu stand der Verein zu oft am Abgrund. In gewisser Hinsicht betrifft die Frage der wirtschaftlichen Ausrichtung nicht nur den Fußball, sondern auch die anderen Sportarten, in denen 1860 erfolgreich war. Bis in die 1960er war die Verbindung zwischen Spitzen- und Breitensport z.B. in der Leichtathletik noch vergleichsweise eng. In jenem Jahrzehnt wurde Spitzensport aufwändiger und damit teurer (z.B. auch durch die Einführung von Bundesligen in Ballsportarten wie Basketball und Volleyball), was zweifellos auch in diesen Sportarten einen Umbruch bedeutete.

Gab es in der frühen Vereinsentwicklung Momente, in denen Stabilität und Gemeinschaft wichtiger waren als sportlicher Aufstieg? Und wie hat das den Verein langfristig geprägt?

Im ersten halben Jahrhundert der Vereinsgeschichte war Gemeinschaft sicherlich ein sehr wichtiger Faktor; der Leistungsgedanke war bei den Turnern nicht so extrem ausgeprägt. Als später Leichtathleten, Schwerathleten, auch die Turner und gelegentlich sogar die Fußballer Erfolge hatten, wurde das sicher begrüßt, aber für viele Mitglieder war der Verein vor allem auch soziales Umfeld und Heimat. Fans, denen es vor allem oder ausschließlich um den Fußball geht, sind natürlich die früheren Erfolge bewusst, an die man gerne anknüpfen würde. Da steht sicherlich der sportliche Erfolg im Mittelpunkt und weniger das Vereinsleben.



Wenn man auf sportliche Hochphasen des Vereins blickt: Welche Entscheidungen im Verein haben diese Zeitfenster eher ermöglicht als rein sportliche Faktoren?

Wenn es um Fußball geht, sprechen wir hier von den 1960ern und den Bundesligajahren von 1994 bis 2004. In beiden Zeiten hatten wir sehr starke Präsidenten (von denen der zweite den Verein dann allerdings ins Unglück geführt hat). Richtige Personalentscheidungen spielten sicherlich eine Rolle.

Dass z.B. die externen wirtschaftlichen Voraussetzungen 1960 oder 1995 besser gewesen seien als z.B. 1970 oder 1982, lässt sich eigentlich nicht sagen. Der Niedergang nach der Bundesligameisterschaft 1966 hat sicherlich mit dem Versäumnis zu tun, professionelle Strukturen zu schaffen, der des 21. Jahrhunderts mit dem verfehlten und für unsere Bedürfnisse überdimensionierten gemeinsamen Stadionbau mit einem anderen Verein.

Der Verein hat mehrfach strukturelle Umbruchphasen erlebt. Welche Erfahrungen aus Krisenzeiten beeinflussen heutige Management- und Strukturentscheidungen am stärksten?

Ob in diesem Verein aus vergangenen Erfahrungen gelernt wird? Schwer zu sagen. Der Verein hat sich zweimal mit überdimensionierten Stadionprojekten übernommen (Sechzgerstadion in den 1920ern, Allianz Arena). Momentan ist der Ausbau des Stadions in Giesing ein wichtiges Thema und es bleibt zu hoffen, dass hier tatsächlich in einem Rahmen gedacht wird, der es erlaubt, das Projekt zu bewältigen.

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass es bei 1860 ja zwei Bereiche gibt, in denen Management- und Strukturentscheidungen getroffen werden müssen, zum einen den e.V., der aus ca. 20 Abteilungen besteht und der als Anteilseigner in der ausgelagerten, für den Profifußball verantwortlichen KGaA vertreten ist, dem anderen Bereich. Die KGaA ist seit dem von ihrem Mitgesellschafter 2017 herbeigeführten Abstieg hoch verschuldet und muss in jedem Jahr eine Fortführungsprognose liefern, steht also beständig unter dem Damoklesschwert der Insolvenz. Was natürlich die Handlungsfähigkeit beträchtlich einschränkt. Eine eigentlich neue Situation, auch wenn sie inzwischen schon fast ein Jahrzehnt andauert. Frühere Erfahrungen helfen da vermutlich wenig, zumal die handelnden Personen ja heute nicht mehr dieselben sind.

München ist ein extrem wettbewerbsintensiver Sport- und Wirtschaftsstandort. Welche strategischen Chancen – aber auch Grenzen – entstehen daraus für euren Verein bewusst?

Der Wirtschaftsstandort München sollte es möglich machen, in nötigem Maße Sponsoren zu gewinnen und ein erfolgshungriges Publikum ist auch vorhanden. Grenzen gesetzt werden vermutlich durch die Existenz eines weiteren, im Fußball wesentlich erfolgreicherer Vereins in der Stadt. Aber die Möglichkeit, sich als bodenständige, etwas andere und bescheidenere Alternative zu dem in höheren Sphären wirkenden Konkurrenten zu präsentieren, kann durchaus auch als Chance betrachtet werden.

Wenn ihr Investitions- oder Wachstumsentscheidungen trefft: Welche Rolle spielt dabei die Frage, wie stark Wachstum zur Vereinsidentität passen muss?



Keine Ahnung, welche Rolle diese Frage spielt, ich treffe solche Entscheidungen ja nicht. Ich habe aber den Eindruck, dass für das im Moment handelnde Präsidium die Vereinsidentität ein wichtiges Element ist. Die für den Profifußball verantwortlichen Personen handeln natürlich in einem etwas anders abgesteckten Rahmen, sollten sich aber ebenfalls der Vereinsidentität bewusst sein, gerade auch angesichts der Existenz des bereits erwähnten Rivalen.

Wenn ihr in die Zukunft blickt: Welche Fähigkeit wird für Traditionsvereine wichtiger – sich stärker an Marktmechanismen anzupassen oder die eigene kulturelle Organisationslogik konsequent zu schützen?

Ich glaube grundsätzlich nicht, dass unkritische Anpassung an Marktmechanismen ein erfolgversprechendes Prinzip ist. Ich weiß, ehrlich gesagt nicht, was eine Organisationslogik sein soll, glaube aber, dass eine bewahrenswerte Identität auf dem Markt ein durchaus positive Effekte hervorrufendes Element sein kann, sozusagen ein Pfund, mit dem man wuchern kann. Traditionspflege darf natürlich kein bloßes Beharren auf einem "das haben wir schon immer so gemacht, das bleibt so" bedeuten. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass es bei 1860 ja zwei Bereiche gibt, in denen Management- und Strukturentscheidungen getroffen werden müssen, zum einen den e.V., der aus ca. 20 Abteilungen besteht und der als Anteilseigner in der ausgelagerten, für den Profifußball verantwortlichen KGaA vertreten ist, dem anderen Bereich. Die KGaA ist seit dem von ihrem Mitgesellschafter 2017 herbeigeführten Abstieg hoch verschuldet und muss in jedem Jahr eine Fortführungsprognose liefern, steht also beständig unter dem Damoklesschwert der Insolvenz. Was natürlich die Handlungsfähigkeit beträchtlich einschränkt. Eine eigentlich neue Situation, auch wenn sie inzwischen schon fast ein Jahrzehnt andauert. Frühere Erfahrungen helfen da vermutlich wenig, zumal die handelnden Personen ja heute nicht mehr dieselben sind.

Gibt es ein Thema, ein Projekt oder eine Erfahrung, die für dich persönlich oder den Verein wichtig sind und die Du hier noch teilen möchtest?

Als konkretes Projekt steht die Frage an, was mit dem ja der Stadt gehörenden Stadion geschieht, das der Verein gerne in einem für höhere Ligen geeigneten Zustand sehen möchte. Wenn dieses Projekt zu einem positiven Ende geführt werden könnte, würde das den Verein sicherlich weiterbringen.

Der Verein hat eine in Teilen durchaus dunkle Geschichte. Angesichts dessen ist es mir besonders wichtig, dass er heute stark auf Toleranz und Vielfalt setzt und damit in schwierigen Zeiten seiner gesellschaftspolitischen Verantwortung gerecht wird und demokratisches Bewusstsein stärkt.

KURZ- BIOGRAFIEN

Hinter jeder Antwort steht eine Geschichte. Hinter jeder Haltung stehen Erfahrungen. Und hinter jeder erfolgreichen Karriere verbergen sich Entscheidungen, Rückschläge, Wendepunkte und Menschen, die ihren eigenen Weg gegangen sind.

Die Gesprächspartner unserer Kaffeepause kommen aus unterschiedlichen Bereichen des Sports und der Wirtschaft. Sie sind Athleten, Trainer, Funktionäre, Unternehmer, Führungskräfte und Persönlichkeiten, die auf ganz unterschiedliche Weise Verantwortung übernommen und Leistung geprägt haben.

Die folgenden Kurzbiografien sollen deshalb mehr sein als eine Auflistung von Stationen und Erfolgen. Sie geben einen Einblick in die Menschen hinter den Interviews, ihre Entwicklung, ihre Erfahrungen und die Wege, die sie dorthin geführt haben, wo sie heute stehen.

Denn wer die Antworten verstehen möchte, sollte auch die Geschichten dahinter kennen.

Dirk Beuchler

Dirk Beuchler gehört zu den Persönlichkeiten des deutschen Handballs, die den Spitzensport über Jahrzehnte aus unterschiedlichen Perspektiven erlebt und geprägt haben. Als Nationalspieler, Bundesligaprofi, international erfolgreicher Vereinsspieler, Trainer und später Unternehmer steht sein Werdegang für die Fähigkeit, sich immer wieder neu zu erfinden und Erfahrungen aus einer Karriere im Leistungssport erfolgreich in andere Bereiche zu übertragen.

Geboren wurde Dirk Beuchler am 9. Februar 1971 in Kampala, Uganda. Sein Vater arbeitete dort als Entwicklungshelfer, bevor die Familie nach Deutschland zurückkehrte. Die sportliche Heimat des jungen Beuchler wurde Mainz, wo er die Grundlagen seiner späteren Karriere legte. Schon früh zeigte sich sein Talent am Kreis – einer Position, die körperliche Präsenz, Spielverständnis und die Fähigkeit verlangt, auch unter hohem Druck die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Seinen sportlichen Durchbruch schaffte Beuchler bei der SG Wallau/Massenheim. In den 1990er-Jahren gehörte der Verein zu den erfolgreichsten Mannschaften Europas. Während seiner Zeit in Wallau gewann er mehrere nationale Titel und internationale Wettbewerbe. Deutsche Meisterschaften, DHB-Pokalsiege und Erfolge auf europäischer Ebene machten ihn zu einem festen Bestandteil einer Generation von Spielern, die den deutschen Handball in einer besonders erfolgreichen Phase repräsentierten.

Nach seiner Zeit in Wallau wechselte er zum TuS Nettelstedt, bevor ihn sein Weg nach Spanien führte. Dieser Schritt war damals für deutsche Spieler keineswegs selbstverständlich. Bei Portland San Antonio spielte Beuchler in einer der stärksten Mannschaften Europas. Dort gewann er nationale Titel, internationale Wettbewerbe und sammelte wertvolle Erfahrungen in einer anderen Handballkultur. Die Jahre in Spanien erweiterten nicht nur seinen sportlichen Horizont, sondern auch sein Verständnis für Führung, Teamdynamik und professionellen Leistungssport.

Parallel dazu gehörte er zum erweiterten Kreis der deutschen Nationalmannschaft und absolvierte mehrere Länderspiele. Auch wenn unterschiedliche Quellen verschiedene Zahlen nennen, steht außer Frage, dass Beuchler über viele Jahre zum Kreis der deutschen Spitzenspieler seiner Generation gehörte.

Dirk Beuchler

Nach dem Ende seiner aktiven Laufbahn wechselte er auf die Trainerbank. Als Cheftrainer übernahm er Verantwortung bei Vereinen wie dem SV Post Schwerin, dem TBV Lemgo, dem TuS N-Lübbecke und dem VfL Gummersbach. Dabei lernte er die Herausforderungen des modernen Profisports aus einer neuen Perspektive kennen: Personalführung, Leistungsentwicklung, Krisenmanagement und die Verantwortung für sportliche Ergebnisse. Seine Trainerlaufbahn machte deutlich, dass Erfolg im Spitzensport weit mehr bedeutet als taktisches Wissen. Führung, Kommunikation und die Fähigkeit, Menschen für gemeinsame Ziele zu begeistern, wurden zunehmend zu zentralen Aufgaben.

Heute ist Dirk Beuchler als Unternehmer und Vermögensberater tätig. Mit seinem eigenen Beratungsbüro begleitet er Menschen und Unternehmen bei Fragen der finanziellen Planung und Vermögensentwicklung. Dabei nutzt er viele Erfahrungen aus seiner Zeit im Leistungssport. Themen wie Vertrauen, langfristiges Denken, Disziplin und die Fähigkeit, auch unter Druck gute Entscheidungen zu treffen, prägen sowohl seine sportliche als auch seine heutige berufliche Laufbahn. Gleichzeitig blieb er dem Handball über verschiedene Beratungs- und Unterstützungsfunktionen verbunden und verfolgt die Entwicklung des Sports weiterhin mit großer Nähe.

Die Karriere von Dirk Beuchler zeigt eindrucksvoll, dass Spitzenleistung nicht an eine bestimmte Rolle gebunden ist. Ob als Spieler, Trainer oder Unternehmer – immer standen Entwicklung, Verantwortung und die Bereitschaft, neue Wege zu gehen, im Mittelpunkt. Genau diese Verbindung aus Sport, Führung und Unternehmertum macht ihn zu einem spannenden Gesprächspartner für unsere Kaffeepause.

Daniela Bleymehl

Daniela Bleymehl gehört seit vielen Jahren zu den konstantesten und erfolgreichsten deutschen Langdistanz-Triathletinnen. Ihre Karriere steht dabei nicht nur für sportliche Spitzenleistungen auf internationalem Niveau, sondern auch für eine bemerkenswerte Verbindung aus Hochleistungssport, Familie, mentaler Stärke und der Fähigkeit, sich immer wieder neu zurückzukämpfen.

Geboren wurde Daniela Bleymehl am 6. August 1988 in Essen. Ihre sportlichen Wurzeln liegen zunächst im Schwimmen. Bereits als Jugendliche entwickelte sie eine große Begeisterung für Ausdauersportarten und fand früh zum Triathlon. Seit 2002 widmet sie sich dem Sport intensiv und zeigte schon in jungen Jahren ihr Potenzial. Mit gerade einmal 21 Jahren gelang ihr 2009 beim Ironman 70.3 Cancún der zweite Platz, wodurch sie sich direkt für die Ironman-70.3-Weltmeisterschaft in Florida qualifizierte. Dieser frühe Erfolg machte deutlich, welches Potenzial in ihr steckt.

Seit 2010 startet Daniela Bleymehl als Profi-Triathletin. In den folgenden Jahren entwickelte sie sich Schritt für Schritt zu einer festen Größe im internationalen Langdistanz-Triathlon. Ihren ersten Ironman-Sieg feierte sie 2015 auf Mallorca. Es folgten weitere Erfolge auf höchstem Niveau, darunter Siege beim Ironman Hamburg, Ironman Italy, Ironman South Africa und beim Ironman Frankfurt.

Insgesamt konnte sie bislang mehrere Langdistanzrennen auf internationalem Spitzenniveau gewinnen und gehört seit Jahren zu den erfolgreichsten deutschen Athletinnen ihrer Generation.

Besonders prägend für ihre Karriere war der Triumph bei der Challenge Roth 2018. In einem der spektakulärsten Rennen der Veranstaltungsgeschichte setzte sie sich nach einem dramatischen Marathonduell gegen Lucy Charles-Barclay durch und gewann mit nur wenigen Sekunden Vorsprung. Gleichzeitig stellte sie damals eine neue deutsche Bestzeit auf der Langdistanz auf. Roth gilt bis heute als einer der emotionalsten und wichtigsten Erfolge ihrer Laufbahn.

Auch bei internationalen Meisterschaften konnte sich Daniela Bleymehl immer wieder in der Weltspitze platzieren. Beim Ironman Frankfurt erreichte sie 2016 einen Podestplatz bei der Europameisterschaft. 2022 gelang ihr dort schließlich der Sieg beim Ironman European Championship Rennen. Hinzu kommen starke Ergebnisse bei Weltmeisterschaften, darunter ein neunter Platz beim Ironman Hawaii 2019. Mit einer Bestzeit von 8:28:09 Stunden zählt sie heute zu den schnellsten deutschen Triathletinnen der Geschichte auf der Langdistanz.

