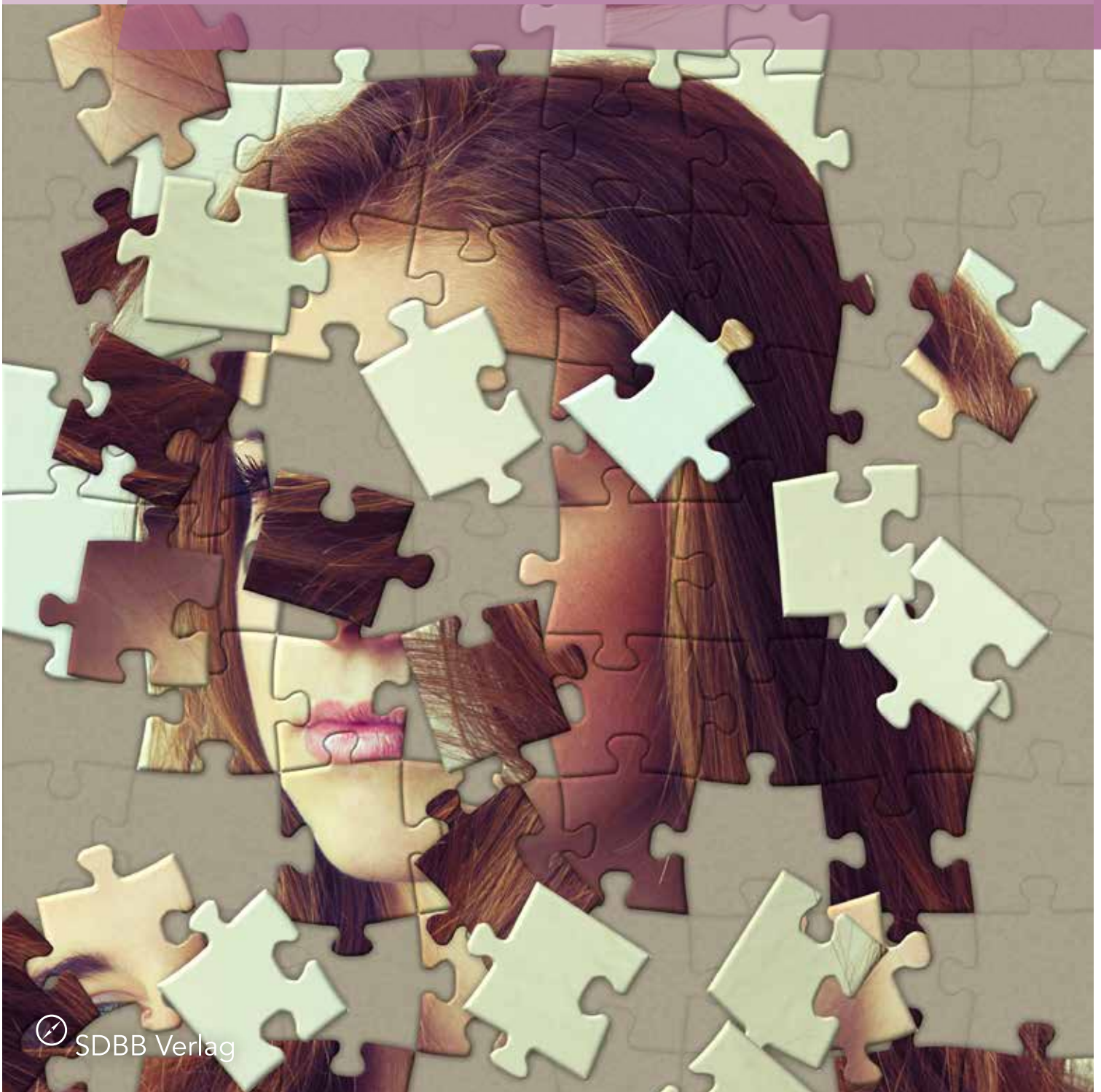


PSYCHOLOGIE



Studieren
am Puls der
Zukunft



Arbeit und Wirtschaft für die Zukunft mitgestalten – aus psychologischer Perspektive

Ihr Studium in Arbeits-, Organisations- und
Wirtschaftspsychologie an der FHNW

Unser Ausbildungsangebot:

- Bachelor of Science Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie
- Bachelor of Science Wirtschaftspsychologie
- Master of Science Angewandte Psychologie

Wir bieten:

- ein praxisorientiertes und wissenschaftlich fundiertes Studium am grössten Kompetenzzentrum der Schweiz für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie
- flexible Optionen für eine gute Vereinbarkeit mit individuellen Lebensentwürfen
- eine enge Zusammenarbeit mit Praxis und Forschung
- zentrale Lage in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Olten

Interessiert?

Besuchen Sie unseren Info-Anlass – online und ohne Voranmeldung.
Alle Termine und Teilnahmelinks finden Sie auf unserer Webseite.



Weitere Informationen und Anmeldung:
www.fhnw.ch/de/studium/psychologie



Diana Abegglen

Studienberatung Basel
Verantwortlich für diese «Perspektiven»-
Ausgabe

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Interessieren Sie sich für Menschen, deren Denken, Fühlen und Handeln?

Die Psychologie nutzt geistes-, sozial- und naturwissenschaftliche Denkmodelle, um zu verstehen, wie der Mensch tickt, was in seinem Inneren vorgeht, er nach aussen aber nicht immer zeigt. Die Psychologie geht dabei zahlreichen Fragen nach, deren Beantwortung für uns in allen Lebenslagen von Bedeutung ist. Hier einige Beispiele:

Wie entwickeln wir unsere Identität? Welche Entwicklungsaufgaben gibt es in der Kindheit oder im Alter? Was war zuerst – Kognition oder Emotion? Auf welcher Grundlage entscheiden wir? Wie nehmen wir unsere Umgebung wahr? Was passiert bei Verarbeitungs- und Abrufprozessen im Gehirn? Welche Wirkung haben (soziale) Medien und Videospiele auf Gefühle, Verhalten und die Persönlichkeit? Wie funktionieren Erholung und Stress? Wie entstehen Vorurteile, wie sozialer Ausschluss? Mit welcher Therapiemethode sind bei welcher psychischen Erkrankung die besten Erfolge zu verzeichnen?

Im vorliegenden Heft erhalten Sie durch ausgewählte Fach- und Porträttexte einen vertieften Einblick in das breite Feld der Psychologie, in das Studienangebot sowie in mögliche Berufsfelder. Die thematische Vielfalt des Fachgebiets zeigt, dass es eigentlich keinen Lebensbereich ohne Psychologie gibt – oder in anderen Worten: Da, wo Menschen im Spiel sind, sind immer auch psychologische Aspekte gegeben.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und eine gute Studienwahl!

Diana Abegglen

Titelbild

Wie die menschliche Psyche funktioniert – ein anspruchsvolles und nach wie vor unvollständig gelöstes Puzzle.

Dieses Heft enthält sowohl von der Fachredaktion selbst erstellte Texte als auch Fremdtexte aus Fachzeitschriften, Informationsmedien, dem Internet und weiteren Quellen. Wir danken allen Personen und Organisationen, die sich für Porträts und Interviews zur Verfügung gestellt oder die Verwendung bestehender Beiträge ermöglicht haben.

ALLE INFORMATIONEN IN ZWEI HEFTREIHEN

Die Heftreihe «**Perspektiven: Studienrichtungen und Tätigkeitsfelder**» informiert umfassend über alle Studiengänge, die an Schweizer Hochschulen (Universitäten, ETH, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen) studiert werden können.

