

XING Klartext

<http://bit.ly/zweiteKarriere>

Biete Beruf, suche Berufung: So klappt der Neustart in der Lebensmitte

Schon längst geht es im Job nicht mehr nur darum, Geld zu verdienen, sondern sich auch zu verwirklichen. Aber was, wenn man die Weichen für die Karriere plötzlich neu stellen muss?



- Es war nicht leicht, die Zeit nach dem Profisport voranzuplanen
- Irgendwann löste ich mich von meinen Träumen und machte etwas, was ich konnte
- Dann lernte ich ein spannendes Start-up kennen – heute bin ich Investorin

Es ist auffallend, dass es nur wenige Topsportler gibt, die eine zweite große Karriere verwirklichen. Einigen gelingt es, als TV-Kommentator präsent zu bleiben, wenige sind als Investor aktiv, aber viele verschwinden aus der Öffentlichkeit und gehen einem Angestelltenverhältnis nach. Laut Studien ist jeder vierte Bundesligafußballer nach seiner Laufbahn sogar pleite.

Viele meiner Ideen führten erst mal zu nichts

Ich habe selbst erfahren, dass eine große Souveränität und Weitsicht dazu gehören, eine Karriere nach der Karriere zu planen. Früher hatte ich mir das deutlich einfacher vorgestellt. Dabei hatte ich mich schon während meiner aktiven Zeit als Biathletin mit dem Thema befasst. Um nicht ohne Ausbildung dazustehen, absolvierte ich zwischen Olympiamedaillen, Niederlagen und Weltcupserfolgen ein Fernstudium zur Sport- und

Touristikmanagerin. Zwischendrin dachte ich darüber nach, ein Frühstückscafé zu eröffnen. Auch arbeitete ich Literatur durch und bereitete mich darauf vor, ein Bed & Breakfast in den USA aufzubauen. Tatsächlich führte das nirgendwohin.

Für Außenstehende mag es schwer nachzuvollziehen sein, dass Athleten, die als zielstrebig und leistungsbereit bekannt sind, ihre spätere Laufbahn so zögerlich angehen. Tatsächlich lebt man als Profisportler allerdings in einer Art Parallelwelt: Man hat ein Team um sich herum, das einem vieles abnimmt, sodass man sich vorwiegend mit dem Training und der Regeneration beschäftigt. Auf Wettkampf folgt Erholung, folgt Training, folgt Wettkampf ... Sich von dieser Routine zu lösen und eine Vision zu entwickeln ist gar nicht so einfach.

Ich entschied mich zu einem kleinen Schritt – es war der Richtige

Irgendwann stellte ich fest, dass ich überhaupt keine ungewöhnliche Lösung brauchte, und entschied mich, etwas Naheliegendes zu tun: Ich wollte Personal Trainerin werden. Zwei Jahre vor meinem Karriereende 2014 startete ich mit der Ausbildung. Ich meldete mich zu verschiedenen Kursen und Prüfungen an, denn ich wollte möglichst viel Input bekommen. Die Berufsbezeichnung „Personal Trainer“ ist nicht geschützt – jeder kann sich so nennen.

Zugegeben, ein großer Karriereschritt war das noch nicht, doch es war eine Basis. Ich wollte in meinem neuen Lebensabschnitt in die USA gehen und mit meinem Partner, dem US-amerikanischen Biathleten Tim Burke, zusammenleben. Auch damit musste mein neuer Job vereinbar sein. Und ich hatte das Vertrauen, dass sich weitere Optionen auftun würden.

Ein Digital-Health-Start-up öffnete mir neue Wege

So kam es tatsächlich. Während meiner Trainerausbildung hörte ich vom Digital-Health-Start-up Aeroscan, einem Berliner Unternehmen, das eine Plattform zur betrieblichen Gesundheitsförderung bietet. Sein Ursprung liegt in einem Atemdiagnosegerät, das für Astronauten der ISS entwickelt wurde. Das Ziel: Aus der Atmung Rückschlüsse auf ein effektives Training sowie eine maßgeschneiderte Ernährung zu ziehen. Schnell wurde das Aeroscan-Gerät von Trainern und Studiobetreibern genutzt. Mir wurde es von verschiedenen Seiten empfohlen, sodass ich mir bald selbst eines kaufte – und es für meine Klienten nutzte. Irgendwann kam ich näher mit Aeroscan ins Gespräch. Ich traf mich mit dem Gründer, Martin Kusch, und einigen Mitarbeitern. Die Chemie stimmte, und wir verabredeten, Videos für die App miteinander aufzunehmen.

Als Ende 2018 das Gespräch darauf kam, dass das Unternehmen Investoren suchte, musste ich nicht lange nachdenken. Heute engagiere ich mich als strategische Investorin. Genauer gesagt bin ich Business-Angel bei Aeroscan. Ich glaube daran, dass das Start-up eine große Zukunft hat, und gehe davon aus, dass ich meinen Beitrag leisten kann, um das Wachstum zu unterstützen. Wir werden in diesem Jahr noch einige Tausend Mitarbeiter mit den Aeroscan-Programmen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren – das ist eine Vorstellung, die ich schön finde. Neben einem finanziellen Beitrag bringe ich meine Expertise als Sportlerin ein. Der Plan ist, dass ich das Unternehmen auch bei der

Expansion in die USA unterstütze. Es ist eine Win-win-Situation, da ich im Gegenzug Einblicke ins Unternehmertum erhalte.

Meine Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen

Ich hätte in den USA auch in eine Festanstellung gehen können. Es gab verschiedene Angebote, aber die haben mich nicht gereizt. Dass ich jetzt gleichzeitig als Investor und als Personal Trainer tätig sein kann, gefällt mir gut. Ich finde es toll, Menschen dabei zu unterstützen, fit und gesund zu bleiben. Schließlich ist diese Arbeit auch mein Broterwerb. Zudem bietet sie mir einen Rahmen, in dem ich mich selbst fit und gesund halten kann.

Ich fühle aber, dass meine Entwicklung mit der Trainertätigkeit noch nicht zu Ende sein muss. Denn im Trainerjob bin ich ortsgebunden. Meine wichtigsten Werte sind jedoch Unabhängigkeit und Entscheidungsfreiheit.

Ich würde gern weiterhin reisen – und sowieso meinen Horizont in anderen Bereichen erweitern. Nimmt man das zusammen, mache ich gerade wohl das durch, was andere nach der Schule oder dem Studium durchleben; ich befinde mich in der Orientierungsphase, probiere Neues aus und lerne unheimlich viel.

Mit Anfang 40 ist das womöglich spät, aber während meiner Zeit als Profisportlerin war dafür kein Raum. Jetzt weiß ich: Gesundheit und Fitness bleiben zwar immer meine Kernthemen – doch das Leben bietet noch so viele andere spannende Sachen, die ich entdecken will. Und inzwischen habe ich verstanden: Eine zweite Karriere – das ist Anstrengung, sich neu erfinden, Neuland betreten. Eine zweite Karriere ist aber auch: ein Aufbruch, ein Abenteuer – und eine neue Chance.

Pressekontakt Aeroscan: Camilla Jacobi | camilla@aeroscan.com | +49/176/20980356