Daniela Bleymehl

Besonders außergewöhnlich macht ihre Karriere jedoch die Kombination aus Spitzensport und Familienleben. Daniela Bleymehl kehrte nach mehreren Schwangerschaften und Babypausen immer wieder erfolgreich in den Profisport zurück. Während viele Athletinnen nach solchen Unterbrechungen ihre Karriere beenden, gelang es ihr mehrfach, erneut internationale Spitzenleistungen abzurufen. Gerade diese Comebacks haben sie zu einer der inspirierendsten Persönlichkeiten im deutschen Ausdauersport gemacht. Im Frühjahr 2026 feierte sie nach der Geburt ihres dritten Kindes erneut ein bemerkenswertes Comeback und erreichte beim Ironman South Africa direkt einen Podestplatz sowie die Qualifikation für die Weltmeisterschaft.

Neben ihrer sportlichen Karriere beschäftigt sich Daniela Bleymehl intensiv mit den Themen mentale Stärke, Leistungsentwicklung und dem Alltag zwischen Profisport und Familie. Sie besitzt unter anderem eine B-Lizenz für Triathlon-Langdistanz sowie eine Ausbildung als Mentalcoach. Darüber hinaus teilt sie ihre Erfahrungen über Medienformate, Social Media und den Podcast „DANIhoch3“, in dem sie offen über Training, Familie, Rückschläge, Leistungsdruck und die Realität hinter dem Spitzensport spricht. Gemeinsam mit ihrem Mann und ihren Kindern lebt sie in Darmstadt und zeigt dort täglich, wie Hochleistung, Familie und persönliches Wachstum miteinander vereinbar sein können.

Die Geschichte von Daniela Bleymehl ist deshalb weit mehr als die Geschichte einer erfolgreichen Triathletin. Sie steht für Beharrlichkeit, Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, sich immer wieder neu auf Herausforderungen einzustellen. Ihre Karriere zeigt eindrucksvoll, dass Spitzenleistung nicht allein durch Talent entsteht, sondern vor allem durch Disziplin, langfristiges Denken und die Bereitschaft, auch nach Rückschlägen immer wieder den Weg zurück an die Spitze zu gehen. Genau diese Verbindung aus Leistung, Persönlichkeit und Entwicklung macht sie zu einer besonders spannenden Gesprächspartnerin für unsere Kaffeepause.

Thomas Böhme

Wer mit Thomas Böhme spricht, merkt schnell, dass er Menschen nicht über ihre Grenzen definiert. Im Interview spricht er über Chancen statt Hindernisse, über Entwicklung statt Einschränkungen und über die Verantwortung, die jeder Einzelne für seinen eigenen Weg übernimmt. Diese Haltung begleitet ihn nicht erst seit seinen Erfolgen im Rollstuhlbasketball – sie prägt sein gesamtes Leben.

Thomas Böhme wurde 1991 in Bayreuth geboren und kam mit Spina bifida, einem sogenannten offenen Rücken, zur Welt. Schon früh musste er lernen, mit Herausforderungen umzugehen, die für andere selbstverständlich nicht existierten. Gleichzeitig erlebte er ein Umfeld, das ihn ermutigte, Möglichkeiten zu suchen statt Grenzen zu akzeptieren. Sport spielte dabei von Anfang an eine wichtige Rolle. Wie viele Kinder träumte auch er zunächst davon, Fußballprofi zu werden. Als ihm bewusst wurde, dass dieser Weg für ihn nicht realistisch sein würde, gab er den Traum vom Leistungssport jedoch nicht auf.

Stattdessen fand er mit elf Jahren zum Rollstuhlbasketball – und damit zu einer Sportart, die sein Leben nachhaltig prägen sollte.

Sein Weg führte ihn schließlich zum RSV Lahn-Dill, einem der erfolgreichsten Rollstuhlbasketballvereine der Welt. Dort entwickelte sich Böhme über viele Jahre vom Talent zum Führungsspieler und später zum Kapitän. In einer Organisation, die national und international Maßstäbe setzt, lernte er, was nachhaltige Leistung, Teamkultur und Verantwortung bedeuten.

Eigenschaften, die auch in seinen Antworten während unserer Kaffeepause immer wieder sichtbar werden.

Parallel dazu wurde er zu einer festen Größe in der deutschen Nationalmannschaft. Über viele Jahre vertrat er Deutschland auf internationalem Spitzenniveau und nahm an mehreren Paralympischen Spielen teil. Der bislang größte Erfolg seiner Karriere gelang ihm 2024 bei den Paralympics in Paris, als die deutsche Mannschaft die Bronzemedaille gewann. Für Außenstehende mag eine Medaille oft der Höhepunkt einer Karriere sein. Wer Thomas Böhme zuhört, erkennt jedoch schnell, dass ihn vor allem der gemeinsame Weg dorthin beschäftigt – das tägliche Training, die Entwicklung des Teams und die Menschen, die solche Erfolge überhaupt möglich machen. Diese Sichtweise erklärt auch sein Engagement außerhalb des Sports. Als Student des Sportmanagements beschäftigt er sich mit der Zukunft des Sports und den Rahmenbedingungen für kommende Generationen. Gleichzeitig setzt er sich für mehr Sichtbarkeit und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Behinderung ein. Dabei vermeidet er bewusst die Rolle des Mahners.

Thomas Böhme

Stattdessen zeigt er durch sein eigenes Beispiel, was möglich ist, wenn Potenziale stärker betrachtet werden als Einschränkungen.

Ein weiterer Ausdruck dieser Haltung ist sein Weg als Autor. Mit seinem ersten Kinderbuch möchte er jungen Menschen Mut machen, ihren eigenen Weg zu gehen und sich nicht von vermeintlichen Grenzen aufhalten zu lassen. Die Botschaft dahinter ähnelt vielen Gedanken, die auch in unserem Gespräch deutlich werden: Selbstvertrauen entsteht nicht durch perfekte Voraussetzungen, sondern durch den Mut, den ersten Schritt zu machen.

Thomas Böhme steht heute für eine Generation von Leistungssportlern, die sportlichen Erfolg mit gesellschaftlicher Verantwortung verbinden. Seine Geschichte zeigt, dass Spitzenleistung nicht dort beginnt, wo Hindernisse fehlen, sondern dort, wo Menschen lernen, mit ihnen umzugehen.

Prof. Dr. Gerrit Brösel

Bei Prof. Dr. Gerrit Brösel merkt man schnell, dass Zahlen für ihn nie Selbstzweck sind. Hinter Bilanzen, Bewertungen und Kennzahlen sieht er vor allem die Menschen, Entscheidungen und Strategien, die den langfristigen Erfolg von Unternehmen prägen. Genau dieser Blick auf die Zusammenhänge zwischen wirtschaftlichen Entscheidungen und nachhaltiger Unternehmensentwicklung zieht sich auch durch seine wissenschaftliche Arbeit.

Gerrit Brösel zählt seit vielen Jahren zu den renommierten deutschen Wissenschaftlern auf den Gebieten Unternehmensbewertung, Rechnungswesen, Controlling und Wirtschaftsprüfung. Nach seinem Studium der Betriebswirtschaftslehre und einer wissenschaftlichen Laufbahn mit Promotion und Habilitation entwickelte er sich zu einem anerkannten Experten in den Bereichen Unternehmensanalyse und wertorientierte Unternehmensführung.

Seit 2006 ist er Professor für Betriebswirtschaftslehre, insbesondere Wirtschaftsprüfung und Controlling, an der Technischen Universität Ilmenau. Dort beschäftigt er sich mit Fragestellungen, die für Unternehmen jeder Größe von zentraler Bedeutung sind: Wie entstehen Unternehmenswerte? Welche Faktoren beeinflussen langfristigen Erfolg? Wie lassen sich Risiken erkennen und fundierte Entscheidungen treffen? Seine Forschung verbindet dabei wissenschaftliche Tiefe mit einem hohen Praxisbezug.

Im Laufe seiner Karriere veröffentlichte Prof. Dr. Brösel zahlreiche wissenschaftliche Beiträge, Fachbücher und Forschungsarbeiten. Seine Publikationen werden weit über die akademische Welt hinaus genutzt und dienen sowohl Studierenden als auch Praktikern als Grundlage für betriebswirtschaftliche Fragestellungen. Besonders die Themen Unternehmensbewertung und wertorientierte Unternehmensführung haben ihn über viele Jahre hinweg begleitet und zu einem seiner wissenschaftlichen Schwerpunkte gemacht.

Neben seiner Tätigkeit in Forschung und Lehre engagiert sich Gerrit Brösel in zahlreichen wissenschaftlichen Fachgremien und Organisationen. Darüber hinaus ist er regelmäßig als Gutachter, Referent und Gesprächspartner gefragt, wenn es um wirtschaftliche Bewertungen, Unternehmensentwicklungen oder Fragen der Unternehmenssteuerung geht. Seine Fähigkeit, komplexe Sachverhalte verständlich zu erklären, hat ihn weit über die Hochschulwelt hinaus bekannt gemacht.

Prof. Dr. Gerrit Brösel

Bemerkenswert ist dabei seine konsequente Verbindung von Theorie und Praxis. Während viele wissenschaftliche Arbeiten in erster Linie für Fachkreise entstehen, verfolgt Brösel seit Jahren den Anspruch, Forschungsergebnisse für Unternehmen nutzbar zu machen. Seine Arbeit beschäftigt sich deshalb nicht nur mit Modellen und Methoden, sondern immer auch mit deren praktischer Anwendbarkeit im unternehmerischen Alltag.

Diese Haltung zeigt sich auch in seiner Rolle als Hochschullehrer. Über viele Jahre hat er Studierende begleitet, gefördert und auf verantwortungsvolle Aufgaben in Wirtschaft, Beratung und Wissenschaft vorbereitet. Für ihn bedeutet Lehre nicht allein Wissensvermittlung, sondern die Entwicklung von analytischem Denken, kritischer Reflexion und fundierter Entscheidungsfähigkeit.

Heute steht Prof. Dr. Gerrit Brösel für eine Wissenschaft, die den Dialog mit der Praxis sucht und wirtschaftliche Zusammenhänge nicht isoliert betrachtet. Seine Arbeit zeigt, dass hinter jeder Zahl eine Geschichte steht und hinter jeder Unternehmensbewertung letztlich Menschen Entscheidungen treffen. Genau diese Verbindung aus wissenschaftlicher Exzellenz, Praxisnähe und strategischem Denken macht ihn so spannend.

Dr. Monika Frenger

Manche Menschen bewegen sich selbstverständlich zwischen Wissenschaft, Sport, Lehre und Vereinsleben. Nicht, weil sie verschiedene Rollen erfüllen möchten, sondern weil sie davon überzeugt sind, dass Entwicklung genau dort entsteht, wo unterschiedliche Perspektiven zusammenkommen. Dr. Monika Frenger verfolgt diesen Ansatz seit vielen Jahren – in ihrer Forschung, in der Lehre, im Sport und in ihrem Engagement für gesellschaftliche und sportliche Strukturen.

Ihr beruflicher Weg begann mit dem Studium der Sportwissenschaft, Mathematik und Erziehungswissenschaft an der Universität des Saarlandes. Bereits früh interessierte sie sich nicht nur für sportliche Leistung selbst, sondern auch für die gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und strukturellen Zusammenhänge, die den Sport prägen. Diese Perspektive führte sie schließlich zur wissenschaftlichen Forschung und später zur Promotion. In ihrer Doktorarbeit beschäftigte sie sich mit dem Themenfeld Doping und analysierte dieses sowohl aus sozialwissenschaftlicher als auch aus ökonomischer Sicht – ein Forschungsgebiet, das sie über viele Jahre hinweg begleiten sollte.

Seit vielen Jahren ist Monika Frenger an der Universität des Saarlandes tätig. Dort arbeitet sie als Wissenschaftlerin und Lehrende im Bereich Sportsoziologie und Sportökonomie. Ihre Forschungsarbeit umfasst Themen wie Integrität im Sport, Doping, Korruption, Marktwertanalysen im Profifußball, ehrenamtliches Engagement sowie die Evaluation von Sportprogrammen. Dabei verbindet sie wissenschaftliche Methodik mit einem starken Praxisbezug und beschäftigt sich regelmäßig mit Fragestellungen, die weit über den Sport hinaus gesellschaftliche Relevanz besitzen.

Besonders bemerkenswert ist die Bandbreite ihrer wissenschaftlichen Arbeit. Im Laufe ihrer Karriere veröffentlichte sie zahlreiche Fachartikel, Studien und Buchbeiträge. Ihre Forschung reicht von Analysen zu Dopingstrukturen und Wettkampfmanipulation über Untersuchungen zu Marktwerten im Profifußball bis hin zu Fragen des ehrenamtlichen Engagements und der sozialen Wirkung des Sports. Mit ihren Arbeiten gehört sie zu einer Generation von Sportwissenschaftlern, die den Sport nicht isoliert betrachten, sondern als Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen verstehen.

Dr. Monika Frenger

Parallel zur Forschung spielt die Lehre für sie eine zentrale Rolle. An der Universität des Saarlandes begleitet sie Studierende in unterschiedlichen Studiengängen, darüber hinaus lehrt sie unter anderem im MBA-Studiengang Sportmanagement sowie in Weiterbildungsprogrammen im Bereich Sport- und Innovationsmanagement. Wer mit ihr arbeitet, erlebt eine Wissenschaftlerin, die komplexe Zusammenhänge verständlich vermitteln kann und großen Wert darauf legt, Theorie und Praxis miteinander zu verbinden.

Gleichzeitig blieb Monika Frenger dem organisierten Sport immer eng verbunden. Neben ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit engagiert sie sich seit vielen Jahren in unterschiedlichen Funktionen im Vereins- und Verbandssport. Besondere Aufmerksamkeit erhielt ihre Rolle beim 1. FC Kaiserslautern, wo sie seit 2023 Vorsitzende des Vereinsrats ist. In einer Zeit, in der Vereine zunehmend zwischen Tradition, wirtschaftlichen Anforderungen und gesellschaftlicher Verantwortung navigieren müssen, bringt sie dort ihre wissenschaftliche Perspektive ebenso ein wie ihre Erfahrung aus dem Vereinsleben.

Bemerkenswert ist dabei, dass sie den Sport nicht ausschließlich aus Forschung und Funktionärsarbeit kennt. Auch als aktive Sportlerin und Trainerin sammelte sie über viele Jahre eigene Erfahrungen. Diese Nähe zur Praxis prägt bis heute ihre Sicht auf Leistung, Motivation und Organisationsentwicklung.

Heute steht Dr. Monika Frenger für eine moderne Form der Sportwissenschaft, die analytische Tiefe mit gesellschaftlicher Verantwortung verbindet. Ihre Arbeit zeigt, dass Sport weit mehr ist als Wettkampf und Ergebnis. Er ist ein sozialer Raum, in dem Fragen von Führung, Fairness, Leistung, Integrität und Zusammenhalt sichtbar werden.

Tim Frohwein

Wer mit Tim Frohwein über Fußball spricht, merkt schnell, dass ihn nicht in erster Linie Tabellen, Transfers oder Schlagzeilen interessieren. Sein Blick richtet sich auf die Menschen, die Vereine, die sozialen Räume und die gesellschaftliche Bedeutung des Spiels. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich wissenschaftlich, journalistisch und persönlich mit einer Frage, die im modernen Fußball oft in den Hintergrund gerät: Warum besitzt gerade der Amateurfußball eine so außergewöhnliche Kraft für Gemeinschaft, Identität und gesellschaftlichen Zusammenhalt?

Geboren 1983, entwickelte Frohwein schon früh eine enge Verbindung zum Fußball. Anders als viele Beobachter des Sports kennt er die Perspektive nicht nur aus Forschung und Medien, sondern auch aus eigener Erfahrung auf dem Platz. Seit mehr als 25 Jahren spielt er für den FC Dreistern München und engagiert sich dort mittlerweile auch als Trainer im Nachwuchsbereich. Diese Nähe zur Basis prägt seine Arbeit bis heute. Viele seiner wissenschaftlichen und journalistischen Projekte entstanden aus Beobachtungen, die er zunächst selbst im Vereinsalltag erlebt hatte.

Sein akademischer Weg führte ihn in die Soziologie. Bereits während seiner Diplomarbeit begann er, sich intensiv mit den sozialen Strukturen des Amateurfußballs auseinanderzusetzen. Dabei untersuchte er unter anderem, welche Rolle Vereine für soziale Netzwerke, Integration, Unterstützung und Gemeinschaft spielen. Aus dieser frühen Forschungsarbeit entwickelte sich über die Jahre ein eigenes Themenfeld, mit dem sein Name heute eng verbunden ist. Frohwein gehört inzwischen zu den bekanntesten Stimmen, wenn es um die gesellschaftliche Bedeutung des Amateurfußballs in Deutschland geht.