Die Reihe existiert seit 2012 und besteht aus insgesamt 48 Titeln, welche im Vier-Jahres-Rhythmus aktualisiert werden.

Wenn Sie sich für ein Hochschulstudium interessieren, finden Sie also Informationen zu jeder Studienrichtung in einem «Perspektiven»-Heft.

› Editionsprogramm Seiten 68/69

In einer zweiten Heftreihe, «**Chancen: Weiterbildung und Laufbahn**», werden Angebote der höheren Berufsbildung vorgestellt. Hier finden sich Informationen über Kurse, Lehrgänge, Berufsprüfungen, höhere Fachprüfungen und höhere Fachschulen, die in der Regel nach einer beruflichen Grundbildung und anschliessender Berufspraxis in Angriff genommen werden können. Auch die Angebote der Fachhochschulen werden kurz vorgestellt. Diese bereits seit vielen Jahren bestehende Heftreihe wird ebenfalls im Vier-Jahres-Rhythmus aktualisiert.



Alle diese Medien liegen in den Berufsinformationszentren BIZ der Kantone auf und können in der Regel ausgeliehen werden. Sie sind ebenfalls erhältlich unter: www.shop.sdbb.ch

Weitere Informationen zu den Heftreihen finden sich auf: www.chancen.sdbb.ch
www.perspektiven.sdbb.ch

INHALT

PSYCHOLOGIE

6 FACHGEBIET

- 7 Der Mensch im Fokus
- 11 Why Are Statistics Necessary in Psychology?
- 12 Familie, Liebe und Freundschaft – über die Kraft der Bindung
- 14 Verneint und daher wahr? Wir glauben negativ formulierte Aussagen eher
- 15 Stronger than fear
- 17 Über die wundersame und rätselhafte Wirkung von EMDR
- 18 «Sinnerfüllte Mitarbeiter sind produktiver»
- 20 Beispiele aus der Forschung

12

Familie, Liebe und Freundschaft – über die Kraft der Bindung: Wie wir lieben und uns freundschaftlich verbandeln, hat viel mit der Familie zu tun, in der wir gross wurden. Wie prägt uns ihr Gefüge und wie lassen sich Bindungsmuster überwinden? Entwicklungspsychologin und Familientherapeutin Pasqualina Perrig-Chiello weiss Antwort.



22 STUDIUM

23 Psychologie studieren

- 26 Frequently asked Questions
- 27 Studienmöglichkeiten in Psychologie
- 33 Verwandte Studienrichtungen und Alternativen zur Hochschule
- 34 **Porträts von Studierenden:**
- 34 Sina Heger, Psychologie, Kommunikationswissenschaft und Medienforschung
- 36 Maurin Kamber, Psychologie
- 38 Julia Wess, Soziale Neurowissenschaft/ Sozialpsychologie und Klinische Psychologie/Psychotherapie
- 40 Lorena Coletti, Angewandte Psychologie

23

Studium: Das Studium der Psychologie ist inhaltlich sehr vielfältig und abwechslungsreich. Ohne Englisch und Statistik geht es jedoch nicht, und ebenso wenig handelt es sich um eine Therapieausbildung. Es braucht wissenschaftliches Interesse, systematisches Denken und Urteilsvermögen, aber auch Offenheit, Neugier und die Fähigkeit zur Reflexion.



42 WEITERBILDUNG

46 BERUF

47 Berufsfelder und Arbeitsmarkt

50 Berufsporträts:

- 51 Carmela Kiss, Schulpsychologin
- 54 May Beyli-Helmy, Rechtspsychologin und Psychotherapeutin FSP
- 57 Patrick Keller, UX Lead und Manager
- 60 Mirjam Ambühl, Arbeits- und Organisationspsychologin
- 63 Berufe in der Psychologie: Kurzporträts

38

Studierendenporträts: Julia Wess (25) kennt ihre Prioritäten und nimmt gerne in Kauf, dass das Studium etwas länger dauert, wenn dafür die Zeit zum Arbeiten, für soziale Kontakte und Freizeit nicht zu kurz kommt. Nun schaut sie erwartungsvoll der Vertiefung in ihrem Master entgegen.



66 SERVICE

- 66 Adressen, Tipps und weitere Informationen
- 67 Links zum Fachgebiet
- 68 Editionsprogramm
Impressum, Bestellinformationen

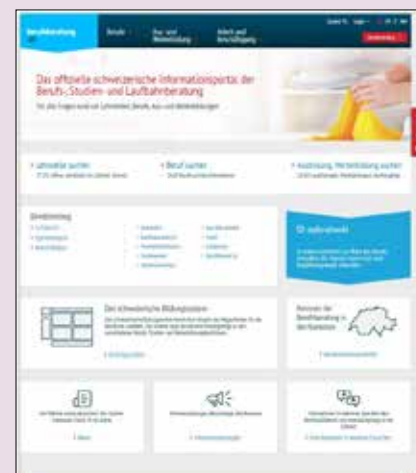
57

Berufsporträts: Patrick Keller (43) arbeitet als UX Lead und Manager bei Google. Englische Bezeichnungen gehören in der digitalen Welt genauso zum Alltag wie Entdeckergeist und Fehlerkultur. Seine grosse Faszination für die Mensch-Maschine-Interaktion hat ihn bis nach New York gebracht.



ERGÄNZENDE INFOS AUF WWW.BERUFSBERATUNG.CH

Dieses Heft wurde in enger Zusammenarbeit mit der Online-Redaktion des SDBB erstellt; auf dem Berufsberatungsportal www.berufsberatung.ch sind zahlreiche ergänzende und stets aktuell gehaltene Informationen abrufbar.



Zu allen Studienfächern finden Sie im Internet speziell aufbereitete Kurzfassungen, die Sie mit Links zu weiteren Informationen über die Hochschulen, zu allgemeinen Informationen zur Studienwahl und zu Zusatzinformationen über Studienfächer und Studienkombinationen führen. www.berufsberatung.ch/psychologie

Weiterbildung

Die grösste Schweizer Aus- und Weiterbildungsdatenbank enthält über 30000 redaktionell betreute Weiterbildungsangebote.

Laufbahnfragen

Welches ist die geeignete Weiterbildung für mich? Wie bereite ich mich darauf vor? Kann ich sie finanzieren? Wie suche ich effizient eine Stelle? Tipps zu Bewerbung und Vorstellungsgespräch, Arbeiten im Ausland, Um- und Quereinstieg u. v. m.

