

MEIN NETZWERK. MEINE PERSPEKTIVE.

# Netzwerk-Check für Athlet:innen

Dein Netzwerk begleitet dich während deiner sportlichen Karriere – und oft weit darüber hinaus. Diese Arbeitsunterlage unterstützt dich dabei, deine **bestehenden Netzwerke bewusst zu reflektieren**, **Entwicklungspotenziale zu erkennen** und konkrete **nächste Schritte zu planen**.

## Anleitung zur Nutzung

- **Nimm dir Zeit:**  
Plane dir ruhige 30–60 Minuten ein, in denen du ungestört reflektieren kannst.
- **Sei ehrlich zu dir selbst:**  
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine eigenen.
- **Gehe Schritt für Schritt vor:**  
Lies die Leitfragen und notiere, was dir spontan einfällt. Lass dir Raum zum Nachdenken.
- **Nutze die Textfelder:**  
Du kannst das PDF direkt digital ausfüllen oder es ausdrucken und handschriftlich bearbeiten.
- **Gehe in den Austausch**  
Besprich deine Ergebnisse mit einer Vertrauensperson aus deinem Umfeld oder wende dich an KADA. Oft hilft ein Austausch, neue Perspektiven zu entdecken.

Bist du bereit? Los geht's!



## 1. Reflexion: Deine bestehenden Netzwerke

### **Sportliches Netzwerk**

*z.B. Trainer:innen, Betreuer:innen, Funktionär:innen, Athlet:innen, Verbände*

- Welche wichtigen Kontakte habe ich in diesem Netzwerk?
- Welche Rolle spielen sie für meine Sportkarriere?

### **Wirtschaftliches Netzwerk**

*z.B. Sponsoren, Ausrüster, Partnerunternehmen*

- Welche Einblicke oder Möglichkeiten eröffnen mir diese Kontakte?
- Welche Kontakte pflege ich aktiv, welche eher selten?

### **Bildungs- und Weiterbildungsnetzwerk**

*z.B. Bildungsinstitutionen, Lehrende, KADA*

- Wer unterstützt mich aktuell bei meiner Aus- oder Weiterbildung?
- Wo könnte ein weiterer Austausch sinnvoll sein?

### **Peer Netzwerk**

*z.B. Teamkolleg:innen, Arbeitskolleg:innen, Mitschüler:innen und Mitstudierende*

- Mit wem tausche ich mich regelmäßig über Erfahrungen und Herausforderungen aus?
- Welche Kontakte geben mir Motivation oder Orientierung?

### **Persönliches Umfeld**

*z.B. Familie, Freundeskreis, Bekannte*

- Wer unterstützt mich besonders in herausfordernden Phasen?
- Welche Gespräche geben mir Sicherheit oder neue Perspektiven?

## 2. Überblick: Netzwerkqualität und Lücken

- Welche Netzwerke sind gut ausgebaut?

- In welchen Bereichen habe ich wenig oder keine Kontakte?

- Welche Kontakte möchte ich künftig aktiver pflegen?

### 3. Selbstpositionierung: Meine Rolle im Netzwerk

- Wofür werde ich aktuell wahrgenommen?

- Wobei könnte ich andere unterstützen?

- Wo bieten sich mir Möglichkeiten zum Netzwerken?

## 4. Zielsetzung: Wohin möchte ich mein Netzwerk entwickeln?

- Welche Netzwerke oder Kontakte möchte ich gezielt ausbauen?

- Was möchte ich dadurch erreichen? (z. B. Orientierung, Einstieg, Austausch, Mentoring)

- Welche ersten Schritte setze ich dafür?
  - Wen möchte ich im nächsten Monat kontaktieren?
  - Was könnte ein guter Anlass für eine Kontaktaufnahme sein?
  - Über welchen Kanal (persönlich, Social Media, E-Mail)?
  - Wie kann ich mich darauf vorbereiten?