Parallel dazu arbeitete er in unterschiedlichen Funktionen an der Schnittstelle von Wissenschaft, Bildung und Kommunikation. Zu seinen beruflichen Stationen zählen Tätigkeiten an der Hochschule Fresenius München sowie bei der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften. Darüber hinaus war er als Hochschuldozent, freier Journalist und Forscher aktiv. Seine Fähigkeit, wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich aufzubereiten und gleichzeitig nah an der Praxis zu bleiben, machte ihn zu einem gefragten Gesprächspartner für Medien, Verbände und Bildungseinrichtungen.

Tim Frohwein

Besondere Aufmerksamkeit erhielt seine Arbeit durch das Projekt „Mikrokosmos Amateurfußball“, das er zwischen 2018 und 2022 im Auftrag der Bayerischen Landeszentrale für politische Bildungsarbeit organisierte. In zahlreichen Veranstaltungen, Diskussionen und Veröffentlichungen beschäftigte er sich mit Themen wie Ehrenamt, Kommerzialisierung, Digitalisierung, gesellschaftlichem Wandel und der Zukunft des Vereinsfußballs. Dabei wurde deutlich, dass er Fußball nie isoliert betrachtet, sondern immer als Spiegel gesellschaftlicher Entwicklungen versteht.

Auch als Autor hat sich Frohwein einen Namen gemacht. 2023 veröffentlichte er mit „Probetraining – Eine Reise an die deutsche Fußball-Basis“ sein erstes Buch. Dafür besuchte er Amateurvereine in ganz Deutschland und analysierte deren Herausforderungen, Besonderheiten und Zukunftsperspektiven. Das Buch verbindet Reportage, Forschung und persönliche Beobachtungen und gilt inzwischen als eine der umfassendsten Auseinandersetzungen mit dem deutschen Amateurfußball der vergangenen Jahre. 2026 folgte mit „2006. Sommermärchen des Jahrhunderts“ eine umfangreiche gesellschaftliche Analyse der Fußball-Weltmeisterschaft 2006 und ihrer Wirkung auf Deutschland. Auch hier ging es ihm weniger um Ergebnisse als um die kulturellen und sozialen Veränderungen, die durch dieses Turnier sichtbar wurden.

Neben seinen Buchprojekten engagiert sich Frohwein seit 2023 als Gesellschafter der gemeinnützigen Initiative Hartplatzhelden und arbeitet für die Philipp Lahm-Stiftung. Dort organisiert er unter anderem Dialogformate, die sich mit Verantwortung, Fairness und gesellschaftlicher Wirkung des Sports beschäftigen. Gleichzeitig schreibt er regelmäßig für Fachmedien, Magazine und Zeitungen und bringt seine Perspektive in öffentliche Debatten rund um den Fußball ein. Bemerkenswert an seinem Weg ist die Konsequenz, mit der er den Fußball nicht als Unterhaltung betrachtet, sondern als gesellschaftlichen Erfahrungsraum. In seinen Analysen geht es um Werte, Zugehörigkeit, Integration, Ehrenamt, Identität und die Frage, welche Rolle Sport in einer sich verändernden Gesellschaft spielen kann. Gerade dadurch unterscheidet sich seine Arbeit von klassischen sportjournalistischen oder wissenschaftlichen Perspektiven.

Tim Frohwein steht heute für eine Generation von Forschern und Kommunikatoren, die Wissenschaft, Praxis und Leidenschaft miteinander verbinden. Seine Arbeit zeigt, dass die spannendsten Geschichten des Fußballs oft nicht in den großen Stadien entstehen, sondern auf den Plätzen der Amateurvereine, dort, wo Sport Menschen zusammenbringt und Gemeinschaft jeden Tag neu gelebt wird.

Klaudia Grudzien

Nicht jede Karriere im Leistungssport verläuft geradlinig. Manche werden geprägt von Rückschlägen, Verletzungen, Rollenwechseln und der Fähigkeit, immer wieder neue Wege zu finden, um dem Sport verbunden zu bleiben. Klaudia Grudzien gehört zu den Persönlichkeiten, die genau diese Entwicklung erlebt haben. Ihre Geschichte handelt von Leidenschaft für Basketball, von Anpassungsfähigkeit und von der Überzeugung, dass sportliche Identität weit mehr ist als die Rolle auf dem Spielfeld.

Aufgewachsen in Göttingen, bezeichnet sich Klaudia Grudzien selbst als „Ur-Göttingerin“. Schon früh spielte Basketball eine zentrale Rolle in ihrem Leben. Gemeinsam mit ihren Eltern probierte sie verschiedene Sportarten aus, bevor sie ihre Begeisterung für Basketball entdeckte. Schnell wurde deutlich, dass sie nicht nur Freude am Spiel hatte, sondern auch die Mentalität mitbrachte, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln und Verantwortung innerhalb eines Teams zu übernehmen.

Ihre sportliche Laufbahn führte sie über verschiedene Stationen im deutschen Frauenbasketball. Über viele Jahre spielte sie auf hohem nationalem Niveau und sammelte Erfahrungen in unterschiedlichen Mannschaften und Organisationsstrukturen. Besonders eng verbunden blieb sie dabei ihrer Heimat Göttingen und der BG 74, zu der sie nach mehreren Jahren wieder zurückkehrte. Diese Rückkehr war nicht nur sportlich motiviert. Nach zwei Kreuzbandrissen suchte sie bewusst ein Umfeld, das Vertrauen, Stabilität und professionelle Unterstützung bot. In Interviews sprach sie offen darüber, wie wichtig für sie ein Umfeld ist, in dem Menschen gemeinsam an Entwicklung arbeiten und Verantwortung übernehmen.

Gerade diese Haltung führte sie zeitweise auch in eine andere Rolle. Bei den Veilchen Ladies in Göttingen arbeitete sie als Co-Trainerin und unterstützte die Mannschaft neben ihrer eigenen sportlichen Rehabilitation. Rückblickend beschrieb sie ihre Aufgabe dort als eine Art Vermittlerin zwischen Trainerteam und Mannschaft. Diese Fähigkeit, unterschiedliche Perspektiven zusammenzubringen, zieht sich bis heute durch ihren sportlichen Weg. Sie zeigt, dass Führung nicht immer an eine offizielle Position gebunden ist, sondern oft durch Vertrauen, Kommunikation und Glaubwürdigkeit entsteht. Parallel entwickelte sich Klaudia Grudzien zunehmend im 3x3-Basketball weiter – einer Disziplin, die in den vergangenen Jahren international stark gewachsen ist und inzwischen olympischer Bestandteil des Basketballsports ist.

Klaudia Grudzien

Die dynamische Spielform verlangt schnelle Entscheidungen, hohe individuelle Verantwortung und große taktische Flexibilität. Eigenschaften, die gut zu ihrem Spielstil und ihrer Persönlichkeit passen. Sie gehörte in Deutschland über mehrere Jahre zu den aktiven Spielerinnen der wachsenden 3x3-Szene und war Teil verschiedener leistungsstarker Teams auf nationaler Ebene.

Besondere Aufmerksamkeit erhielt sie als Teil der Mannschaft Düsseldorf LFDY, mit der sie die Deutsche Meisterschaft im 3x3-Basketball gewann. Gleichzeitig engagierte sie sich auch neben dem Spielfeld weiter für die Entwicklung des Sports. Unter anderem war sie als Assistenztrainerin im Frauen-Bundesligabasketball tätig und sammelte dadurch zusätzliche Erfahrungen in der Arbeit mit Teams, Leistungsentwicklung und sportlicher Führung.

Bemerkenswert an ihrer Laufbahn ist die Bereitschaft, unterschiedliche Rollen anzunehmen, ohne die Verbindung zum Sport zu verlieren. Spielerin, Führungspersönlichkeit, Mentorin, Trainerin – immer wieder zeigte sie die Fähigkeit, sich an neue Situationen anzupassen und dabei ihre Leidenschaft für Basketball beizubehalten. Gerade nach schweren Verletzungen hätte ihre Karriere mehrfach einen anderen Verlauf nehmen können. Stattdessen entschied sie sich immer wieder für den Weg zurück.

Heute steht Klaudia Grudzien für eine Generation von Sportlerinnen, die Leistung nicht ausschließlich über Titel oder Statistiken definieren. Ihre Geschichte zeigt, wie wichtig Widerstandsfähigkeit, Teamgedanke und persönliche Entwicklung im Sport sein können. Sie verkörpert die Überzeugung, dass Erfolg nicht nur aus Siegen entsteht, sondern auch aus der Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, Rückschläge anzunehmen und sich immer wieder neu auf Herausforderungen einzulassen.

Francisca Hauke

Olympische Spiele, Weltmeisterschaften, Europameisterschaften – auf den ersten Blick lässt sich die Karriere von Franzisca „Sissy“ Hauke über Titel, Medaillen und Länderspiele beschreiben. Wer ihr jedoch zuhört, erkennt schnell, dass hinter diesen Erfolgen vor allem ein außergewöhnlich langer Weg voller Disziplin, Teamgeist und persönlicher Entwicklung steht. Über viele Jahre gehörte sie zu den prägenden Persönlichkeiten des deutschen Hockeysports und erlebte nahezu alle Höhen und Herausforderungen, die internationaler Spitzensport mit sich bringt.

Geboren wurde Franzisca Hauke am 10. September 1989 in Hamburg. Hockey spielte in ihrer Familie von Anfang an eine besondere Rolle. Gemeinsam mit ihrem Bruder Tobias Hauke, der später ebenfalls Olympiasieger und Nationalspieler wurde, wuchs sie in einem Umfeld auf, in dem Leistungssport selbstverständlich war. Ihre ersten sportlichen Schritte machte sie beim Harvestehuder THC, einem der traditionsreichsten Hockeyvereine Deutschlands. Schon früh zeigte sich ihr großes Talent, gleichzeitig entwickelte sie jene Spielintelligenz und Führungsqualität, die später zu ihren Markenzeichen werden sollten.

Bereits in den Nachwuchs-Nationalmannschaften gehörte Hauke zu den auffälligsten Spielerinnen ihrer Generation. Mit der deutschen U21-Nationalmannschaft gewann sie 2008 die Europameisterschaft und empfahl sich damit früh für höhere Aufgaben. Nach ihrem Wechsel zum KTHC Rot-Weiss Köln entwickelte sie sich auch auf Vereinsebene kontinuierlich weiter. Mit Köln gewann sie nationale Titel und etablierte sich endgültig als Leistungsträgerin im deutschen Hockey.

Ihr Debüt in der deutschen A-Nationalmannschaft gab sie 2011. In den folgenden Jahren wurde sie zu einer festen Größe bei den DANAS und prägte die Mannschaft über mehr als ein Jahrzehnt. Dabei gehörte sie zu jener Generation, die den deutschen Frauenhockeysport international wieder dauerhaft in der Weltspitze etablierte. Bereits 2012 gewann sie mit Deutschland den Hallenhockey-Europameistertitel, ein Jahr später folgte der Europameistertitel im Feldhockey. Es waren Erfolge, die die Qualität und Entwicklung dieser Mannschaft eindrucksvoll unterstrichen.

Francisca Hauke

Der internationale Höhepunkt ihrer Karriere folgte bei den Olympischen Spielen 2016 in Rio de Janeiro. Nach einem intensiven Turnier gewann die deutsche Mannschaft die Bronzemedaille und sorgte damit für einen der größten Erfolge des deutschen Frauenhockeys der vergangenen Jahre. Für diese Leistung erhielt das Team später das Silberne Lorbeerblatt, die höchste sportliche Auszeichnung Deutschlands. Hauke gehörte dabei zu den zentralen Spielerinnen einer Mannschaft, die sich durch Geschlossenheit, mentale Stärke und große Widerstandsfähigkeit auszeichnete.

Auch in den Jahren danach blieb sie eine tragende Figur der Nationalmannschaft. 2018 gewann sie mit Deutschland die Hallenhockey-Weltmeisterschaft in Berlin. Hinzu kamen Silbermedaillen bei den Europameisterschaften 2019 und 2021 sowie die Teilnahme an den Olympischen Spielen in Tokio. Über ihre gesamte Nationalmannschaftskarriere hinweg absolvierte Franzisca Hauke insgesamt 234 Länderspiele, davon 27 in der Halle – eine Zahl, die ihre außergewöhnliche Konstanz auf höchstem Niveau eindrucksvoll dokumentiert.

Bemerkenswert war dabei nicht nur ihre sportliche Qualität, sondern auch ihre Rolle innerhalb der Mannschaft. Über viele Jahre galt sie als Führungspersönlichkeit, die Verantwortung übernahm und jüngere Spielerinnen begleitete. Gerade in einer Sportart wie Hockey, in der Erfolg stark von Teamstruktur, Kommunikation und Vertrauen abhängt, wurde ihre Bedeutung weit über das eigentliche Spiel hinaus sichtbar.

Mit dem Gewinn der Hallenhockey-Europameisterschaft 2022 beendete Hauke ihre internationale Karriere. Es war ein Abschluss, der kaum passender hätte sein können: ein weiterer Titel mit der Nationalmannschaft und gleichzeitig der Schlusspunkt unter mehr als ein Jahrzehnt auf internationalem Spitzenniveau. Heute steht Franzisca Hauke für eine Generation deutscher Hockeyspielerinnen, die den Sport nachhaltig geprägt hat. Ihre Karriere zeigt, wie viel hinter langfristigem Erfolg steckt: nicht nur Talent, sondern vor allem Kontinuität, Teamorientierung und die Bereitschaft, über viele Jahre Verantwortung zu übernehmen.

Marco Kehrenberg

Sport entwickelt sich selten allein durch Talent. Oft sind es Menschen im Hintergrund, die Strukturen schaffen, Perspektiven eröffnen und dabei helfen, aus Ideen konkrete Entwicklungsschritte zu machen. Marco Kehrenberg beschäftigt sich seit Jahren genau mit dieser Schnittstelle zwischen Leistung, Strategie und Weiterentwicklung im Sport – nicht als klassischer Berater, sondern als jemand, der den Sport aus unterschiedlichen Blickwinkeln selbst erlebt hat.

Sein eigener Weg begann zunächst auf dem Spielfeld. Über viele Jahre spielte Marco Kehrenberg leistungsorientiert Handball und sammelte Erfahrungen in unterschiedlichen sportlichen Umfeldern. Besonders prägend war seine Zeit in den Niederlanden, wo er in der Eredivisie aktiv war. Dort lernte er den Leistungssport nicht nur aus der Perspektive des Athleten kennen, sondern auch die Bedeutung von professionellen Strukturen, Vereinsentwicklung und strategischer Ausrichtung. Rückblickend beschreibt er diese Phase als eine Zeit, in der Sport weit mehr war als Training und Wettkampf. Es ging um Organisation, Kommunikation, Verantwortung und die Frage, wie Menschen und Teams langfristig besser werden können.

Parallel zum Sport beschäftigte sich Kehrenberg intensiv mit Marketing, Kommunikation und digitalen Geschäftsmodellen. Während viele ehemalige Sportler nach ihrer aktiven Karriere einen klaren Schnitt machen, entwickelte er früh das Interesse, Erfahrungen aus dem Leistungssport mit strategischen Fragestellungen aus Wirtschaft und Medien zu verbinden. Daraus entstand über die Jahre ein Profil, das sportliches Verständnis mit Marketing-Know-how und digitalem Denken kombiniert.

Mit der Gründung von SPORT IQ schuf er schließlich eine Plattform, die genau an dieser Schnittstelle ansetzt. Im Mittelpunkt steht die Weiterentwicklung von Sportlern, Vereinen und Organisationen. Dabei geht es nicht ausschließlich um Vermarktung oder Kommunikation, sondern um grundsätzliche Fragen der Positionierung, Struktur und strategischen Entwicklung. Kehrenberg verfolgt bewusst einen Ansatz, der langfristiges Denken vor kurzfristige Aufmerksamkeit stellt. In seinen Formaten spricht er häufig darüber, dass viele Menschen im Sport gute Ideen besitzen, aber oft klare Strukturen fehlen, um daraus nachhaltige Fortschritte entstehen zu lassen.

Marco Kehrenberg

Diese Denkweise prägt auch seine Arbeit mit Sportlern. Statt klassische Motivationsbotschaften in den Mittelpunkt zu stellen, beschäftigt er sich mit Orientierung, Entscheidungsfindung und persönlicher Entwicklung. Gerade in einer Zeit, in der sich Athleten zunehmend auch als Marken, Medienpersönlichkeiten und Unternehmer positionieren müssen, sieht er die Fähigkeit zur strategischen Selbststeuerung als entscheidenden Erfolgsfaktor. Neben seiner Beratungs- und Strategiearbeit engagiert sich Marco Kehrenberg auch in verschiedenen Medien- und Buchprojekten rund um den Sport. Dabei beschäftigt er sich regelmäßig mit den Geschichten hinter Karrieren, den Herausforderungen des modernen Leistungssports und der Frage, wie Sportler ihre Erfahrungen auch außerhalb des Wettkampfs erfolgreich nutzen können. Seine Arbeit bewegt sich dabei stets zwischen Sport, Kommunikation und persönlicher Entwicklung.