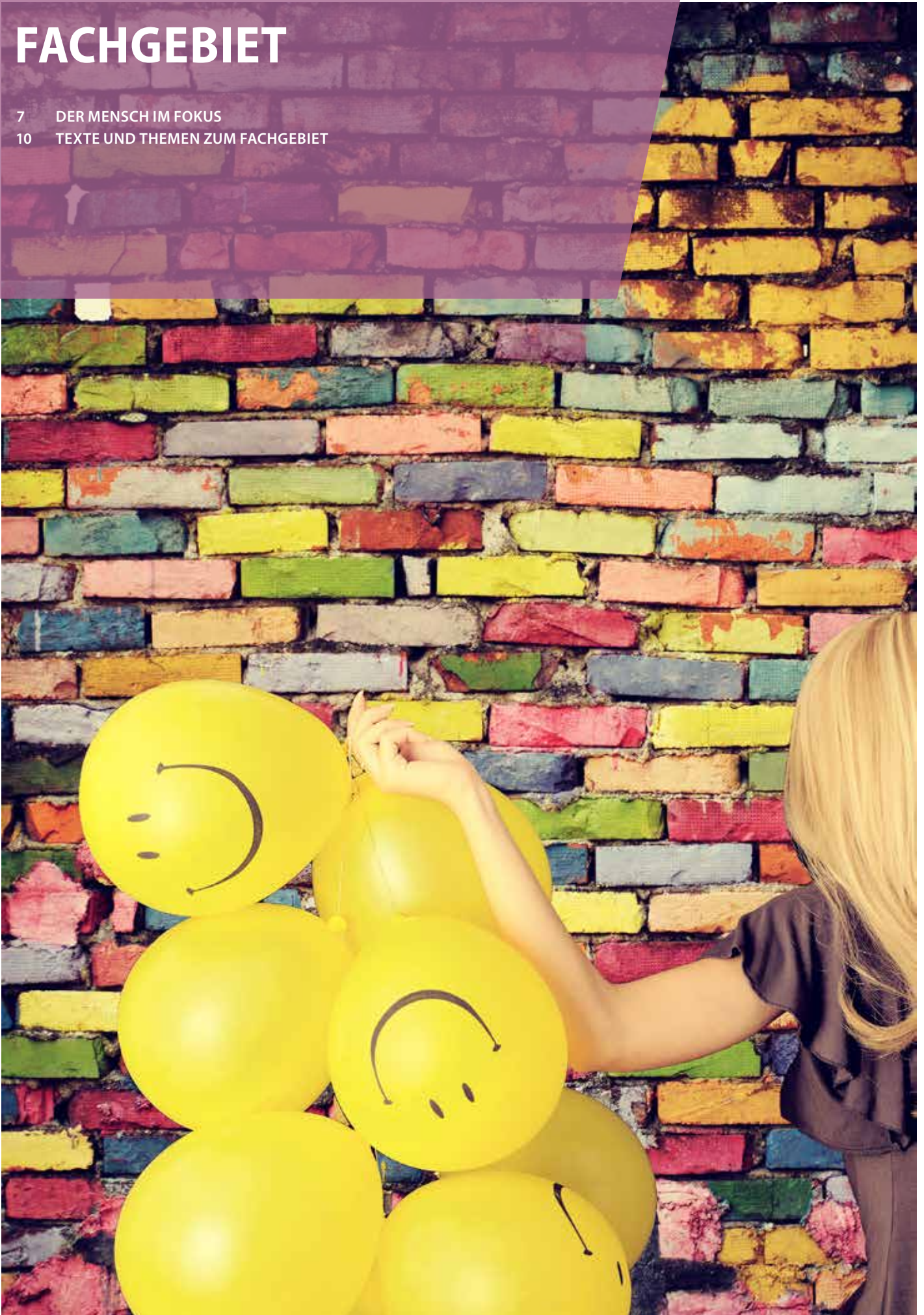
Adressen und Anlaufstellen

Links zu Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstellen, Stipendienstellen, zu Instituten, Ausbildungsstätten, Weiterbildungsinstitutionen, Schulen und Hochschulen.

FACHGEBIET

7 DER MENSCH IM FOKUS

10 TEXTE UND THEMEN ZUM FACHGEBIET



DER MENSCH IM FOKUS

Warum sind wir Menschen, wie wir sind? Warum verhalten wir uns so, wie wir es tun? Welche äusseren Umstände haben welche Auswirkungen auf das Innenleben des Menschen? Die Psychologie als empirische, interdisziplinäre Wissenschaft beschreibt und erklärt menschliches Denken, Verhalten und Erleben. Dabei verknüpft sie Anteile aus den Natur-, Sozial- und Geisteswissenschaften.

Psychologie setzt sich aus den altgriechischen Worten psyché (Hauch, Seele, Gemüt) und logos (die Lehre) zusammen und gilt sehr weit gefasst als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Hierbei ist menschliches Verhalten im Grunde alles, was wir tun, und das Erleben umfasst unser gesamtes Innenleben: Wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, wie wir fühlen und denken, was uns dazu bewegt, auf diese oder jene Weise zu handeln. Es wird nach inneren (biologischen, neuronalen, genetischen sowie psychischen) und äusseren (umweltbedingten, sozialen) Faktoren gesucht, die das Erleben und Verhalten des Einzelnen mitbestimmen und die unsere Entwicklung über die gesamte Lebensspanne hinweg beeinflussen.

Unsere Handlungen sind von aussen beobachtbar, unser Seelenleben dagegen nicht. Und genau darin liegt der Fokus der Psychologie. Als empirische Wissenschaft prüft sie Theorien und daraus abgeleitete Modelle und Hypothesen für die Beantwortung konkreter Fragestellungen. Mittels quantitativer und qualitativer Methoden (Experiment, Beobachtung, Fragebogen) wird sichtbares Verhalten untersucht. Aufgrund der erhobenen Daten werden Rückschlüsse auf nicht sichtbare Phänomene gezogen, zum Beispiel auf das individuelle Erleben von Angst in einer bestimmten Situation. Die Psychologie versucht also, innere Vorgänge sichtbar und greifbar zu machen, indem sie äussere Faktoren erfasst, die mit dem inneren Erleben einhergehen. Die mathematische und deskriptive Statistik ist dabei eines der wichtigsten Werkzeuge.

ALLTAGSPSYCHOLOGIE

Die an Hochschulen gelehrt wissenschaftliche Psychologie hat wenig mit der sogenannten Alltagspsychologie zu tun. So werden wir in unserem Alltag durch allgemein verbreitete, kaum je hinterfragte Vorstellungen und Überzeugungen geleitet. Wir treffen tagtäglich auf Menschen und kommen dabei fast immer in Situationen, in denen wir versuchen, Verhalten und Erleben (also «innere Vorgänge») unserer Mitmenschen und von uns selber zu erklären, zu verstehen oder vorherzusagen.

Dazu greifen wir automatisch zu umgangssprachlichen Begriffen und Erklärungsversuchen, die auf eigenen Beobachtungen innerhalb der Familie oder von Freunden und Mitmenschen basieren. Solche alltagspsychologischen Vor-

stellungen und Überzeugungen werden jedoch nur wenig reflektiert und sind deshalb oft Anlass von Miss- und Unverständnis. Alltagspsychologie beruht auf unserem subjektiven Selbsterleben. Das daraus erworbene Wissen – «der gesunde Menschenverstand» – dient der Orientierung in sozialen Situationen und hat in der alltäglichen Lebensbewältigung vor allem praktische Zwecke. Darüber hinaus vermag die Alltagspsychologie jedoch keine generalisierten Aussagen zu machen und darf nicht mit Psychologie als exakter Wissenschaft gleichgesetzt werden.

FALSCHER VORSTELLUNGEN ODER WAS PSYCHOLOGIE NICHT IST

Psychologie setzt sich zwar mit menschlichem Denken, Fühlen und Handeln auseinander, aber sie ist nicht die «Lehre der Menschenkenntnis». Psychologie als Wissenschaft hat nichts mit Intuition zu tun. Das Studium lehrt einen nicht, den Menschen zu lesen. Entgegen der teilweise vorhandenen Vorstellung, Psychologie beschäftige sich hauptsächlich mit pathologischen, gestörten Verhaltensweisen und psychischen Problemen, trifft dies nur für das Teilgebiet der Klinischen Psychologie bzw. Psychopathologie zu. Nicht jede Psychologin und jeder Psychologe ist automatisch auch Therapeutin oder Therapeut. Psychologie umfasst weit mehr und beschäftigt sich gleichermassen mit dem Erleben und Verhalten des «gesunden» Menschen (z. B. Allgemeine Psychologie, Sozialpsychologie, Entwicklungspsychologie).