Wer seine Beiträge, Interviews oder Projekte verfolgt, erkennt schnell einen wiederkehrenden Gedanken: Entwicklung entsteht nicht zufällig. Sie braucht Richtung, Klarheit und die Bereitschaft, Verantwortung für den eigenen Weg zu übernehmen. Genau dieser Ansatz zieht sich durch seine Arbeit ebenso wie durch seine Sicht auf den Sport.

Heute begleitet Marco Kehrenberg Sportler, Vereine und Organisationen bei strategischen Fragestellungen und Weiterentwicklungsprozessen. Seine Laufbahn zeigt, dass die wertvollsten Erfahrungen aus dem Leistungssport oft nicht in Statistiken oder Ergebnissen liegen, sondern im Verständnis dafür, wie Menschen wachsen, Entscheidungen treffen und langfristig leistungsfähig bleiben.

Torben Kietsch

Hinter erfolgreichen Sportorganisationen stehen oft Menschen, die selten im Mittelpunkt stehen, aber entscheidend dazu beitragen, dass Vereine, Partnerschaften und Projekte überhaupt funktionieren. Torben Kietsch gehört seit vielen Jahren zu dieser Gruppe von Sportmanagern, die den professionellen Sport nicht primär aus der Perspektive des Wettkampfs betrachten, sondern aus Sicht von Entwicklung, Vermarktung, Strategie und nachhaltigem Organisationsaufbau.

Sein beruflicher Weg begann mit dem Studium der Sportwissenschaften und Betriebswirtschaftslehre an der Georg-August-Universität Göttingen. Bereits während dieser Zeit sammelte er praktische Erfahrungen in unterschiedlichen Bereichen des Sports. Stationen beim Deutschen Tennis Bund am Hamburger Rothenbaum, bei GWD Minden, beim Organisationskomitee der FIFA-Weltmeisterschaft 2006, bei FC Schalke 04 sowie im Basketballumfeld der BG Göttingen ermöglichten ihm früh Einblicke in die verschiedenen Strukturen des professionellen Sports. Diese Vielfalt sollte später zu einem wesentlichen Merkmal seiner Karriere werden.

Anders als viele Sportmanager, die ihre Laufbahn ausschließlich in einer Sportart aufbauen, bewegte sich Kietsch über Jahre bewusst zwischen unterschiedlichen Disziplinen. Erfahrungen im Basketball, Fußball, Tennis, Motorsport und Handball erweiterten seinen Blick auf Vermarktung, Sponsoring und Organisationsentwicklung. Besonders prägend war dabei seine Tätigkeit im Umfeld von BMW Motorsport sowie später im Projektmanagement von Big-Wave-Surfer Sebastian Steudtner.

Dort beschäftigte er sich unter anderem mit Markenpartnerschaften, Projektsteuerung und der Zusammenarbeit mit internationalen Unternehmen wie adidas oder NIVEA.

Ein zentraler Abschnitt seiner Karriere ist eng mit der HSG Blomberg-Lippe verbunden. Über viele Jahre gestaltete er die Entwicklung des Frauenhandball-Bundesligisten in verantwortlicher Position mit. Bereits zwischen 2010 und 2016 fungierte er als Geschäftsführer der Bundesliga GmbH, später kehrte er in gleicher Funktion zurück und prägte die Organisation erneut über mehrere Jahre. In einer Sportart, die wirtschaftlich oft unter deutlich schwierigeren Rahmenbedingungen arbeitet als große Männerligen, beschäftigte er sich intensiv mit Fragen der Finanzierung, Vermarktung, Partnergewinnung und strategischen Weiterentwicklung. Viele der Strukturen, die in dieser Zeit aufgebaut wurden, wirken bis heute nach.

Torben Kietsch

Parallel dazu entwickelte sich Kietsch auch als Dozent und Vermittler von Wissen weiter. An der ASCENSO Akademie für Business und Medien war er sowohl als Geschäftsführer als auch als Lehrbeauftragter tätig.

Dort unterrichtete er unter anderem Sportmanagement, Marketing und Vertrieb. Seine Lehrtätigkeit spiegelt einen Gedanken wider, der sich durch viele seiner beruflichen Stationen zieht: Erfahrungen sollen nicht nur gesammelt, sondern weitergegeben werden. Gerade die Verbindung von Praxiswissen und akademischer Ausbildung spielt für ihn seit Jahren eine wichtige Rolle.

Auch publizistisch setzte er sich mit dem Sport auseinander. Als Co-Autor eines Fachbuchs beschäftigte er sich mit Sponsoringstrukturen sowie den Auswirkungen von Doping auf den professionellen Radsport. Dabei wurde deutlich, dass ihn nicht nur wirtschaftliche Fragestellungen interessieren, sondern auch die gesellschaftlichen und ethischen Herausforderungen des modernen Sports.

Heute verantwortet Torben Kietsch als Leiter Sponsoring und Vermarktung beim Handball-Bundesligisten TSV Hannover-Burgdorf, den „RECKEN“, zentrale Bereiche der Partner- und Markenentwicklung. In einer Zeit, in der Sportorganisationen weit mehr leisten müssen als Spieltage zu organisieren, beschäftigt er sich mit der Frage, wie Vereine langfristige Partnerschaften aufbauen, wirtschaftliche Stabilität schaffen und gleichzeitig ihre Identität bewahren können.

Seine Laufbahn zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig modernes Sportmanagement geworden ist. Zwischen Sponsoring, Strategie, Lehre, Markenführung und Organisationsentwicklung bewegt er sich seit vielen Jahren an einer Schnittstelle, die für den Erfolg professioneller Sportorganisationen immer wichtiger wird. Dabei steht weniger die kurzfristige Aufmerksamkeit im Vordergrund als die Fähigkeit, nachhaltige Strukturen aufzubauen und Menschen für gemeinsame Ziele zu gewinnen.

Dr. Tom Kossak

Wenn im Spitzensport von Leistung gesprochen wird, stehen häufig Training, Taktik oder körperliche Voraussetzungen im Mittelpunkt. Dr. Tom Kossak beschäftigt sich seit vielen Jahren mit einem Bereich, der oft erst dann sichtbar wird, wenn der Druck am größten ist: der mentale Umgang mit Belastung, Erwartungen, Rückschlägen und entscheidenden Momenten. Seine Arbeit bewegt sich genau dort, wo sportliche Leistungsfähigkeit und menschliche Belastbarkeit aufeinandertreffen.

Der Münchner Diplom-Psychologe studierte Psychologie an der Universität Osnabrück und promovierte an der Technischen Universität München. Im Zentrum seiner wissenschaftlichen Arbeit stand die Frage, wie Menschen unter Belastung und Stress auf ihre eigenen Ressourcen zugreifen können. Seine Promotion beschäftigte sich mit dem Thema „Selbstzugang unter Belastung und Stress“ und verband sportpsychologische Fragestellungen mit Erkenntnissen aus der Stressforschung und Neuroendokrinologie. Schon früh wurde deutlich, dass ihn weniger die Theorie allein interessierte als die praktische Anwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse in Hochleistungssituationen.

Im Laufe seiner Karriere entwickelte sich Kossak zu einem der bekanntesten Sportpsychologen im deutschsprachigen Spitzensport. Als Sportpsychologe (asp), systemischer Therapeut und Hypnotherapeut begleitet er seit vielen Jahren Athletinnen, Athleten und Teams auf höchstem internationalen Niveau. Seine Arbeit führte ihn zu Weltmeisterschaften, Weltcups und Olympischen Spielen. Dabei unterstützt er Sportler nicht nur bei der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, sondern auch bei Themen wie Stressregulation, Umgang mit Druck, Verletzungen, Selbstvertrauen und persönlicher Entwicklung.

Besonders prägend wurde seine Arbeit mit Mannschaften und Verbänden. Über mehrere Jahre war er leitender Sportpsychologe beim Deutschen Eishockey-Bund sowie in verantwortlicher Funktion für verschiedene Nationalmannschaften des Deutschen Skiverbandes tätig. Darüber hinaus arbeitete er mit Athletinnen und Athleten aus Sportarten wie Gerätturnen, Tennis oder Snowboard zusammen. In diesen Umfeldern beschäftigte er sich intensiv mit der Frage, wie Hochleistungsteams entstehen und welche Faktoren darüber entscheiden, ob Menschen ihr Potenzial unter Druck tatsächlich abrufen können.

Dr. Tom Kossak

Ein wiederkehrender Gedanke seiner Arbeit lautet „Leistung gesund entwickeln“. Dieses Leitmotiv prägt auch die gemeinsame Praxis „Sportpsychologie München“, deren Gesellschafter und Inhaber er ist. Dort begleitet er nicht nur Leistungssportler, sondern zunehmend auch Führungskräfte, Mediziner, Musiker und Organisationen. Der Transfer von Erfahrungen aus dem Spitzensport in andere Leistungsbereiche spielt dabei eine immer größere Rolle. Für Kossak endet mentale Stärke nicht beim Wettkampf. Vielmehr beschäftigt ihn die Frage, wie Menschen langfristig leistungsfähig bleiben können, ohne dabei Gesundheit, Persönlichkeit oder Lebensqualität zu verlieren.

Neben seiner Coaching- und Beratungstätigkeit engagiert er sich als Autor und Referent. Mit seinem Buch „Mentales Training im Leistungssport“ sowie zahlreichen Vorträgen und Fachbeiträgen macht er sportpsychologische Inhalte einem breiteren Publikum zugänglich. Dabei verfolgt er konsequent einen praxisnahen Ansatz. Mentale Stärke versteht er nicht als Talent oder angeborene Eigenschaft, sondern als Fähigkeit, die trainiert und entwickelt werden kann.

Wer seine Arbeit verfolgt, erkennt schnell, dass ihn nicht allein die Frage nach Erfolg interessiert. Viel stärker beschäftigt ihn, wie Menschen mit Druck umgehen, Vertrauen aufbauen, Rückschläge verarbeiten und auch in schwierigen Phasen handlungsfähig bleiben. Gerade deshalb reicht sein Wirkungskreis heute weit über den Sport hinaus. Die Themen, mit denen er sich beschäftigt, betreffen Spitzensportler ebenso wie Unternehmer, Ärzte oder Führungskräfte.

Dr. Tom Kossak steht damit für eine moderne Form der Leistungspsychologie, die Erfolg und Gesundheit nicht als Gegensätze betrachtet. Seine Arbeit zeigt, dass nachhaltige Spitzenleistung selten dort entsteht, wo Menschen permanent an ihre Grenzen getrieben werden, sondern dort, wo mentale Stärke, persönliche Entwicklung und Leistungsfähigkeit bewusst miteinander verbunden werden.

Roland Königsdorfer

Als Roland Königshofer Ende der 1980er-Jahre auf den großen internationalen Radrennbahnen antrat, gehörte Österreich im Radsport nicht zu den Nationen, die regelmäßig Weltmeister hervorbrachten. Umso größer war die Bedeutung jener Erfolge, die ihn später zu einem der erfolgreichsten österreichischen Radsportler seiner Generation machten. Seine Karriere steht bis heute für Ausdauer, Spezialisierung und die Fähigkeit, über viele Jahre hinweg auf höchstem Niveau konstant Leistung zu bringen.

Geboren wurde Roland Königshofer am 24. Oktober 1962 in Neunkirchen in Niederösterreich. Aufgewachsen ist er in St. Pölten, später lebte er viele Jahre in Mödling. Bereits als Jugendlicher entdeckte er seine Leidenschaft für den Radsport. Seine ersten Rennerfolge feierte er Ende der 1970er-Jahre, bevor er früh in den österreichischen Nationalkader aufgenommen wurde. Schon damals zeigte sich eine Eigenschaft, die seine gesamte Laufbahn prägen sollte: die Bereitschaft, über Jahre konsequent an seiner Entwicklung zu arbeiten und sich auch in sehr speziellen Disziplinen international durchzusetzen.

Besonders erfolgreich wurde Königshofer im Steherrennen, einer traditionsreichen Bahnrad-Sport-Disziplin hinter schweren Motorrädern. In diesem hochspezialisierten Bereich entwickelte er sich zu einem der dominierenden Fahrer seiner Zeit. Zwischen 1985 und 1994 gewann er bei jeder ausgetragenen Weltmeisterschaft eine Medaille. Insgesamt holte er zehn WM-Medaillen in Serie – eine außergewöhnliche Konstanz im internationalen Spitzensport. Die größten Erfolge folgten zwischen 1989 und 1991, als er dreimal hintereinander Weltmeister wurde. Mit seinem Titelgewinn 1989 in Lyon schrieb er österreichische Sportgeschichte: Er wurde der erste österreichische Weltmeister im Radsport überhaupt.

Neben seinen Weltmeistertiteln sammelte Königshofer zahlreiche weitere Erfolge. Zwischen 1987 und 1990 gewann er viermal den Gesamtweltcup der Steher. Darüber hinaus errang er insgesamt 29 österreichische Staatsmeistertitel in unterschiedlichen Bahnrad-Sport-Disziplinen, darunter Mannschaftsverfolgung, Punktefahren, Dernyrennen und Zweier-Mannschaftsfahren. Seine Vielseitigkeit zeigte sich auch darin, dass er nicht ausschließlich auf der Bahn erfolgreich war. 1986 gewann er die Griechenland-Rundfahrt und bewies damit auch auf der Straße seine internationale Konkurrenzfähigkeit.

Roland Königsdorfer

1988 vertrat er Österreich bei den Olympischen Spielen in Seoul. Dort startete er sowohl in der Mannschaftsverfolgung als auch im Punktefahren. Auch wenn olympische Medaillen ausblieben, gehörte die Teilnahme zu den wichtigen Stationen seiner internationalen Karriere und unterstrich seine Stellung im österreichischen Radsport jener Zeit.

Bemerkenswert an seiner Laufbahn war vor allem die außergewöhnliche Beständigkeit. Über nahezu ein Jahrzehnt blieb er auf Weltklasse-Niveau konkurrenzfähig. Gerade im Bahnrad sport, in dem Erfahrung, taktisches Verständnis und mentale Stärke eine besonders große Rolle spielen, entwickelte er sich zu einer festen Größe des internationalen Sports. Sein Spitzname „Specht“ wurde dabei ebenso bekannt wie seine kompromisslose Arbeitsweise und sein Ehrgeiz.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere blieb Roland Königshofer dem Sport eng verbunden. Von 1997 bis 2021 arbeitete er im Sportmarketing bei adidas und sammelte dort Erfahrungen auf Unternehmensseite. Diese Zeit eröffnete ihm eine neue Perspektive auf den Sport – nicht mehr als Athlet, sondern als Teil einer internationalen Marken- und Sponsoringwelt. Seit 2022 führt er sein eigenes Unternehmen und bietet Sicherheits- sowie Fahrtechniktrainings für Radfahrer an. Dabei gibt er seine Erfahrungen aus mehreren Jahrzehnten Spitzensport direkt an andere weiter und verbindet sportliches Know-how mit dem Thema Sicherheit im Straßenverkehr.

Die Geschichte von Roland Königshofer zeigt, dass nachhaltiger Erfolg selten auf einzelnen Höhepunkten basiert. Entscheidend waren über viele Jahre Disziplin, Präzision und die Fähigkeit, sich immer wieder neu auf höchste Anforderungen einzustellen. Genau diese Mischung machte ihn zu einer der prägendsten Persönlichkeiten des österreichischen Radsports und zu einem Wegbereiter für nachfolgende Generationen.

Jörg Lützelberger

Leistung entsteht nicht allein durch Talent. Oft entscheidet die Fähigkeit, sich ständig weiterzuentwickeln, neue Perspektiven anzunehmen und auch nach Erfolgen nicht stehen zu bleiben. Jörg Lützelberger beschäftigt sich seit vielen Jahren genau mit diesem Gedanken. Ob als Spieler, Trainer, Nachwuchsentwickler oder Berater – immer wieder stand für ihn die Frage im Mittelpunkt, wie Menschen und Teams ihr Potenzial langfristig entfalten können.

Geboren wurde Jörg Lützelberger am 20. Juni 1985 in Suhl. Seine handballerischen Wurzeln liegen beim HSV Suhl und später beim HC Suhl 99. Bereits früh galt er als talentierter Kreisläufer, der neben seiner sportlichen Qualität vor allem durch Spielverständnis, Einsatzbereitschaft und Teamorientierung auffiel. Der Wechsel zum TV Großwallstadt markierte den Einstieg in den professionellen Handball. Von dort führte ihn sein Weg über Stationen beim VfL Gummersbach, TBV Lemgo und TuSEM Essen zurück nach Gummersbach, wo ein wesentlicher Teil seiner Spielerkarriere stattfand.

Insgesamt absolvierte Lützelberger mehr als 550 Spiele als Handballprofi. Zu den größten Erfolgen seiner aktiven Laufbahn zählen der Gewinn des EHF-Pokals 2009 sowie zwei Titel im Europapokal der Pokalsieger in den Jahren 2010 und 2011 mit dem VfL Gummersbach. Hinzu kamen Teilnahmen an internationalen Wettbewerben, darunter die EHF Champions League, sowie mehrere Einsätze für deutsche Jugend- und Junioren-Nationalmannschaften. Seine Karriere fiel in eine Phase, in der der deutsche Vereinshandball international zur Spitze gehörte und regelmäßig um europäische Titel spielte.

Bemerkenswert war dabei, dass Lützelberger schon während seiner aktiven Karriere den Blick über das Spielfeld hinaus richtete. Parallel zum Profisport absolvierte er an der Deutschen Sporthochschule Köln ein Studium der Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Medien und Kommunikation.

Bereits unmittelbar nach seinem Studienabschluss erwarb er zusätzlich die A-Lizenz des Deutschen Handballbundes. Diese frühe Verbindung von Praxis, Ausbildung und strategischem Denken sollte seinen weiteren Weg prägen. Nach dem Ende seiner Spielerkarriere wechselte er nahtlos in Führungs- und Trainerrollen. Beim VfL Gummersbach arbeitete er zunächst als Co-Trainer der Bundesligamannschaft und verantwortete gleichzeitig die Nachwuchsakademie des Vereins. Dort beschäftigte er sich intensiv mit Talententwicklung, Ausbildungsstrukturen und langfristiger Leistungsförderung.

Jörg Lützelberger

Später folgten Stationen als Cheftrainer in Deutschland und Österreich, unter anderem bei Bregenz Handball und der HSG Konstanz. Besonders erfolgreich verlief seine Zeit in Konstanz, wo ihm gleich zweimal der Aufstieg in die 2. Handball-Bundesliga gelang. Diese Erfolge machten deutlich, dass seine Stärke nicht allein in der taktischen Arbeit liegt, sondern vor allem in der Entwicklung von Mannschaften und Spielern.

2019 absolvierte Lützelberger als einer der jüngsten Trainer die Ausbildung zum EHF-Mastercoach und erweiterte damit seine internationale Qualifikation im Trainerbereich. Parallel entwickelte er zunehmend eigene Konzepte rund um Coaching, Analyse und Leistungsentwicklung. Aus dieser Idee entstand schließlich seine Plattform „Handball Consulting“, mit der er heute Spieler, Trainer, Vereine und Organisationen begleitet. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht kurzfristige Lösungen, sondern nachhaltige Entwicklung, klare Strukturen und individuelle Potenzialentfaltung. Seine Arbeit verbindet Erfahrungen aus dem Spitzensport mit modernen Ansätzen aus Coaching, Kommunikation und Führung.

Auch abseits klassischer Trainerrollen bleibt er dem Leistungssport eng verbunden. Als Referent, Analyst und Berater beschäftigt er sich regelmäßig mit Fragen der Teamkultur, Spielentwicklung und Leistungsoptimierung. In seinen Vorträgen und Coachings wird deutlich, dass ihn weniger einzelne Ergebnisse interessieren als die Prozesse, die langfristigen Erfolg überhaupt erst ermöglichen.

Seit der Saison 2025/26 steht Jörg Lützelberger zudem als Cheftrainer der HG Saarlouis an der Seitenlinie und übernimmt dort die Verantwortung für die sportliche Weiterentwicklung des Vereins. Nach einem Jahr außerhalb des täglichen Mannschaftsbetriebs kehrte er damit bewusst in eine Rolle zurück, in der Entwicklung, Aufbauarbeit und langfristige Perspektiven im Mittelpunkt stehen.

Seine Laufbahn zeigt eindrucksvoll, wie eng Lernen, Führung und Leistung miteinander verbunden sind. Vom Bundesligaspieler über den Nachwuchsentwickler bis hin zum Cheftrainer und Berater zieht sich ein Gedanke durch alle Stationen: Erfolg entsteht selten durch einzelne Maßnahmen, sondern durch die konsequente Bereitschaft, Menschen, Teams und Strukturen jeden Tag ein Stück besser zu machen.

Kim Oszvald-Renkema

Als Kim Oszvald-Renkema Anfang 2025 die Verantwortung als Geschäftsführerin der Volleyball Bundesliga übernahm, war das weit mehr als der nächste Karriereschritt im Sportmanagement. Es war die Fortsetzung eines Weges, auf dem sie den Volleyball bereits aus nahezu jeder denkbaren Perspektive erlebt hatte – als Spielerin, Nationalspielerin, Teammanagerin, Sportdirektorin und schließlich als Führungskraft einer gesamten Liga. Genau diese Vielseitigkeit prägt bis heute ihre Sicht auf den Sport.

Geboren wurde Kim Oszvald-Renkema am 28. Juni 1987 im niederländischen Hoogeveen. Ihre sportliche Laufbahn begann im Hallenvolleyball, wo sie sich früh als Außenangreiferin etablierte. Nach mehreren Stationen in den Niederlanden entwickelte sie sich zu einer Spielerin, die nicht nur durch ihre sportlichen Fähigkeiten auffiel, sondern auch durch ihre Energie, Präsenz und Führungsqualitäten innerhalb von Teams. Parallel sammelte sie zeitweise Erfahrungen im Beachvolleyball und vertrat die Niederlande bei internationalen Turnieren. Bereits früh zeigte sich ihre Bereitschaft, unterschiedliche Perspektiven des Sports kennenzulernen und sich ständig weiterzuentwickeln.

2010 wechselte sie zum deutschen Bundesligisten Smart Allianz Stuttgart. Dieser Schritt sollte ihre weitere Karriere entscheidend prägen. Mit Stuttgart gewann sie mehrfach den DVV-Pokal und wurde zu einer wichtigen Identifikationsfigur des Vereins. Nach einer Zwischenstation in Italien bei Riso Scotti Volley Pavia kehrte sie 2014 nach Stuttgart zurück und setzte ihre erfolgreiche Laufbahn dort fort. Ihre aktive Karriere war allerdings auch von körperlichen Belastungen begleitet. Im März 2017 beendete sie aufgrund anhaltender gesundheitlicher Probleme ihre Zeit als Profispielerin. Statt sich vom Volleyball zu entfernen, entschied sie sich jedoch bewusst für einen Perspektivwechsel innerhalb des Sports.

Unmittelbar nach dem Karriereende wechselte Oszvald-Renkema ins Management von Allianz MTV Stuttgart. Zunächst als Teammanagerin, später als Sportdirektorin, gestaltete sie die Entwicklung des Vereins über viele Jahre entscheidend mit. In dieser Zeit entwickelte sich Stuttgart zu einer der erfolgreichsten Organisationen im deutschen Frauenvolleyball. Deutsche Meisterschaften, Pokalerfolge und internationale Wettbewerbe machten den Verein zu einer festen Größe im europäischen Volleyball. Gleichzeitig sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in den Bereichen Kaderplanung, Sponsoring, Markenentwicklung und Organisationsführung.

Kim Oszvald-Renkema

Bemerkenswert ist dabei, dass sie den Sport nie ausschließlich aus einer Managementperspektive betrachtet hat. Wer ihre Interviews verfolgt, erkennt schnell, dass sie stets die Athletinnen und Athleten in den Mittelpunkt stellt. Themen wie Sichtbarkeit, Reichweite, Nachwuchsförderung und nachhaltige Entwicklung des Sports ziehen sich wie ein roter Faden durch ihre Arbeit.

Immer wieder betont sie, dass moderner Sport weit mehr leisten muss als Wettkämpfe zu organisieren. Es geht um Geschichten, Identifikation, Gemeinschaft und die Fähigkeit, Menschen langfristig für eine Sportart zu begeistern.

Mit ihrem Wechsel zur Volleyball Bundesliga übernahm sie 2025 schließlich eine der wichtigsten Führungsaufgaben im deutschen Volleyball. Als Geschäftsführerin für Vertrieb und Sportentwicklung verantwortet sie unter anderem die Weiterentwicklung der Liga, den Ausbau von Partnerschaften, die Markenpositionierung sowie die strategische Zukunft der Clubs und Standorte.

Dabei verfolgt sie einen Ansatz, der stark auf Reichweite, Storytelling und moderne Kommunikationsformen setzt. Sponsoren betrachtet sie bewusst als Partner, die aktiv an der Entwicklung des Produkts Volleyball mitwirken sollen. Neben ihrer beruflichen Entwicklung steht auch ihre persönliche Geschichte für Kontinuität und Veränderungsbereitschaft zugleich. Nach vielen Jahren im Spitzensport hat sie sich immer wieder neuen Rollen gestellt, ohne die Verbindung zum Spiel selbst zu verlieren. Diese Fähigkeit, sportliche Erfahrung mit strategischem Denken zu verbinden, macht sie heute zu einer der prägenden Persönlichkeiten des deutschen Volleyballs.

Ihre Laufbahn zeigt eindrucksvoll, dass erfolgreiche Sportentwicklung selten allein auf dem Spielfeld entsteht. Oft sind es Menschen, die unterschiedliche Perspektiven zusammenführen, Veränderungen gestalten und dabei den Blick für das Wesentliche behalten. Genau diese Verbindung aus sportlicher Erfahrung, Führungsstärke und Zukunftsdenken prägt Kim Oszvald-Renkemas Weg bis heute.

Maximilian Planer

Manche Karrieren werden von Medaillen geprägt. Andere von den Momenten, in denen Menschen lernen, mit Rückschlägen umzugehen, sich neu auszurichten und aus Erfahrungen etwas Größeres entstehen zu lassen. Bei Maximilian Planer gehören beide Seiten untrennbar zusammen. Seine Geschichte handelt von Weltmeistertiteln, olympischen Träumen, persönlichen Tiefschlägen und der Frage, wie Leistung langfristig entstehen kann, ohne dass der Mensch dahinter verloren geht.

Geboren wurde Maximilian Planer am 28. Januar 1991 in Bernburg an der Saale. Das Rudern spielte in seiner Familie von Anfang an eine besondere Rolle. Sowohl seine Mutter als auch sein Vater waren bereits im Leistungssport aktiv und gehörten in der DDR zur Junioren-Weltspitze. Dennoch verlief sein Einstieg in den Rudersport nicht automatisch. Erst 2001 begann er selbst mit dem Training beim Bernburger Ruderclub. Was zunächst mit den typischen Unsicherheiten eines jungen Sportlers begann, entwickelte sich Schritt für Schritt zu einer internationalen Spitzenkarriere.

Schon im Nachwuchsbereich gehörte Planer zu den erfolgreichsten deutschen Ruderern seiner Generation. Er gewann Weltmeistertitel bei den Junioren und sammelte früh internationale Erfahrungen. Nach erfolgreichen Jahren im U23-Bereich schaffte er 2013 den Sprung in die deutsche Nationalmannschaft. Zunächst startete er im Vierer ohne Steuermann, ehe er sich einen Platz im Deutschland-Achter erarbeitete – dem Flaggschiff des deutschen Rudersports.

Die folgenden Jahre gehörten zu den erfolgreichsten seiner Laufbahn. Mit dem Deutschland-Achter gewann er Europameisterschaften, Weltcups und schließlich die Weltmeistertitel 2017 und 2018. Besonders prägend war die Saison 2017. Der neu formierte Achter dominierte die internationale Konkurrenz und stellte beim Weltcup in Posen sogar eine Weltbestzeit auf, die über Jahre Bestand hatte. Für Planer waren diese Erfolge das Ergebnis einer Mannschaftskultur, die Vertrauen, Verantwortung und gemeinsames Wachstum in den Mittelpunkt stellte. Genau über diese Themen spricht er heute häufig, wenn es um Leistung und Teamentwicklung geht.

Doch seine Karriere bestand nicht ausschließlich aus Erfolgen. Die Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro verliefen deutlich hinter den Erwartungen. Mit dem Vierer ohne Steuermann erreichte die deutsche Mannschaft nur Platz zwölf. Später folgten weitere sportliche Rückschläge, darunter die verpasste Qualifikation für die Olympischen Spiele in Tokio. Gerade diese Phasen prägten ihn nachhaltig. Rückblickend beschreibt Planer oft, dass er aus Niederlagen und Krisen mehr über Leistung, mentale Stärke und persönliche Entwicklung gelernt habe als aus vielen Siegen.

Maximilian Planer

Parallel zum Spitzensport studierte er Journalistik an der Technischen Universität Dortmund und absolvierte später ein Volontariat im Medienbereich. Schon während seiner aktiven Karriere beschäftigte er sich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung, mentaler Leistungsfähigkeit und der Frage, wie Menschen unter Druck ihr Potenzial abrufen können. Daraus entstand zunehmend ein neues berufliches Feld.

Nach dem Ende seiner Leistungssportkarriere im Jahr 2021 verlagerte sich sein Fokus immer stärker auf Coaching und mentale Performance. Heute arbeitet Maximilian Planer als High-Performance-Coach, Speaker und Mentor. In seinen Vorträgen, Coachings und Medienformaten beschäftigt er sich mit Themen wie Selbstführung, Umgang mit Druck, Resilienz und bewusster Leistungsentwicklung. Dabei nutzt er die Erfahrungen aus über einem Jahrzehnt internationalem Spitzensport und überträgt sie auf Führungskräfte, Unternehmer und Teams. Seine zentrale Botschaft lautet dabei häufig, dass nachhaltige Leistung nicht durch permanente Selbstoptimierung entsteht, sondern durch Klarheit, Selbstvertrauen und den bewussten Umgang mit Herausforderungen.

Wer Maximilian Planer heute erlebt, begegnet keinem ehemaligen Sportler, der ausschließlich auf vergangene Erfolge zurückblickt. Vielmehr nutzt er seine Erfahrungen als Grundlage für neue Perspektiven. Seine Laufbahn zeigt, dass wahre Entwicklung oft dort beginnt, wo Menschen bereit sind, Erfolge einzuordnen, Niederlagen anzunehmen und aus beidem die richtigen Schlüsse für ihren weiteren Weg zu ziehen.

Lars Riedel

Als Lars Riedel in den 1990er-Jahren die großen Stadien der Welt betrat, war der Diskuswurf in Deutschland weit mehr als eine Randsportart. Seine Duelle mit internationalen Weltklasseathleten, seine außergewöhnliche Präsenz und seine Erfolge machten ihn zu einem der bekanntesten Gesichter der Leichtathletik. Über viele Jahre hinweg prägte er eine Disziplin, die ohne Persönlichkeiten wie ihn kaum eine vergleichbare Aufmerksamkeit erhalten hätte.

Geboren wurde Lars Peter Riedel am 28. Juni 1967 in Zwickau. Aufgewachsen in der damaligen DDR, kam er früh mit der Leichtathletik in Berührung. Bereits als Kind zeigte sich seine Begeisterung für das Werfen. Über die Kinder- und Jugendsportschulen führte ihn sein Weg schließlich zum SC Karl-Marx-Stadt, einem der bedeutenden Leistungszentren des DDR-Sports. Dort entwickelte er sich Schritt für Schritt zu einem der talentiertesten Diskuswerfer seines Jahrgangs.

Die Wendezeit stellte seine Karriere zunächst vor große Herausforderungen. Mit dem Zusammenbruch der DDR verloren viele Sportstrukturen ihre Grundlage. Auch Riedel stand plötzlich vor einer ungewissen Zukunft. Zeitweise arbeitete der gelernte Betonfacharbeiter auf Baustellen und trainierte nur eingeschränkt. Erst die Zusammenarbeit mit Trainer Karlheinz Steinmetz beim USC Mainz gab seiner sportlichen Laufbahn eine neue Richtung. Rückblickend bezeichnete er diese Phase mehrfach als entscheidenden Wendepunkt seiner Karriere.