Darüber hinaus ist Psychologie als Wissenschaft schon lange keine rein geisteswissenschaftliche Disziplin mehr. Es geht nicht – wie etwa in der Philosophie – in erster Linie darum, über das Menschsein, den Sinn des Lebens oder die Seele nachzudenken. Vielmehr ist die moderne Psychologie eine Sozialwissenschaft mit methodischen Bezügen zu den Naturwissenschaften, weil empirische Forschung und Methodik im Vordergrund stehen. Das zeigt sich auch darin, dass das Psychologiestudium an Schweizer Hochschulen zu einem Bachelor- bzw. Masterabschluss «of Science» und nicht «of Arts» führt.

PSYCHOLOGISCHE ERKENNTNISSE IN UNSEREM ALLTAG

Erkenntnisse der wissenschaftlichen Psychologie spielen eine wichtige Rolle und fliessen in zahlreiche Bereiche unseres Alltags ein. So werden wir beispielsweise in unserem

Einkaufsverhalten – ohne dass wir es bemerken – von raffinierten, psychologisch durchdachten Werbekampagnen beeinflusst. Produkte werden gezielt platziert, um unsere Aufmerksamkeit zu erregen. Andere Waren werden speziell beleuchtet oder gestapelt, um unsere ästhetischen Sinne anzusprechen und uns zum Kauf anzuregen (Werbe- und Konsumentenpsychologie).

Ein anderer Bereich, der uns im Alltag ständig umgibt, ist der Verkehr, der nach psychologischen Erkenntnissen geregelt wird. Wahrnehmung, Verhalten und wahrscheinliche Reaktionen müssen stets miteinbezogen werden, um den Verkehr flüssig und die Strassen für alle Verkehrsteilnehmenden so sicher wie möglich zu gestalten, auch in Bezug auf selbstfahrende Autos (Verkehrspsychologie).

Die Personalauswahl grosser Firmen wird durch psychologisch fundierte Auswahlverfahren unterstützt (Arbeits- und Organisationspsychologie). Kampagnen zur Prävention von Jugendgewalt werden nach neuen psychologischen Erkenntnissen gestaltet (Entwicklungspsychologie, Gesundheitspsychologie). Und es werden neue Behandlungsmethoden für Menschen mit Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen entwickelt und angewendet (Klinische Psychologie und Psychotherapie).

GRUNDLAGENFÄCHER

Die *Allgemeine Psychologie*, auch *Kognitive Psychologie*, untersucht allgemein gültige Gesetzmässigkeiten grundlegender psychischer Funktionen wie Kognition, Wahrnehmung, Lernen und Gedächtnis, Denken, logisches Schlussfolgern, Problemlösen und Entscheiden, Sprache sowie Motivation und Emotion. Sie ist damit eine wichtige Grundlage für eine ganze Reihe von psychologischen und anderen sozialwissenschaftlichen Gebieten.

Die *Differentielle und Persönlichkeitspsychologie* beschäftigt sich im Gegensatz dazu mit individuellen Unterschieden zwischen Menschen, zum Beispiel in Persönlichkeitsmerkmalen oder der Intelligenz. Neben der reinen Beschreibung solcher Unterschiede versucht sie, Modelle und

Theorien abzuleiten und ist damit wiederum Grundlage für die psychologische Diagnostik.

Die *Biologische Psychologie* untersucht die biologischen Grundlagen und die Frage, in welchem Ausmass sie sich auf Verhalten und Erleben auswirken (z. B. Genetik und Evolution, physiologische, hormonelle und neuronale Prozesse, Gehirnfunktionen). Sie umfasst z. B. Psychophysiologie, Psychobiologie, Psychopharmakologie, Neuropsychologie oder Psychoneuroendokrinologie.

Die *Entwicklungspsychologie* untersucht die Veränderungen des Menschen über die Lebensspanne hinweg, von der Geburt bis zum Tod. Wichtige entwicklungspsychologische Themen sind beispielsweise Einflussfaktoren auf die verschiedenen Entwicklungsstufen sowie die altersabhängige Entwicklung und Veränderung von Sprache, Persönlichkeit, Wahrnehmung, Kognition, Gedächtnis und Lernprozessen.

Die *Sozialpsychologie* erforscht das Verhalten der Menschen in Gruppen und damit die Auswirkungen sozialer Interaktionen auf Verhalten, Gedanken und Gefühle der Menschen. Beispiele sind soziale Aspekte der Wahrnehmung (z. B. Vorurteile, Stereotypen) und der Emotion (z. B. Aggression), prosoziales Verhalten, zwischenmenschliche Anziehung, Einstellungen, Kommunikation oder Gruppenprozesse (z. B. Entscheidungsprozesse in Gruppen, Gehorsam, Gruppenleistung, Minoritäteneinfluss).

ANWENDUNGSFÄCHER

Die *Klinische Psychologie* beschäftigt sich einerseits mit der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Krankheiten (soziale und biologische Grundlagen, Symptome und Erscheinungsbilder) oder den psychischen Aspekten traumatischer Erlebnisse, andererseits mit deren Diagnose, Therapie und Rehabilitation. Klinische Psychologinnen und Psychologen verfügen über die Kompetenzen, psychische Störungen zu diagnostizieren, nicht aber sie zu therapieren. Dazu ist eine Weiterbildung in Psychotherapie notwendig (siehe Kapitel «Weiterbildung» und «Beruf»).

Die *Neuropsychologie* befasst sich mit physiologischen Prozessen sowie kognitiven Funktionen (Wahrnehmen, Konzentration und Aufmerksamkeit, Lernen und Gedächtnis, Exekutivfunktionen, Sprache) und deren Auswirkungen auf Verhalten und Affekt.

Die *Gesundheitspsychologie* beschreibt und erklärt auf Grundlage des biopsychosozialen Modells gesundheitsrelevante Verhaltens- und Erlebensweisen. Im Gegensatz zur Klinischen Psychologie, welche die Wiederherstellung von (psychischer) Gesundheit fokussiert, geht es hier um deren Erhaltung und um die Entwicklung gesundheitsfördernder Massnahmen.

Wichtige Themen sind beispielsweise Prävention von gesundheitsschädlichem Verhalten oder der Zusammenhang von Stress und Gesundheit.

Die *Pädagogische Psychologie* beschäftigt sich mit der Beschreibung und

GRUNDLAGENFÄCHER

- Allgemeine Psychologie/
Kognitive Psychologie
- Differentielle und Persönlichkeitspsychologie
- Biologische Grundlagen
- Entwicklungspsychologie
- Sozialpsychologie

ANWENDUNGSFÄCHER (BEISPIELE)

- Klinische Psychologie
- Neuropsychologie
- Gesundheitspsychologie
- Pädagogische Psychologie/Schulpsychologie
- Gerontopsychologie
- Arbeits- und Organisationspsychologie
- Wirtschaftspsychologie
- Rechtspsychologie
- Sportpsychologie
- Medienpsychologie
- Verkehrspsychologie
- Umweltpsychologie

METHODENFÄCHER

- Psychologische Methodenlehre und Statistik
- Psychologische Diagnostik

Die Teilgebiete der Psychologie: Vielfach wird in der Psychologie zwischen Grundlagen-, Anwendungs- und Methodenfächern unterschieden.