Was danach folgte, gehört zu den erfolgreichsten Karrieren der internationalen Leichtathletik. 1991 gewann Riedel überraschend seinen ersten Weltmeistertitel in Tokio. Es war der Beginn einer außergewöhnlichen Dominanz im Diskuswurf. Es folgten weitere Weltmeistertitel 1993 in Stuttgart, 1995 in Göteborg, 1997 in Athen sowie 2001 in Edmonton. Mit insgesamt fünf Weltmeisterschaften zählt er bis heute zu den erfolgreichsten Diskuswerfern der Geschichte. Besonders bemerkenswert war dabei seine Fähigkeit, sich über mehr als ein Jahrzehnt an der absoluten Weltspitze zu behaupten.

Lars Riedel

Der größte Moment seiner Karriere gelang ihm bei den Olympischen Spielen 1996 in Atlanta. Mit einem Wurf auf 69,40 Meter gewann er die Goldmedaille und erfüllte sich damit den Traum, den jeder Leistungssportler verfolgt. Vier Jahre später folgte bei den Olympischen Spielen in Sydney die Silbermedaille. Hinzu kamen der Europameistertitel 1998 in Budapest, elf deutsche Meisterschaften sowie zahlreiche Siege bei internationalen Meetings und Grand-Prix-Wettbewerben. Seine persönliche Bestleistung von 71,50 Metern zählt bis heute zu den besten jemals erzielten Weiten im Diskuswurf.

Doch Riedels Karriere war nie ausschließlich von Medaillen geprägt. Wer ihn in Interviews erlebt, erkennt schnell, dass ihn vor allem Themen wie Disziplin, Beharrlichkeit und mentale Stärke beschäftigen. Gerade die schwierigen Phasen seiner Laufbahn – Verletzungen, Rückschläge oder die Unsicherheit nach der Wiedervereinigung – prägten seine Sicht auf Leistung nachhaltig. Erfolg versteht er bis heute nicht als einmaliges Ereignis, sondern als Ergebnis konsequenter Arbeit über viele Jahre hinweg.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere im Jahr 2008 blieb er der Öffentlichkeit eng verbunden. Als TV-Experte, Buchautor, Vortragsredner und Markenbotschafter begleitet er weiterhin die Entwicklung des Sports. In seinen Vorträgen spricht er häufig über Motivation, Zielorientierung, Umgang mit Druck und die Parallelen zwischen Spitzensport und Wirtschaft. Dabei nutzt er die Erfahrungen aus einer Karriere, die von Weltklasseleistungen ebenso geprägt war wie von persönlichen Herausforderungen.

In den vergangenen Jahren sprach Riedel zudem zunehmend über persönliche Werte, Orientierung und die Bedeutung des Glaubens in seinem Leben. Er beschreibt diese Entwicklung selbst als wichtigen Teil seiner heutigen Perspektive auf Erfolg, Verantwortung und Gelassenheit. Auch dadurch zeigt sich, dass seine Geschichte weit über sportliche Ergebnisse hinausgeht.

Lars Riedel steht bis heute für eine Generation von Athleten, die den deutschen Spitzensport international geprägt haben. Seine Laufbahn zeigt eindrucksvoll, dass außergewöhnliche Erfolge selten durch Talent allein entstehen. Entscheidend sind oft die Bereitschaft, Krisen zu überwinden, sich immer wieder neu zu motivieren und auch nach großen Erfolgen den Anspruch an sich selbst nicht zu verlieren.

Joshua Salchow

Als Joshua Salchow bei den Olympischen Spielen 2024 in Paris ins Finale über 100 Meter Freistil einzog, schrieb er deutsche Schwimmgeschichte. Zum ersten Mal seit 1992 stand wieder ein deutscher Schwimmer in einem olympischen Finale über die prestigeträchtigste Sprintdistanz des Schwimmsports. Für viele Zuschauer war dieser Moment der Durchbruch. Tatsächlich lag hinter diesem Erfolg jedoch ein jahrelanger Weg voller Entscheidungen, Veränderungen und konsequenter Arbeit.

Geboren wurde Joshua Salchow am 2. Juli 1999 in Troisdorf. Schon früh entdeckte er seine Leidenschaft für das Schwimmen und entwickelte sich Schritt für Schritt zu einem der talentiertesten deutschen Freistilschwimmer seiner Generation. Bereits im Nachwuchsbereich sammelte er internationale Erfahrungen und vertrat Deutschland unter anderem beim Europäischen Olympischen Jugendfestival 2015 in Tiflis, wo er mit der Staffel die Silbermedaille gewann. Diese frühen Erfolge machten deutlich, dass er das Potenzial für eine internationale Karriere besitzt.

In den folgenden Jahren etablierte sich Salchow zunehmend im deutschen Nationalteam. Besonders die Sprint- und Staffelwettbewerbe entwickelten sich zu seinen Spezialdisziplinen. Während viele Karrieren im Schwimmsport stark von linearen Leistungsentwicklungen geprägt sind, suchte er bewusst neue Wege, um sich weiterzuentwickeln. Ein entscheidender Schritt war sein Wechsel nach Australien. Für rund eineinhalb Jahre trainierte er dort mit internationalen Topathleten wie Olympiasieger Kyle Chalmers und sammelte Erfahrungen in einem Umfeld, das weltweit für seine Sprintkultur bekannt ist. Diese Zeit veränderte nicht nur sein Training, sondern auch seine Sicht auf Leistung, Professionalität und Wettkampfmentalität.

Die Auswirkungen wurden schnell sichtbar. Im Frühjahr 2024 stellte Salchow einen neuen deutschen Rekord über 100 Meter Freistil auf und unterbot damit eine Bestmarke, die viele Jahre Bestand gehabt hatte. Wenige Monate später bestätigte er diese Entwicklung auf der größten Bühne des Sports. Bei den Olympischen Spielen in Paris erreichte er gleich mehrere Finals und wurde über 100 Meter Freistil mit einer Zeit von 47,80 Sekunden Sechster. Gleichzeitig verbesserte er seinen eigenen deutschen Rekord erneut. Darüber hinaus war er Teil mehrerer deutscher Staffeln, die ebenfalls olympische Finals erreichten und nationale Bestzeiten aufstellten.

Joshua Salchow

Bemerkenswert ist dabei nicht nur die sportliche Leistung selbst, sondern die Haltung, mit der Salchow über Erfolg spricht. In Interviews beschreibt er Leistung selten als Ergebnis einzelner Wettkämpfe. Stattdessen betont er häufig die Bedeutung langfristiger Entwicklung, konsequenter Arbeit und des richtigen Umfelds. Gerade die Jahre in Australien hätten ihm gezeigt, wie stark tägliche Gewohnheiten, Teamkultur und professionelle Strukturen die Entwicklung von Athleten beeinflussen können. Diese Gedanken spiegeln sich heute auch in seinen Vorträgen und öffentlichen Auftritten wider.

Parallel zum Leistungssport beschäftigt sich Salchow mit wirtschaftlichen und strategischen Themen. Er studiert Betriebswirtschaft an der SRH Hochschule Heidelberg und verbindet damit sportliche Praxis mit akademischer Weiterbildung. Gleichzeitig baut er sich zunehmend als Speaker und Impulsgeber auf. In seinen Vorträgen spricht er über Zielsetzung, mentale Stärke, Teamgeist und die Fähigkeit, auch unter Druck leistungsfähig zu bleiben. Dabei greift er bewusst auf Erfahrungen zurück, die nicht nur im Sport, sondern auch in Unternehmen relevant sind.

Neben seinen sportlichen Erfolgen engagiert er sich regelmäßig in gesellschaftlichen Diskussionen rund um Fairness, Gesundheit und Verantwortung im Leistungssport. Dabei vertritt er seine Positionen meist differenziert und reflektiert. Für ihn ist Spitzensport nicht nur ein Ort für Rekorde und Medaillen, sondern auch ein Raum, in dem Fragen von Haltung, Integrität und Vorbildfunktion sichtbar werden.

Heute zählt Joshua Salchow zu den wichtigsten Gesichtern des deutschen Schwimmsports. Mit mehreren deutschen Rekorden, olympischen Finalteilnahmen und seiner Rolle als Botschafter einer neuen Generation von Athleten steht er für einen Leistungsgedanken, der weit über Ergebnisse hinausgeht. Seine Laufbahn zeigt, wie viel möglich ist, wenn Talent auf Mut zur Veränderung, internationale Offenheit und konsequente Entwicklung trifft.

Christian Schenk

Es gibt Karrieren, die sich über Medaillen definieren lassen. Und es gibt Lebenswege, die erst dann wirklich interessant werden, wenn man auch die Zeit nach den Erfolgen betrachtet. Bei Christian Schenk gehört beides untrennbar zusammen. Olympiasieger, Weltklasse-Zehnkämpfer, Sportmanager, Autor, Inklusionsaktivist und Mensch mit einer außergewöhnlich offenen Geschichte über Erfolg, Krisen und Neuanfänge – seine Laufbahn reicht weit über den Sport hinaus.

Geboren wurde Christian Schenk am 9. Februar 1965 in Rostock. Schon früh kam er durch seinen Vater, den ehemaligen Hürdenläufer Eberhard Schenk, mit dem Leistungssport in Kontakt. Nach ersten Jahren im Turnen wechselte er zur Leichtathletik und konzentrierte sich schließlich auf den Zehnkampf – jene Disziplin, die als Königsdisziplin der Leichtathletik gilt und Athleten in nahezu allen körperlichen Bereichen fordert. Bereits als Junior gehörte er zu den größten Talenten der DDR und gewann 1983 die Silbermedaille bei den Junioreneuropameisterschaften.

Der internationale Durchbruch gelang ihm Ende der 1980er-Jahre. Nach einem fünften Platz bei den Weltmeisterschaften 1987 in Rom folgte 1988 der größte Erfolg seiner Karriere. Bei den Olympischen Spielen in Seoul gewann Schenk die Goldmedaille im Zehnkampf und wurde damit Olympiasieger. Besonders bemerkenswert war dabei seine Hochsprungleistung von 2,27 Metern, die damals einen Weltbestwert innerhalb eines Zehnkampfs bedeutete. Zudem war er einer der letzten international erfolgreichen Athleten, die den Hochsprung noch mit der klassischen Straddle-Technik statt mit dem Fosbury-Flop sprangen. Mit seinem Olympiasieg wurde er gleichzeitig der letzte Olympiasieger der DDR überhaupt.

Auch nach der Wiedervereinigung blieb Schenk Teil der internationalen Weltspitze. Er gewann Bronze bei den Europameisterschaften 1990 in Split sowie Bronze bei den Weltmeisterschaften 1991 in Tokio. Seine persönliche Bestleistung von 8500 Punkten stellte er 1993 bei den Weltmeisterschaften in Stuttgart auf, wo er den vierten Platz belegte. Über viele Jahre gehörte er damit zu den besten Mehrkämpfern der Welt. Seine Karriere zeichnete sich vor allem durch Vielseitigkeit, technische Qualität und außergewöhnliche mentale Belastbarkeit aus.

Christian Schenk

Doch die Geschichte von Christian Schenk endet nicht mit dem Karriereende im Jahr 1994. Nach seiner aktiven Laufbahn arbeitete er zunächst im Medienbereich beim ZDF, bevor er seine eigene Agentur für Sport- und Gesundheitsmarketing gründete. In den folgenden Jahren entwickelte und begleitete er zahlreiche Projekte an der Schnittstelle von Sport, Bildung und gesellschaftlicher Verantwortung. Unter anderem war er am Sportmarketing der Deutschen Kreditbank beteiligt und initiierte Programme zur Berufs- und Studienorientierung für Jugendliche.

Besondere Aufmerksamkeit erhielt später seine außergewöhnlich offene Auseinandersetzung mit den Schattenseiten seiner Karriere. In seiner Autobiografie „Riss – Mein Leben zwischen Hymne und Hölle“ sprach Schenk öffentlich über Doping im DDR-Sportsystem, seine bipolare Erkrankung sowie persönliche Krisen. Damit gehörte er zu den wenigen ehemaligen Spitzensportlern, die ihre Geschichte so offen reflektierten. Rückblickend beschreibt er diese Erfahrungen nicht nur als Belastung, sondern auch als Ausgangspunkt für neue Perspektiven auf Leistung, Gesundheit und gesellschaftliche Verantwortung.

Heute engagiert sich Christian Schenk intensiv für Inklusion, Teilhabe und mentale Gesundheit. Als Vorsitzender des Vereins „all inklusiv Rostock e.V.“ organisiert er Projekte und Veranstaltungen, die Begegnungen zwischen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung fördern. Darüber hinaus war er als Para-Leichtathletiktrainer tätig und setzt sich öffentlich für mehr Sichtbarkeit psychischer Gesundheit im Sport ein. In Interviews spricht er regelmäßig darüber, wie wichtig soziale Zugehörigkeit, Vertrauen und ein stabiles Umfeld für langfristige Leistungsfähigkeit sind.

Wer Christian Schenk heute erlebt, begegnet keinem ehemaligen Olympiasieger, der ausschließlich auf vergangene Erfolge zurückblickt. Vielmehr nutzt er seine Erfahrungen, um gesellschaftliche Themen anzusprechen und Menschen zu ermutigen, offen über Herausforderungen, Krisen und persönliche Entwicklung zu sprechen. Seine Geschichte zeigt, dass wahre Stärke nicht allein darin liegt, Goldmedaillen zu gewinnen, sondern auch darin, sich den eigenen Brüchen zu stellen und daraus neue Verantwortung entstehen zu lassen.

Axel Schulz

Es gibt Sportler, die durch Titel unvergessen werden. Und es gibt Persönlichkeiten, die Menschen vor allem deshalb in Erinnerung bleiben, weil sie Authentizität, Nahbarkeit und Haltung verkörpern. Axel Schulz gehört zu genau dieser seltenen Kategorie. Obwohl ihm der ganz große Titel im Boxring verwehrt blieb, entwickelte er sich zu einem der populärsten deutschen Boxer der vergangenen Jahrzehnte – vielleicht gerade deshalb, weil seine Geschichte nicht von Perfektion, sondern von Kampfgeist, Rückschlägen und außergewöhnlicher Bodenständigkeit geprägt ist.

Geboren wurde Axel Schulz am 9. November 1968 in Bad Saarow-Pieskow in der damaligen DDR. Seine sportliche Laufbahn begann im Boxsport bereits als Jugendlicher. Früh zeigte sich sein Talent im Schwergewicht. Im Nachwuchsbereich gewann er unter anderem die Junioren-Europameisterschaft 1986, später folgten die DDR-Meisterschaft sowie internationale Medaillen auf höchstem Niveau. Bei den Europameisterschaften 1989 gewann er Silber, bei den Weltmeisterschaften desselben Jahres Bronze. Damit gehörte er bereits vor seinem Wechsel ins Profilager zu den stärksten Schwergewichtsboxern Europas.

Nach der deutschen Wiedervereinigung wechselte Schulz ins Profilager und unterschrieb beim Sauerland-Boxstall. Trainiert wurde er unter anderem von Manfred Wolke, der bereits Henry Maske begleitet hatte. Anders als viele Schwergewichtsboxer seiner Zeit lebte Schulz weniger von spektakulärer Schlagkraft als von Disziplin, Ausdauer, taktischer Arbeit und enormen Nehmerqualitäten. Genau diese Eigenschaften machten ihn in den folgenden Jahren zu einem der bekanntesten Gesichter des deutschen Boxsports.

Der Moment, der seine Karriere bis heute prägt, fand am 22. April 1995 in Las Vegas statt. Als klarer Außenseiter trat Schulz gegen die amerikanische Boxlegende George Foreman um die Weltmeisterschaft der IBF an. Über zwölf Runden lieferte er einen überraschend starken Kampf und verlor am Ende nur durch eine äußerst umstrittene Mehrheitsentscheidung der Punktrichter. Viele Beobachter sahen ihn als eigentlichen Sieger. Obwohl er den Titel nicht gewann, wurde dieser Abend zum Wendepunkt seiner Karriere. Plötzlich war Axel Schulz international bekannt und in Deutschland endgültig zum Publikumsliebling geworden.

Axel Schulz

Es folgten weitere Weltmeisterschaftskämpfe gegen Francois Botha und Michael Moorer. Auch hier blieb ihm der große Titelgewinn verwehrt. Dennoch gehörte er über Jahre zur erweiterten Weltspitze des Schwergewichts. Seine Kämpfe gegen Gegner wie Henry Akinwande, James „Bonecrusher“ Smith, Michael Moorer oder später Wladimir Klitschko machten ihn zu einem festen Bestandteil einer Boxära, die in Deutschland enorme Aufmerksamkeit erzeugte.

Besonders bemerkenswert ist rückblickend jedoch, wie Axel Schulz mit Niederlagen umging. Während viele Spitzensportler vor allem über ihre Siege definiert werden, entwickelte er gerade durch seine Offenheit, seine Selbstironie und seine menschliche Art eine außergewöhnliche Popularität. Der Spiegel bezeichnete ihn später als den beliebtesten deutschen Schwergewichtsboxer seit Max Schmeling – obwohl er nie Weltmeister wurde. Diese besondere Verbindung zum Publikum basiert bis heute auf seiner Glaubwürdigkeit und seiner Fähigkeit, auch über sich selbst lachen zu können. Nach seinem Karriereende blieb Schulz der Öffentlichkeit eng verbunden.

Er arbeitete als TV-Experte, Kommentator, Moderator, Werbepartner und Speaker. Gleichzeitig engagierte er sich in verschiedenen sozialen Projekten und Stiftungen, unter anderem für Kinderhospizarbeit und karitative Initiativen. Darüber hinaus tritt er regelmäßig bei Unternehmensveranstaltungen, Kongressen und Sportevents auf, wo er über Motivation, Rückschläge, Leistungsdruck und den Umgang mit Erfolg spricht. Noch heute zählt er zu den bekanntesten Gesichtern des deutschen Sports.

Wer Axel Schulz heute erlebt, begegnet keinem ehemaligen Boxer, der ausschließlich von früheren Kämpfen erzählt. Vielmehr nutzt er seine Erfahrungen, um über Themen zu sprechen, die weit über den Sport hinausgehen: Resilienz, Selbstvertrauen, Umgang mit Niederlagen und die Fähigkeit, trotz Rückschlägen den eigenen Weg weiterzugehen. Seine Laufbahn zeigt eindrucksvoll, dass Menschen nicht immer wegen ihrer Titel in Erinnerung bleiben – sondern oft wegen der Art, wie sie mit Erfolgen, Niederlagen und dem Leben selbst umgehen.

Christian Schwarzer

Als Christian „Blacky“ Schwarzer 2007 noch einmal das Trikot der deutschen Nationalmannschaft überstreifte, hatten viele seine internationale Karriere bereits als beendet betrachtet. Drei Jahre zuvor war er nach den Olympischen Spielen in Athen zurückgetreten. Doch dann wurde er kurz vor der Heim-Weltmeisterschaft überraschend wieder ins Team berufen – und am Ende stand er als Weltmeister auf dem Spielfeld. Diese Geschichte passt bis heute außergewöhnlich gut zu seiner Laufbahn: Christian Schwarzer war nie der lauteste Spieler, aber immer jemand, der Verantwortung übernahm, wenn sie gebraucht wurde.

Geboren wurde Christian Schwarzer am 23. Oktober 1969 in Braunschweig. Seine ersten Erfahrungen im Handball sammelte er bei der TSG Bergedorf, zunächst sogar als Torwart. Später wechselte er zu Wandsbek 72 und entwickelte sich dort zu einem der talentiertesten Kreisläufer seines Jahrgangs.

Über den VfL Fredenbeck führte ihn sein Weg Anfang der 1990er-Jahre in die Handball-Bundesliga. Mit dem TV Niederwürzbach etablierte er sich endgültig als Nationalspieler und wurde zu einer festen Größe im deutschen Handball.

Die internationale Spitzenklasse erreichte Schwarzer spätestens mit seinem Wechsel zum FC Barcelona im Jahr 1999. Dort gewann er bereits in seiner ersten Saison das Triple aus spanischer Meisterschaft, Pokalsieg und Champions-League-Titel. In einer Mannschaft voller Weltklassemannschaft behauptete er sich nicht nur sportlich, sondern entwickelte sich weiter zu jener Führungspersönlichkeit, die später auch die deutsche Nationalmannschaft prägen sollte. Nach zwei erfolgreichen Jahren in Spanien kehrte er in die Bundesliga zurück und schloss sich dem TBV Lemgo an. Dort gehörte er zu jener Generation, die den Verein zur erfolgreichsten Phase seiner Geschichte führte. Deutscher Meistertitel, DHB-Pokalsieg und der Gewinn des EHF-Cups machten Lemgo zu einer europäischen Spitzenmannschaft.

Noch beeindruckender war jedoch seine Karriere im Nationaltrikot. Über nahezu zwei Jahrzehnte gehörte Schwarzer zu den wichtigsten Spielern der deutschen Auswahl. Mit 319 Länderspielen und 966 Toren hält er bis heute den Torrekord der deutschen Handball-Nationalmannschaft. Zu seinen größten Erfolgen zählen die Europameisterschaft 2004, die olympische Silbermedaille in Athen sowie der Weltmeistertitel 2007. Bereits 2003 wurde er bei der Weltmeisterschaft in Portugal als wertvollster Spieler des Turniers ausgezeichnet, nachdem Deutschland die Silbermedaille gewonnen hatte. Seine Präsenz am Kreis, seine Durchsetzungsfähigkeit und sein Spielverständnis machten ihn über viele Jahre zu einem der besten Kreisläufer der Welt.

Christian Schwarzer

Wer Christian Schwarzer erlebt, erinnert sich jedoch selten zuerst an Statistiken. Viel stärker prägen seine Direktheit, seine Bodenständigkeit und seine klare Haltung das Bild. In Interviews spricht er häufig über Verantwortung, Teamkultur und die Bedeutung von Ehrlichkeit. Gerade diese Eigenschaften machten ihn innerhalb von Mannschaften zu einem natürlichen Führungsspieler. Viele Weggefährten beschreiben ihn als jemanden, der nie versuchte, eine Rolle zu spielen, sondern immer authentisch blieb.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere wechselte Schwarzer in die Nachwuchsarbeit. Zunächst arbeitete er als Jugendkoordinator für den Deutschen Handballbund und den Handball-Verband Saar, später übernahm er zusätzlich Verantwortung als Junioren-Bundestrainer. Die Entwicklung junger Spieler wurde zu einem zentralen Schwerpunkt seiner Arbeit. Bis heute engagiert er sich intensiv für den Nachwuchs und betont regelmäßig, wie wichtig die Basisarbeit für die Zukunft des Handballs ist.

Parallel dazu entwickelte er sich zu einem gefragten Referenten, Markenbotschafter und Medienexperten. In Vorträgen spricht er über Zielorientierung, Führung, Motivation und die Parallelen zwischen Spitzensport und Wirtschaft. Dabei greift er auf Erfahrungen zurück, die weit über sportliche Erfolge hinausgehen. Für ihn entstehen erfolgreiche Teams nicht durch einzelne Stars, sondern durch Vertrauen, Verantwortung und die Bereitschaft, gemeinsame Ziele über persönliche Interessen zu stellen.

2023 wurde Christian Schwarzer in die Hall of Fame der Europäischen Handballföderation aufgenommen – eine Auszeichnung für eine Karriere, die den deutschen und europäischen Handball über viele Jahre geprägt hat. Seine Geschichte zeigt, dass nachhaltiger Erfolg selten allein auf Talent basiert. Entscheidend sind oft Verlässlichkeit, Charakter und die Bereitschaft, auch in schwierigen Momenten Verantwortung zu übernehmen. Genau diese Eigenschaften machten „Blacky“ Schwarzer zu einer der prägendsten Persönlichkeiten seines Sports.

Matthias Steiner

Manche olympischen Momente geraten in Vergessenheit. Andere bleiben über Jahre hinweg im kollektiven Gedächtnis. Als Matthias Steiner 2008 bei den Olympischen Spielen in Peking die Goldmedaille gewann und anschließend mit dem Foto seiner verstorbenen Frau auf dem Siegerpodest stand, entstand einer dieser seltenen Augenblicke, die weit über den Sport hinaus Menschen berühren. Doch die Geschichte von Matthias Steiner beginnt nicht mit diesem emotionalen Moment – und sie endet auch nicht dort. Sie handelt von Willensstärke, Verlust, Neuanfängen und der Fähigkeit, selbst unter schwierigsten Bedingungen seinen eigenen Weg weiterzugehen.

Geboren wurde Matthias Steiner am 25. August 1982 in Wien. Aufgewachsen in Niederösterreich, kam er früh mit dem Gewichtheben in Kontakt. Sein Vater Friedrich Steiner gehörte selbst zu den erfolgreichsten Masters-Gewichthebern der Welt und prägte die sportliche Entwicklung seines Sohnes maßgeblich. Bereits als Jugendlicher entwickelte Matthias außergewöhnliche körperliche Voraussetzungen und machte schnell auf sich aufmerksam. Schon Ende der 1990er-Jahre gehörte er zu den größten Talenten des österreichischen Gewichthebens und vertrat sein Heimatland bei internationalen Meisterschaften und den Olympischen Spielen 2004 in Athen.

Seine Laufbahn verlief jedoch nie ohne Herausforderungen. An seinem 18. Geburtstag wurde bei ihm Typ-1-Diabetes diagnostiziert – eine Erkrankung, die gerade im Hochleistungssport besondere Anforderungen mit sich bringt. Statt seine Karriere infrage zu stellen, lernte Steiner, mit der Krankheit professionell umzugehen und sie in seinen Alltag zu integrieren. Rückblickend spricht er häufig darüber, wie sehr ihn diese Erfahrung geprägt hat. Disziplin, Selbstbeobachtung und Verantwortungsbewusstsein wurden dadurch nicht nur sportlich, sondern auch persönlich zu zentralen Themen seines Lebens. Ein weiterer Wendepunkt folgte 2005.

Nach Konflikten mit dem österreichischen Gewichtheberverband verließ Steiner seine sportliche Heimat und entschied sich für einen Neuanfang in Deutschland. Dort trainierte er beim Chemnitzer AC und wartete mehrere Jahre auf seine Einbürgerung, während er international nicht starten durfte. Diese Phase verlangte Geduld und Durchhaltevermögen – Eigenschaften, die später entscheidend werden sollten.

Matthias Steiner

Kurz vor dem größten Erfolg seines Lebens traf ihn jedoch ein persönlicher Schicksalsschlag. Seine Frau Susann kam 2007 bei einem Autounfall ums Leben. Trotz dieses Verlustes setzte Steiner seine Karriere fort. Als er ein Jahr später in Peking zum Wettkampf antrat, trug er diesen Schmerz sichtbar mit sich. Nach einem dramatischen Wettkampf gewann er mit einer Gesamtleistung von 461 Kilogramm olympisches Gold im Superschwergewicht. Die Bilder seines emotionalen Sieges gingen um die Welt. Für viele Menschen wurde dieser Moment zum Sinnbild dafür, wie eng Erfolg, Verlust, Hoffnung und menschliche Stärke miteinander verbunden sein können.

Mit dem Olympiasieg begann die erfolgreichste Phase seiner Karriere. Im selben Jahr wurde er Europameister, später folgte 2010 der Weltmeistertitel. Darüber hinaus wurde Steiner als Deutschlands Sportler des Jahres ausgezeichnet und erhielt zahlreiche nationale und internationale Ehrungen. Über mehrere Jahre gehörte er zu den dominierenden Gewichthebern der Welt. Nach seiner aktiven Karriere, die er 2013 beendete, schlug Steiner bewusst neue Wege ein. Er beschäftigte sich intensiv mit Ernährung, Gesundheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit. Nachdem er selbst mehr als 40 Kilogramm Körpergewicht verloren hatte, entwickelte er neue Konzepte rund um Ernährung und Lebensstil.

Als Autor veröffentlichte er mehrere Bücher, hielt Vorträge und gründete schließlich das Unternehmen Steinerfood, das sich auf moderne Low-Carb-Ernährung spezialisiert hat. Heute verbindet er Erfahrungen aus dem Spitzensport mit unternehmerischem Denken und Gesundheitsbewusstsein. Darüber hinaus ist er als Speaker, Unternehmer und Motivationsexperte tätig. In seinen Vorträgen spricht er über Zielorientierung, Veränderungsprozesse, mentale Stärke und den Umgang mit Krisen. Dabei greift er nicht nur auf sportliche Erfolge zurück, sondern vor allem auf Erfahrungen, die ihn als Mensch geprägt haben. Für Steiner entsteht wahre Stärke nicht allein durch körperliche Leistungsfähigkeit, sondern durch die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Geschichte von Matthias Steiner zeigt eindrucksvoll, dass außergewöhnliche Leistungen oft aus Momenten entstehen, in denen Menschen eigentlich allen Grund hätten aufzugeben. Sein Weg vom österreichischen Nachwuchssportler über Olympiasieger und Weltmeister bis hin zum Unternehmer und Gesundheitsbotschafter macht deutlich, dass Erfolg selten geradlinig verläuft. Entscheidend ist häufig die Bereitschaft, Rückschläge anzunehmen, Verantwortung zu übernehmen und immer wieder neu aufzustehen.

Nicky Verjans

Wer fünfzehn Jahre als Profihandballer in Deutschland spielt, erlebt weit mehr als nur Spiele, Siege und Tabellenstände. Nicky Verjans hat den Handball über viele Jahre aus unterschiedlichen Perspektiven kennengelernt – als niederländischer Nationalspieler, Bundesligaprofi, Europapokalsieger und später als jemand, der die Erfahrungen aus dem Spitzensport bewusst in neue berufliche Wege übertragen hat. Seine Laufbahn steht für Beständigkeit, internationale Erfahrung und die Fähigkeit, sich auch nach dem Leistungssport immer wieder neu weiterzuentwickeln.

Geboren wurde Nicky Verjans am 27. August 1987 im niederländischen Heerlen. Aufgewachsen in einer echten Handballfamilie, kam er bereits im Alter von vier Jahren mit dem Sport in Kontakt. Sein Vater Peter Verjans spielte selbst auf hohem Niveau und trainierte später Mannschaften im niederländischen Handball. Auch sein jüngerer Bruder Robin sowie weitere Familienmitglieder waren leistungsorientiert aktiv. In diesem Umfeld entwickelte sich früh eine enge Verbindung zum Handball, die seinen weiteren Weg prägen sollte. Seine Ausbildung erhielt er zunächst bei Blauw-Wit und später beim BFC Beek, wo er mehrfach niederländischer Jugendmeister wurde und als eines der größten Talente seines Jahrgangs galt.

Bereits mit 17 Jahren wagte Verjans den Schritt nach Deutschland zur HSG Nordhorn. Für einen jungen niederländischen Spieler war dies damals ein außergewöhnlicher Wechsel, denn die Handball-Bundesliga galt bereits als stärkste Liga der Welt. In Nordhorn entwickelte er sich vom Talent zum festen Bestandteil einer Mannschaft, die national und international erfolgreich spielte. Besonders prägend war der Gewinn des EHF-Pokals 2008. Ein Jahr später erreichte die HSG zudem das Finale des Europapokals der Pokalsieger. Diese Jahre verschafften ihm wertvolle Erfahrungen auf höchstem europäischen Niveau und machten ihn zu einem festen Bestandteil des niederländischen Nationalteams.

Nach finanziellen Schwierigkeiten der HSG Nordhorn wechselte Verjans 2010 zum TuS Nettelstedt-Lübbecke. Auch dort gehörte er zu den etablierten Spielern der Bundesliga. Zwei Jahre später kehrte er nach Nordhorn zurück, wo er den größten Teil seiner weiteren Karriere verbrachte. Insgesamt absolvierte er nahezu 600 Pflichtspiele im deutschen Profihandball – eine Zahl, die seine außergewöhnliche Konstanz eindrucksvoll unterstreicht. Während viele Karrieren von häufigen Vereinswechseln geprägt sind, blieb Verjans über Jahre eng mit wenigen Organisationen verbunden. Diese Loyalität wurde zu einem charakteristischen Merkmal seines sportlichen Weges.

Nicky Verjans

Parallel dazu war er über viele Jahre Teil der niederländischen Nationalmannschaft. Mit 66 Länderspielen und 165 Toren gehörte er zu jener Generation von Spielern, die den niederländischen Männerhandball auf seinem Weg zurück in die internationale Sichtbarkeit begleiteten. Lange bevor die Niederlande regelmäßig an Europa- und Weltmeisterschaften teilnahmen, trugen Spieler wie Verjans dazu bei, die Grundlage für diese Entwicklung zu schaffen.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere im Jahr 2020 entschied sich Verjans bewusst gegen den klassischen Weg vieler ehemaliger Profisportler. Statt dauerhaft im Leistungshandball zu bleiben, verlagerte er seinen Fokus zunehmend auf Wirtschaft, Technologie und strategische Entwicklung. Gleichzeitig blieb er dem Sport verbunden und engagierte sich zunächst als Jugendtrainer bei der HSG Nordhorn-Lingen. Dort arbeitete er mit jungen Talenten und gab seine Erfahrungen direkt an die nächste Generation weiter.