Eines der zahlreichen Anwendungsfächer der Studienrichtung Psychologie: die Verkehrspsychologie.

Erklärung der psychologischen Komponenten von Erziehungs-, Unterrichts- und Sozialisationsprozessen. Erkenntnisse gehen in die Optimierung von Erziehung und Förderung, Unterricht und Lehre in Vorschule, Schule, Hochschule, in der Erwachsenenbildung sowie im Elternhaus ein. Voraussetzung dafür ist unter anderem die Kenntnis der pädagogisch-psychologischen Diagnostik, der Lernpsychologie, der entwicklungspsychologischen Gegebenheiten beim Kind, der sozialpsychologischen Einflüsse in den jeweiligen Kontexten der verschiedenen Institutionen sowie der spezifischen Gegebenheiten bei Erziehenden, Lehrpersonen und Eltern.

Die *Schulpsychologie* befasst sich mit schulrelevanten psychologischen Fragestellungen von Kindern und Jugendlichen, beispielsweise mit Teilleistungsschwächen, Schulbereitschaft oder Verhaltensauffälligkeiten. Zur Arbeit gehören die Diagnose beim Kind, die Beratung von und mit Eltern, Lehrpersonen und einem weiteren Umfeld

sowie die Erarbeitung und Durchführung von Massnahmen und Interventionen.

Die *Gerontopsychologie*, als Gebiet der Entwicklungspsychologie, befasst sich speziell mit den Veränderungen des Erlebens und Verhaltens im hohen Alter. Neben dem normalen und pathologischen Alterungsprozess untersucht sie auch Ressourcen und Potenziale im Alter.

Die *Arbeits- und Organisationspsychologie* beschäftigt sich mit der Wechselwirkung von Individuen und Organisationen. Dazu gehören Beschreibung und Veränderung von Erleben, Verhalten und Einstellungen von Menschen in Organisationen sowie von Bedingungen, die diese Zustände und Veränderungen beeinflussen. Es geht um Themen wie Personalauswahl, Personalentwicklung, Berufswahl und Laufbahn, Arbeitsleistung, Arbeitsgestaltung, Arbeitsmotivation, Arbeitszufriedenheit, Kommunikation, Konfliktmanagement, Führung und Teamentwicklung, Diversität und soziale

Ungleichheiten, Gesundheit am Arbeitsplatz, Mensch-Maschine-Interaktion oder Organisationsentwicklung.

Die *Wirtschaftspsychologie* beschäftigt sich mit dem menschlichen Erleben und Verhalten im ökonomischen Kontext und überträgt psychologische Erkenntnisse auf wirtschaftliche Fragestellungen. Forschungsfelder sind z. B. Führungspsychologie, Arbeitssicherheit, Konsumenten-, Markt- und Werbepsychologie oder Finanzpsychologie.

Weitere Anwendungsgebiete der Psychologie sind unter anderem *Sportpsychologie*, *Positive Psychologie*, *Medienpsychologie*, *Rechtspsychologie*, *Verkehrspsychologie* oder auch *Umweltpsychologie*.

METHODENFÄCHER

Die *Psychologische Methodenlehre* befasst sich mit der gesamten Bandbreite des Instrumentariums psychologischer Forschung, also dem «Handwerkszeug» von Psychologinnen und Psychologen. Sie stellt die Forschungsmethoden für die Psychologie zur Verfügung und ist

gleichzeitig eigenständiges Forschungsgebiet, um diese Methoden zu verbessern und zu ergänzen. Neben Forschungsdesign, Experiment, Beobachtung, Interview sowie der statistischen und mathematischen Datenanalyse und -interpretation zählt auch die *Psychologische Diagnostik* (zum Beispiel Testtheorie, -konstruktion und -analyse) dazu. Die Diagnostik ist die Grundlage jeder psychologischen Intervention und somit für alle Bereiche der Psychologie relevant.

ABGRENZUNG ZUR PSYCHIATRIE

Der Humanmedizin und Psychologie gemeinsam ist der Fokus auf den Menschen. Ebenso wie die Klinische Psychologie ein Teilgebiet der Psychologie ist, ist Psychiatrie ein spezialisiertes Fachgebiet innerhalb der Humanmedizin. Es gibt somit ärztliche wie auch psychologische Psychotherapeuten und -therapeutinnen – beide haben eine spezifische Weiterbildung zur Berufsausübung durchlaufen. Beide beschäftigen sich mit der Heilung bzw. Behandlung psychischer Krankheiten. Der Unterschied liegt im Ausbildungsweg und darin, dass Psychiaterinnen und Psychiater Medikamente verschreiben dürfen.

ABGRENZUNG ZU WEITEREN FACHGEBIETEN

Die Abgrenzung der Psychologie zu anderen Studienfächern kann mitunter schwerfallen, denn psychologische Themen und Theorien spielen auch innerhalb anderer Fachgebiete eine mehr oder weniger grosse Rolle. Trotz der Überschneidungen und einer gewissen Interdisziplinarität unterscheiden sich andere Fachgebiete jedoch in der Denkweise und im inhaltlichen Fokus.

Während bei der Psychologie der einzelne Mensch im Vordergrund steht, beschäftigt sich die *Soziologie* mit der Gesellschaft als Ganzes oder Teilbereichen davon: Es geht um das menschliche Zusammenleben, das Zusammenspiel mehrerer Individuen in einer Gruppe (z. B. Gewaltproblematik in sozialen Randgruppen oder Armut). Gruppenphänomene werden aber auch in der Sozialpsychologie thematisiert (z. B. Beeinflussbarkeit von Individuen

in der Gruppe oder Entstehen von Vorurteilen).

Heilpädagogik als Teilgebiet der Pädagogik beschäftigt sich mit Menschen, die unter Verhaltensstörungen oder körperlichen, geistigen oder sprachlichen Beeinträchtigungen leiden. Aufgabe der Heilpädagogik ist es, Menschen mit den genannten Beeinträchtigungen durch pädagogische und therapeutische Betreuung zu unterstützen und ihnen in der Bewältigung des alltäglichen Lebens zu helfen.

Pädagogik/Erziehungswissenschaft beinhaltet psychologische Themen wie Entwicklung und Kognition. Ebenso umfassen Logopädie oder Allgemeine Linguistik entwicklungspsychologische und kognitive Theorien zum Spracherwerb.

Innerhalb der *Medien- und Kommunikationswissenschaften* sind sozial- und kognitionspsychologische Aspekte enthalten (Wahrnehmung und Speicherung sprachlicher Inhalte, Beeinflussbarkeit bestimmter Personengruppen durch Medien). Im Fokus liegt jedoch nicht der Mensch an sich, sondern das Medium.

Mit den *Wirtschaftswissenschaften* hat die Psychologie Themen wie Kognition, Entscheidung, Arbeitsorganisation, Personal oder Marketing gemeinsam.

Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften zum Funktionieren des menschlichen Gehirns, zu Lern- und Verarbeitungsprozessen fliessen auch in Themen ein wie der Mensch-Maschine-Interaktion (User Experiences), der Künstlichen Intelligenz und dem Umgang mit Digitalisierung sowie Autonomem Fahren.

Psychologische Themen erscheinen innerhalb einer Vielzahl weiterer Fachgebiete wie *Biologie* (Humanbiologie), *Kulturanthropologie* oder *Soziale Arbeit*.

Quellen

Broschüre «Soll ich Psychologie studieren?» www.psychologie.uzh.ch/de/studium > Studieninteressierte > Entscheidungshilfen FSP – Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (www.psychologie.ch) www.psychologie-studieren.de Wikipedia

TEXTE UND THEMEN ZUM FACHGEBIET

Die folgenden Seiten geben beispielhaft einen Einblick in die Themenvielfalt der Psychologie.

Why Are Statistics Necessary in Psychology? Statistik, Methoden sowie die englische Sprache sind wichtige Eckpfeiler im Psychologiestudium. (S. 11)

Familie, Liebe und Freundschaft – Über die Kraft der Bindung. Interview mit Pasqualina Perrig-Chiello, em. Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. (S. 12)

Verneint und daher wahr? Wir glauben negativ formulierte Aussagen eher. Forschende der Universität Basel haben untersucht, wie Wahrheitsurteile zustandekommen. (S. 14)

Stronger than fear. Der Artikel geht auf Ursachen von Phobien und Angststörungen ein. (S. 15)

Über die wundersame und rätselhafte Wirkung von EMDR. Eine bewährte Methode in der Traumatherapie. Doch wie funktioniert diese eigentlich? (S. 17)

«Sinnerfüllte Mitarbeiter sind produktiver»: Die Psychologin Tatjana Schnell verrät im Interview, wie Karriere und Sinn zusammenpassen. (S. 18)

Beispiele aus der Forschung: Eine Auswahl von Forschungsprojekten und Studien der letzten Jahre, die nicht zuletzt auch das interdisziplinäre Potenzial der Psychologie verdeutlichen. (S. 20)

WHY ARE STATISTICS NECESSARY IN PSYCHOLOGY?

Der folgende Artikel von Kendra Cherry erschien auf der Gesundheitsplattform www.verywellmind.com und wurde von der Redaktion gekürzt. Die Autorin stellt fest, dass viele an einem Psychologiestudium Interessierte überrascht sind, dass Statistik ein wichtiger Bestandteil ist und betont, dass Statistikkurse nicht nur absolviert werden sollten, sondern Statistik auch verstanden werden muss.

Why are statistics important in psychology? First, let's think about the importance of statistics in general. Statistics allows us to make sense of and interpret a great deal of information. Consider the sheer volume of data you encounter in a given day. How many hours did you sleep? How many students in your class ate breakfast this morning? How many people live within a one-mile radius of your home? By using statistics, we can organize and interpret all of this information in a meaningful way. In psychology, we are also confronted with enormous amounts of data. How do changes in one variable impact other variables? Is there a way we can measure that relationship? What is the overall strength of that relationship and what does that mean? Statistics allow us to answer these kinds of questions.

Statistics allow psychologists to:

- *Organize Data:* When dealing with an enormous amount of information, it is all too easy to become overwhelmed. Statistics allow psychologists to present data in ways that are easier to comprehend. Visual displays such as graphs, pie charts, frequency distributions, and scatterplots make it possible for researchers



Um eine intensive Beschäftigung mit statistischen Verfahren kommt niemand herum, der oder die Psychologie studieren möchte.

to get a better overview of the data and to look for patterns that they might otherwise miss.

- *Describe Data:* Think about what happens when researchers collect a great deal of information about a group of people. Using statistics, we can accurately describe the information that has been gathered in a way that is easy to understand. Descriptive statistics provide a way to summarize what already exists in a given population.

- *Make Inferences Based Upon Data:* By using what's known as inferential statistics, researchers can infer things about a given sample or population. Psychologists use the data they have collected to test a hypothesis or a guess about what they predict will happen. Using this type of statistical analysis, researchers can determine the likelihood that a hypothesis should be either accepted or rejected.

Even if you don't consider yourself «good at math», you can still succeed in your behavioral stats classes. Sure, you might have to put in some extra effort, but there are plenty of tools and resources out there that can help. Start by discussing your concerns with your instructor. He or she might be able to recommend books, online tools, and on-campus resources that can be helpful. Consider joining or forming your own study group with your classmates.

Quelle

www.verywellmind.com/why-are-statistics-necessary-in-psychology-2795146 (gekürzt);
Autorin: Kendra Cherry

FAMILIE, LIEBE UND FREUNDSCHAFT – ÜBER DIE KRAFT DER BINDUNG

Wie wir lieben und uns freundschaftlich verbandeln, hat viel mit der Familie zu tun, in der wir gross wurden. Wie prägt uns ihr Gefüge, was bringt uns das fürs Leben und wie lassen sich Bindungsmuster überwinden? Entwicklungspsychologin und Familientherapeutin Pasqualina Perrig-Chiello weiss Antwort.

Warum sind nahe zwischenmenschliche Beziehungen eigentlich von so elementarer Bedeutung für uns? In der Psychologie gelten sie als ein Grundbedürfnis.

Pasqualina Perrig-Chiello: Wir sind soziale Wesen, kurzum. Allein können wir nicht überleben, als Kleinkinder sowieso nicht. Familiäre Bindungen haben seit je unser Fortbestehen garantiert. Bindung und Fürsorge sind wichtig, vor allem das Bedürfnis,

dazuzugehören – einen «sense of belonging» zu spüren, wie es in der Fachliteratur bezeichnet wird.

Was ist eine Familie aus entwicklungspsychologischer Sicht?

Eine Familie ist eine Schicksalsgemeinschaft mit nachhaltiger Wirkung für die individuelle Entwicklung. Wir können sie nicht auswählen, wir werden in ihre sozialen Umstände hineingeboren und von ihr geprägt – unabhängig von unserer genetischen Ausstattung, die rund 30 Prozent ausmacht. Die Familie gibt die Werthaltungen und Verhaltensweisen vor. Von ihr lernen die Kinder, was richtig und was falsch ist, und auch, was Liebe ist.

Wie prägt die Herkunftsfamilie die eigenen Beziehungen im späteren Leben?

In der Familie üben wir von klein auf unser Bindungsverhalten ein. Die El-

tern leben uns dieses vor, sowohl beim Umgang mit uns als Kindern sowie mit sich als Paar. Diese Bindungsmuster werden nachweislich in der Regel an die nächste Generation weitergegeben.

Die Forschung zeigt zudem eindrücklich, dass die negativen Vorbilder stärker und nachhaltiger wirken als die positiven. Menschen, die als Kinder unsicher gebunden waren, haben später mit grosser Wahrscheinlichkeit mehr Mühe in Liebesbeziehungen als sicher gebundene. Und Kinder, deren Eltern eine schlechte Beziehung hatten und sich scheiden liessen, haben ein grösseres Scheidungsrisiko. Leider ist aber der Umkehrschluss nicht zulässig: Kinder aus Nichtscheidungen haben keine Garantie, dass sie eine lange, glückliche Ehe führen können.

Lassen sich denn keine Veränderungen im Bindungsverhalten über die Lebensspanne hinweg beobachten?

Die Lebenslaufforschung zeigt, dass wir die in der Kindheit erlernten Bindungsmuster mitnehmen, als Schemata, wie Beziehungen funktionieren. Sie prägen unsere sozialen



Familien sind Schicksalsgemeinschaften mit nachhaltiger Wirkung für die individuelle Entwicklung. So haben Eltern-Kind-Interaktionen Folgen für das spätere Verhalten in Paar- oder Arbeitsbeziehungen.