Heute bewegt sich Nicky Verjans an der Schnittstelle von Sport, Technologie und Business. In seinem beruflichen Profil beschreibt er sich als Sports & Tech Partnership Strategist und beschäftigt sich mit der Frage, wie Innovationen, digitale Lösungen und strategische Partnerschaften Organisationen weiterentwickeln können. Die Erfahrungen aus dem Spitzensport spielen dabei weiterhin eine wichtige Rolle. Themen wie Teamarbeit, Anpassungsfähigkeit, Leistungsentwicklung und langfristiges Denken begleiten ihn bis heute – allerdings in einem anderen Umfeld als früher auf dem Spielfeld.

Seine Geschichte zeigt, dass erfolgreiche Karrieren nicht zwangsläufig mit dem Ende des Leistungssports abgeschlossen sind. Vielmehr entstehen oft gerade danach neue Möglichkeiten, Erfahrungen sinnvoll weiterzugeben und in andere Bereiche zu übertragen. Nicky Verjans steht für eine Generation von Athleten, die den Sport nicht als abgeschlossenen Lebensabschnitt betrachten, sondern als Fundament für neue Perspektiven, Verantwortung und persönliche Entwicklung.

Ralf Weber

Unternehmen entstehen selten allein durch gute Produkte. Oft sind es Menschen mit einem klaren Gespür für Märkte, Entwicklung und langfristige Beziehungen, die aus einer Idee über Jahre hinweg eine erfolgreiche Organisation aufbauen. Ralf Weber gehört zu jener Generation von Unternehmern, die Wachstum nicht über kurzfristige Aufmerksamkeit definieren, sondern über Kontinuität, Qualität und die Fähigkeit, sich immer wieder an veränderte Marktbedingungen anzupassen.

Mit der Gründung der Mantos International Food GmbH im Jahr 2003 legte Weber den Grundstein für ein Unternehmen, das sich in den folgenden Jahren zu einem europaweit tätigen Anbieter von Geflügel-Convenience-Produkten entwickelte. Was zunächst als Handels- und Vermarktungsunternehmen begann, wurde Schritt für Schritt zu einer eigenständigen Produktions- und Entwicklungsorganisation ausgebaut. Bereits 2008 startete Mantos die eigene Produktion, bevor 2011 der Unternehmensstandort in Eisenach umfassend erweitert und zu einer modernen Lebensmittelproduktion ausgebaut wurde. Die Architektur und das Design des Standorts wurden später sogar ausgezeichnet – ein Hinweis darauf, dass für Weber nicht nur Effizienz, sondern auch Identität und Unternehmenskultur eine wichtige Rolle spielen.

Heute gehört Mantos zu den etablierten Unternehmen im Bereich hochwertiger Geflügel-Convenience-Produkte für Handel, Foodservice und Großhandel. Der Schwerpunkt liegt insbesondere auf Private-Label-Lösungen für nationale und internationale Handelspartner. Produkte wie Chicken Wings, Nuggets, Burger oder panierte Geflügelspezialitäten werden europaweit vertrieben. Dabei verfolgt das Unternehmen konsequent einen Ansatz, der Produktentwicklung, Vermarktung und Produktion eng miteinander verbindet. Qualität, Flexibilität und langfristige Kundenbeziehungen stehen dabei im Mittelpunkt.

Bemerkenswert ist die Entwicklungsgeschichte des Unternehmens. Während viele Lebensmittelproduzenten ausschließlich auf Produktionskapazitäten setzen, positionierte Weber Mantos früh als Partner für Konzeptentwicklung, Produktinnovation und Markenlösungen. Dadurch entstand ein Geschäftsmodell, das weit über die reine Herstellung von Lebensmitteln hinausgeht. Die Fähigkeit, Markttrends frühzeitig zu erkennen und gemeinsam mit Kunden neue Produktideen umzusetzen, wurde zu einem wichtigen Bestandteil der Unternehmensstrategie.

Ralf Weber

Wer die Entwicklung von Mantos verfolgt, erkennt zudem einen starken Fokus auf Effizienz und langfristiges Denken. Das Unternehmen beschreibt seine Produktionsprozesse als hochgradig automatisiert und energieeffizient. Gleichzeitig betont Weber regelmäßig die Bedeutung von Vertrauen, Verlässlichkeit und nachhaltigen Partnerschaften. Viele Kundenbeziehungen bestehen seit Jahren und basieren auf einem Verständnis von Zusammenarbeit, das über klassische Lieferantenstrukturen hinausgeht.

Neben seiner Rolle als Unternehmer engagiert sich Weber auch im regionalen Sportumfeld. Besonders sichtbar wurde dies durch die Partnerschaft von Mantos mit dem Volleyball-Bundesligisten VfB Suhr LOTTO Thüringen. In diesem Zusammenhang sprach er öffentlich über Werte wie Teamgeist, Leistungswillen und regionale Verbundenheit – Themen, die aus seiner Sicht sowohl im Sport als auch im Unternehmertum eine zentrale Rolle spielen. Diese Verbindung von wirtschaftlichem Erfolg, regionaler Verantwortung und langfristigem Engagement prägt sein Verständnis von Unternehmensführung bis heute.

Über mehr als zwei Jahrzehnte hinweg hat Ralf Weber ein Unternehmen aufgebaut, das sich in einem hochkompetitiven Markt erfolgreich etabliert hat. Seine Laufbahn zeigt, dass nachhaltiges Wachstum selten durch einzelne große Entscheidungen entsteht. Entscheidend sind oft Beharrlichkeit, Marktverständnis und die Bereitschaft, Strukturen kontinuierlich weiterzuentwickeln. Genau diese Eigenschaften haben die Entwicklung von Mantos geprägt – und machen seinen unternehmerischen Weg zu einem interessanten Beispiel dafür, wie aus Spezialisierung, Konsequenz und langfristigem Denken eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte entstehen kann.

Konrad Wilczynski

Manche Sportler beenden ihre Karriere und verschwinden aus dem Umfeld ihres Sports. Andere bleiben Gestalter, weil sie den Blick längst über das Spielfeld hinaus erweitert haben. Konrad „Conny“ Wilczynski gehört zu jener Generation von Persönlichkeiten, die den Handball nicht nur als Spieler geprägt haben, sondern sich später auch intensiv mit den Fragen beschäftigt haben, wie Sport organisiert, vermarktet und gesellschaftlich weiterentwickelt werden kann. Genau diese Verbindung aus Leistungssport, Unternehmertum und strategischem Denken zieht sich bis heute durch seinen Weg.

Geboren wurde Konrad Wilczynski am 9. Februar 1982 in Wien als Sohn polnischer Eltern. Bereits früh entdeckte er seine Leidenschaft für den Handball und durchlief die Ausbildung bei West Wien, einem der traditionsreichsten Handballvereine Österreichs. Ursprünglich spielte er auf Rückraum Mitte, bevor er aufgrund seiner körperlichen Entwicklung auf die Linksaußenposition wechselte – eine Entscheidung, die seine weitere Karriere prägen sollte. Seine Schnelligkeit, Kreativität und die für ihn typischen Drehwürfe machten ihn später zu einem der auffälligsten Außenspieler seiner Generation. Nicht ohne Grund erhielt er den Spitznamen „Wuzzlerkönig“.

Seinen sportlichen Durchbruch feierte Wilczynski bei Bregenz Handball. Zwischen 2002 und 2006 gewann er mit dem Verein drei österreichische Meisterschaften und zwei Pokalsiege. Gleichzeitig sammelte er internationale Erfahrungen in europäischen Wettbewerben und entwickelte sich zu einem der wichtigsten österreichischen Nationalspieler seiner Zeit. Besonders in Erinnerung blieb sein entscheidender Treffer gegen den SC Magdeburg in der Champions League, mit dem Bregenz einen der größten Erfolge der Vereinsgeschichte erreichte.

2006 wagte er den Schritt nach Deutschland zu den Füchsen Berlin. Was zunächst als Wechsel in die zweite Bundesliga begann, entwickelte sich zu einem der wichtigsten Abschnitte seiner Karriere. Bereits in seiner ersten Saison gelang der Aufstieg in die Handball-Bundesliga. Nur ein Jahr später wurde Wilczynski mit 237 Treffern Torschützenkönig der stärksten Liga der Welt – eine Auszeichnung, die gerade für einen österreichischen Spieler außergewöhnlich war. In Berlin entwickelte er sich nicht nur sportlich weiter, sondern gewann auch Einblicke in professionelle Strukturen, Vermarktung und die wirtschaftliche Seite des Spitzensports.

Konrad Wilczynski

Parallel dazu war er über viele Jahre das Gesicht des österreichischen Nationalteams. Mit 136 Länderspielen und 578 Toren zählt er zu den erfolgreichsten Spielern der österreichischen Handballgeschichte. Er nahm an den Europameisterschaften 2010 und 2014 sowie an der Weltmeisterschaft 2011 teil und gehörte zu jener Generation, die den österreichischen Handball wieder regelmäßig auf die internationale Bühne führte.

Nach dem Ende seiner aktiven Karriere 2014 verlagerte sich sein Fokus zunehmend auf Management und Organisationsentwicklung. Bereits während seiner Spielerlaufbahn hatte er ein Wirtschaftsstudium abgeschlossen. Bei West Wien übernahm er Verantwortung als geschäftsführender Manager und arbeitete über viele Jahre an der Weiterentwicklung des Vereins. Gleichzeitig engagierte er sich als Vizepräsident der spusu LIGA und beschäftigte sich intensiv mit den strukturellen Herausforderungen des österreichischen Handballs.

Immer wieder sprach er öffentlich über Themen wie Vermarktung, gesellschaftliche Relevanz und die wirtschaftlichen Rahmenbedingungen des Sports. Seine Analysen gelten bis heute als klar, kritisch und zukunftsorientiert. Parallel dazu entwickelte sich Wilczynski zunehmend als Unternehmer. Mit der Gründung von Sportbox schuf er gemeinsam mit prominenten Partnern ein Bewegungs- und Gesundheitskonzept, das Menschen aller Altersgruppen zu mehr Aktivität motivieren soll. Hinzu kam die Mitgründung der Padelzone, die mittlerweile zu den größten Padel-Anbietern Österreichs zählt. Beide Projekte zeigen einen Gedanken, der sich durch viele seiner Aussagen zieht: Sport darf nicht nur innerhalb seiner eigenen Blase gedacht werden, sondern muss gesellschaftliche Wirkung entfalten.

Heute bewegt sich Konrad Wilczynski an der Schnittstelle von Sport, Wirtschaft, Medien und Gesundheitsförderung. Als Unternehmer, TV-Experte, Speaker und ehemaliger Spitzensportler bringt er unterschiedliche Perspektiven zusammen. Seine Laufbahn zeigt, dass nachhaltiger Einfluss im Sport oft nicht dort entsteht, wo Karrieren enden, sondern dort, wo Menschen beginnen, ihre Erfahrungen für neue Entwicklungen, Strukturen und Ideen einzusetzen.

Christian Zeitz

Wer Christian Zeitz in seiner aktiven Zeit auf dem Handballfeld erlebt hat, erinnert sich selten zuerst an Statistiken. Viel stärker bleiben Bilder im Kopf: kompromisslose Würfe aus dem Rückraum, ungewöhnliche Aktionen, Emotionen, Diskussionen und eine Spielweise, die sich oft jeder klassischen Beschreibung entzog. Genau deshalb galt Zeitz über viele Jahre als einer der außergewöhnlichsten Spieler des internationalen Handballs. Für viele war er kein typischer Profi – sondern ein Spieler, der Instinkt, Kreativität und Leidenschaft auf eine Weise verband, die nur selten zu finden ist.

Geboren wurde Christian Zeitz am 18. November 1980 in Heidelberg. Seine handballerische Heimat war der TSV Östringen, bei dem er bereits im Alter von sechs Jahren mit dem Handball begann. Schon früh fiel er durch sein außergewöhnliches Talent auf. Noch bevor er in der Bundesliga etabliert war, wurde er Nationalspieler – als erster Handballer überhaupt, der aus der 2. Bundesliga in die deutsche Nationalmannschaft berufen wurde. Dieser ungewöhnliche Karriereweg machte ihn bereits in jungen Jahren zu einer besonderen Figur im deutschen Handball.

Nach dem Zusammenschluss von TSV Östringen und TSG Kronau zur SG Kronau/Östringen – aus der später die Rhein-Neckar Löwen hervorgingen – schaffte Zeitz den Sprung in die Bundesliga. Über ein Zweitspielrecht lief er gleichzeitig für die SG Wallau/Massenheim auf und machte dort endgültig auf sich aufmerksam. Sein linker Arm wurde schnell zu seinem Markenzeichen. Gegnerische Abwehrreihen wussten oft genau, was kommen würde – verhindern konnten sie es dennoch nur selten.

Schon damals wurde er für seinen „linken Hammer“ und seine unkonventionelle Spielweise bekannt. 2003 wechselte Zeitz zum THW Kiel. Dieser Schritt markierte den Beginn einer der erfolgreichsten Vereinskarrerien der deutschen Handballgeschichte. In elf Jahren gewann er mit dem Rekordmeister neun deutsche Meisterschaften, sieben DHB-Pokalsiege und dreimal die EHF Champions League. Hinzu kamen zahlreiche weitere nationale und internationale Titel. In Kiel entwickelte er sich zu einer Identifikationsfigur des Vereins und zu einem Spieler, der über Jahre hinweg den Stil einer ganzen Mannschaft mitprägte. Seine Dynamik, seine Emotionalität und seine Fähigkeit, in entscheidenden Momenten Verantwortung zu übernehmen, machten ihn zu einem der Publikumsliebliche der Bundesliga.

Christian Zeitz


Parallel dazu gehörte Zeitz über viele Jahre zur deutschen Nationalmannschaft. Zwischen 2001 und 2008 absolvierte er 166 Länderspiele und erzielte 458 Tore. Zu den größten Erfolgen zählen die Europameisterschaft 2004, die olympische Silbermedaille 2004 in Athen sowie der Weltmeistertitel 2007 bei der Heim-WM in Deutschland. Gerade die Weltmeisterschaft 2007 gilt bis heute als einer der prägendsten Momente des deutschen Handballs. Zeitz gehörte damals zu jener Mannschaft, die das Land für mehrere Wochen in einen Handballrausch versetzte.

Nach seiner ersten Zeit in Kiel folgte 2014 der Wechsel zum ungarischen Spitzenclub Veszprém. Auch dort gewann er nationale Meisterschaften, Pokalsiege und internationale Titel. Zwei Jahre später kehrte er zum THW Kiel zurück. Die zweite Phase beim Rekordmeister verlief allerdings deutlich turbulenter. Vertragsstreitigkeiten führten schließlich zur Trennung.

Rückblickend gehört diese Zeit zu den emotionalsten und kontroversesten Kapiteln seiner Karriere. Gerade deshalb wird sie in seiner 2024 erschienenen Autobiografie „Raus aus der Deckung“ ausführlich aufgearbeitet. Das Buch gewährt erstmals tiefe Einblicke in viele persönliche und sportliche Erfahrungen, über die Zeitz während seiner aktiven Laufbahn kaum öffentlich gesprochen hatte.

Nach weiteren Stationen bei der SG Nußloch, dem TVB Stuttgart und GWD Minden beendete Zeitz 2022 seine Karriere. Doch der Handball blieb weiterhin ein zentraler Bestandteil seines Lebens. Bereits zuvor absolvierte er eine Trainerausbildung beim Deutschen Handballbund. Zudem schloss er ein Sportmanagement-Studium ab, um sich neue Perspektiven für die Zeit nach dem Leistungssport zu erarbeiten. Heute beschäftigt er sich verstärkt mit Projekten rund um Sport, Persönlichkeitsentwicklung und Medienarbeit. Gemeinsam mit Henning Fritz betreibt er seit 2023 den Handball-Podcast „20/12“, in dem Erfahrungen, Geschichten und aktuelle Entwicklungen des Sports diskutiert werden.

Christian Zeitz war nie ein Spieler, der sich vollständig in Systeme pressen ließ. Genau das machte ihn für manche unbequem und für viele faszinierend. Seine Karriere zeigt, dass Spitzenleistung nicht immer aus Perfektion entsteht. Oft entsteht sie dort, wo Menschen den Mut haben, ihren eigenen Weg zu gehen, Risiken einzugehen und auch in schwierigen Phasen ihrer Persönlichkeit treu zu bleiben. Über zwei Jahrzehnte hinweg prägte Zeitz den deutschen und europäischen Handball mit einer Mischung aus Talent, Leidenschaft und Unberechenbarkeit, die in dieser Form nur selten zu finden ist.



**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

Windacher Str. 6 | 86922 Eresing

André Fuhr

 +49 170 4737328

 andre@spielintelligent.de

Reineburgstr. 21 | 32312 Lübbecke

 www.spielintelligent.de