Beziehungen im beruflichen und im privaten Leben – unsere berufliche Laufbahn, unsere Freundschaften, unsere Partnerschaften und unser Verhalten gegenüber den eigenen Kindern. Aus der Forschung, insbesondere aus Langzeitstudien – etwa der Entwicklungspsychologin und Resilienzforscherin Emmy Werner – wissen wir aber auch, dass es Ausnahmen gibt, und vor allem auch, dass spätere Korrekturen möglich sind.

Was braucht es, damit ein Erwachsener die Prägungen aus der Kindheit überwinden kann?

Er braucht zum einen eine tragende soziale Umgebung, eine Partnerin oder einen Partner, Freundinnen und Freunde. Weiter braucht es eine Gesellschaft, die wie die Schweiz die Rahmenbedingungen dafür bietet. Wer in einem Kriegsgebiet aufwächst, hat wenig Chancen. Und es braucht – und das ist das Entscheidende – ein selbstverantwortliches Wesen. Menschen sind kein Spielball des Schicksals oder der Umstände, sondern können ihre Entwicklung weitgehend selbst gestalten. Dazu braucht es den Glauben an die Selbstwirksamkeit, und diese kann man erlernen, selbst wenn sie in der Kindheit nicht erfahren werden konnte.

Erklären Sie das bitte ausführlicher.

Auch wenn zumeist eine gewisse Verletzlichkeit bleibt, können wir Charakterstärken entwickeln, welche die negativen Erfahrungen aus der Kindheit wettmachen können – etwa Selbstvertrauen, Dankbarkeit, Hoffnung, Weitsicht, Mitgefühl, Spiritualität oder Humor. Der springende Punkt ist die Selbsterkenntnis und damit das Wissen um diese Vulnerabilität.

Die Krisen in unserem Leben bieten uns die Chance dazu: Sie lehren uns, wo wir verletzlich sind, aber auch, was unsere Stärken sind und wie wir Hoffnung schöpfen können. Im besten Fall lernen wir dabei eine bessere Selbststeuerung. Diese ermöglicht es uns, alte Muster zu überwinden und neue zu erlernen. Aus der Forschung wissen wir, dass mit zunehmendem Alter die



ZUR PERSON

Pasqualina Perrig-Chiello war von 2003 bis zu ihrer Emeritierung 2016 Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Zu ihren Forschungsschwerpunkten zählen die Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und familiäre Generationenbeziehungen. Pasqualina Perrig-Chiello wurde 2012 ins AcademiaNet gewählt und war von 2017 bis 2022 Präsidentin der Seniorenuniversität Bern, der sie nun als Vizepräsidentin dient.

Selbststeuerung besser wird. Wir werden im besten Fall immer besser bei der Bewältigung von Krisen.

Die klassische Familie aus Vater, Mutter, Kind steht heute einer Vielfalt moderner Familienformen wie Patchwork-, Eineltern- oder Regenbogenfamilien gegenüber. Würden Sie eine Vorhersage wagen, wie sich diese Entwicklung auf uns auswirkt?

Schauen Sie, Familien gab es schon immer in den verschiedensten Formen und Schattierungen. Und Patchworkfamilien gab es häufiger als heute, weil viele Mütter früh verstarben und die Väter wieder heirateten. In welcher Form auch immer sich Familien zusammensetzen, ist es interessant, dass der Mensch immer wieder dasselbe sucht: Verlässlichkeit und Fürsorge durch Bindung. Die Grundbedürfnisse ändern sich ja nicht über die Jahrtausende.

Wo aber sehen Sie Veränderungen?

Eine positive Entwicklung sehe ich darin, dass es keinen normativen Zwang mehr bezüglich Familiengründung und Familienform gibt. Viele bleiben bewusst kinderlos oder Single. Wir leben in einer Gesellschaft, die nicht nur zunehmend individualisiert, sondern auch singularisiert ist – haben dafür aber Wahlfamilien, enge Beziehungen zu nicht blutsverwandten Bezugspersonen. Die grössere Wahlfreiheit wird Wahlverwandtschaften wichtiger werden lassen. Die Rechtsetzung zieht hier schon mit: Pflegende Angehörige sind heute nicht mehr nur Ehepartner und Kinder, sondern vermehrt auch Lebensgefährten ohne Eheschein, gute Freundinnen oder Nachbarn.

Ist die konventionelle Familie ein aussterbendes Modell?

Ich sehe kein Ende der Familie, sondern ein Revival. Wenn wir genau hinschauen, sehen wir neben einer grösseren Vielfalt an Familienformen auch zunehmend viele Menschen, die wieder in einer traditionellen Familie leben wollen. Dieser wissenschaftlich bestätigte Trend spiegelt sich auch in den Daten des Bundesamtes für Statistik wider. Viele Frauen in der Schweiz reduzieren ihr Arbeitspensum oder verzichten ganz auf Erwerbsarbeit, wenn sie Mutter werden, um sich um die Kinder und den Haushalt zu kümmern. Die Männer haben zwar nachweislich zunächst die Absicht, sich vermehrt in Familie und Haushalt einzubringen, wenn sie Vater werden. Zumeist bleibt es aber bei den guten Vorsätzen. Vielleicht liegt es an den Arbeitsbedingungen – ich weiss es auch nicht.

Die Retraditionalisierung zeigt sich auch beim Heiratsverhalten. Neben Paaren, die ganz aufs Heiraten verzichten, gibt es solche, die Verlobung und Heirat sehr traditionell zelebrieren. Eine Entwicklung, die für meine Generation, die sich von diesen Traditionen trennte, nicht nachvollziehbar ist.

Quelle

Nina Jacobshagen, uni FOKUS März 2023, S. 14–18 (gekürzt)

VERNEINT UND DAHER WAHR? WIR GLAUBEN NEGATIV FORMULIERTE AUSSAGEN EHER

Neuigkeiten aus aller Welt sind ständig auf verschiedenen Kanälen abrufbar. Wie beurteilen wir, ob wir etwas glauben oder es als «Fake News» abtun? Forschende der Fakultät für Psychologie der Universität Basel haben untersucht, wie Wahrheitsurteile zustande kommen.

Bei der täglichen Informationsflut ist es schwer, den Überblick zu behalten. Ausserdem stellt sich die Frage: Stimmt überhaupt, was ich gerade gelesen habe? Das einzuschätzen ist nicht einfach und die nötigen Kapazitäten sind nicht immer vorhanden. Auch Emotionen und Stress beeinflussen, wie wir Informationen beurteilen und ob wir ihnen Glauben schenken oder nicht.

Prof. Dr. Rainer Greifeneder und Dr. Mariela Jaffé aus der Abteilung Sozialpsychologie der Universität Basel wollen besser verstehen, wie sogenannte Wahrheitsurteile zustande kommen und haben in mehreren Studien untersucht, wie statistische Aussagen wahrgenommen werden. Dazu sollten Testpersonen verschiedene Informationen als wahr oder falsch beurteilen. Die Ergebnisse sind kürzlich in der Zeitschrift «Social Cognition» erschienen.

DIE KRAFT DER VERNEINUNG

Bei der Beurteilung des Wahrheitsgehalts spielt es eine wichtige Rolle, wie eine Aussage formuliert ist, das sogenannte Framing. Negative Aussagen werden eher als wahr eingestuft als positive. Dieser Effekt ist in der Literatur als Negativitätsbias in Wahrheitsurteilen bekannt.

Die Forschenden gingen in ihrer Untersuchung einen Schritt weiter und unterscheiden zwischen dem Konzept und der Verneinung, da beide Komponenten dazu führen können, dass eine Aussage negativ ist. Konzepte basieren auf den Wertvorstellungen einer Gesellschaft und können gemäss der



Dieselben Fakten können je nach Formulierung unterschiedliche Wahrheitsurteile erzeugen.

Norm positiv oder negativ sein. So gilt Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen als erstrebenswert und damit als positiv, Unzufriedenheit hingegen als negativ. Durch den Fokus auf das positive oder negative Konzept kann eine positive oder negative Aussage entstehen, wie beispielsweise: «39 Prozent der deutschen Frauen sind mit ihrem Aussehen zufrieden» oder «61 Prozent sind mit ihrem Aussehen unzufrieden».

Eine weitere Möglichkeit, negative Aussagen zu generieren, ist der Einsatz von Verneinungen. Der positiven Aussage «39 Prozent der deutschen Frauen sind mit ihrem Aussehen zufrieden» kann die negative Aussage «61 Prozent sind mit ihrem Aussehen nicht zufrieden» entgegengestellt werden. «Wir haben in den Studien gezeigt, dass Aussagen als wahrer beurteilt werden, wenn sie negativ formuliert werden», fasst die Studienmitautorin Mariela Jaffé die Ergebnisse zusammen. Besonders wirksam scheint es zu sein, wenn negative Aussagen über eine Verneinung – also «nicht zufrieden» statt «unzufrieden» – erzeugt wurden. Woher kommt das? «Es könnte sein, dass in der subjektiven Wahrnehmung eine verneinte Aussage mit einer grösseren Anzahl von Zuständen verbunden ist, auf die sie zutreffen kann. Anders gesagt: Es gibt eventuell mehr Wege, wie eine Person nicht zufrieden

sein kann im Vergleich zu Wegen, wie eine Person zufrieden sein kann», so Jaffé. Deshalb könnte die verneinte Aussage plausibler erscheinen.

Um dies zu testen, wurden Teilnehmende in weiteren Studien gebeten zu bewerten, ob Beispiele von mehr oder weniger zufriedenen Personen zu der negativen (verneinten) oder positiven Aussage über allgemeine Zufriedenheit passen. Das Ergebnis: Beispiele, in denen die Person mit ihrem Aussehen nur teilweise oder manchmal zufrieden ist, wurden eher der verneinten Aussage zugeteilt. Ein bisschen unzufrieden oder fast zufrieden ist eben immer noch nicht ganz zufrieden.

NEGATIVE INHALTE BEWUSST HINTERFRAGEN

Weshalb der Negativitätsbias so stark ist, wissen die Forschenden bisher nicht. «Ein Grund könnte sein, dass wir negative Nachrichten eher gewohnt sind, positive hingegen schneller unter den Verdacht des Manipulationsversuchs geraten», sagt Mariela Jaffé. Zudem wirkten negative Wörter und Informationen bisweilen eindeutiger und lösen eventuell mehr Emotionen aus: unzufrieden gegenüber zufrieden, krank gegenüber gesund. Negative Aussagen fokussieren eher auf Missstände, die es ernst zu nehmen und möglicherweise zu beheben gilt.

Aus der Grundlagenforschung ist ausserdem bekannt, dass negative Äusserungen schwerer wiegen als positive: Einer einzelnen Kritik misst man grösseres Gewicht bei als vielen lobenden Rückmeldungen. «Ein Erklärungsansatz dafür ist, dass es evolutionär wichtig war, negativen Informationen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn ich höre «es brennt», laufe ich im Zweifelsfall davon – lieber einmal zu viel als zu wenig», so Jaffé.

Die Ergebnisse der Studie können dafür sensibilisieren, was Wahrheitsurteile beeinflusst und welche Rolle Verneinungen dabei spielen. Sowohl für die Absender von Informationen wie Medien als auch für die Empfängerinnen und Empfänger sei es daher wichtig, sich der Wirkung von negativen Frames und Verneinungen bewusst zu sein und deren Einsatz zu hinterfragen, findet die Forscherin. «Und natürlich sollten die Inhalte ausgewogen und verständlich sein. Verneinung manipulativ einzusetzen, wäre verwerflich.» Jaffé rät dazu, negative Rahmen auch mal bewusst positiv zu formulieren und sich zu fragen, was eine Aussage, ein statistischer Wert im Umkehrschluss bedeutet. «Wir teilen Infos schnell und meist ohne davor zu reflektieren, ein kurzes Innehalten kann jedoch sehr sinnvoll sein», ist sie überzeugt.

ANDERE SPRACHE, ANDERE WAHRNEHMUNG?

Aus den Erkenntnissen ergeben sich Fragen für mögliche weitere Forschung. «Wir haben diese Untersuchung nur auf Deutsch durchgeführt. Es wäre spannend zu sehen, ob die Beurteilung von Aussagen je nach Sprachgebiet anders ausfallen würde», sagt Jaffé. Einerseits sind die Konzepte von den Normen einer Gesellschaft abhängig, andererseits funktionieren verschiedene Sprachen unterschiedlich, auch in Bezug auf Verneinungen.

Quelle

Noëmi Kern, unibas.ch/de/Aktuell,
6. Januar 2022

STRONGER THAN FEAR

It is understandable to be afraid of a dangerous animal or a risky situation, but if this feeling manifests in moments where there is no clear and present danger, fear can become its own burden. Ways that can help.

Your pulse races, you tremble and become flushed. In extreme cases, you may have trouble breathing or even lose consciousness. «People with generalized anxiety disorders or panic attacks are often unable to identify their feelings – they surrender to them completely,» explains psychologist Anja Zimmer. Specific phobias can trigger similar symptoms, but these are directed toward a concrete object or situation.

Those affected generally know that their fear is irrational, yet they avoid these situations and withdraw from life. The core of any phobia is the fear of losing control.

THE ORIGINS OF THE PHOBIA

«Traumatic experiences or observations frequently result in the development of a phobia. We are particularly susceptible in early childhood. Children observe patterns of anxious behavior in their parents or other guardians», says Zimmer. But long periods of sustained stress can also increase the risk of developing a phobia. Genetic predisposition may also play a role in the inheritance of phobias. Research in this area is ongoing.

FIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING FEAR

1 EXAMINING FEARS

In many cases, people are able to influence their own fear responses. Catastrophizing can put the body in a state of alarm. So, those affected should try to identify the true source of their fears and evaluate how realistic those fears actually are. This can help relativize anxieties and mitigate the physical reactions they provoke.

2 PRACTICING CALMNESS

Protracted fear of a situation or object can cause people with anxiety to develop a «fear of fear» which exacerbates their anxiety disorder. Preventative meditation, mindfulness and relaxation techniques can help people recognize and accept their symptoms and thoughts and cultivate calmer responses to their fears.

3 MOVEMENT

Regular exercise can reduce the body's stress responses in the long term. Movement helps break down the hormones secreted during the fear response and releases endorphins.

4 EXPOSURE

If the strategies listed above are unsuccessful, exposure therapy is often the only way to treat both specific phobias and social anxiety. It may also be part of the treatment for generalized anxiety, panic attacks or agoraphobia. Those affected work together with professionals to actively confront their fears in the places or situations that tend to provoke them. This way, they can learn that the situation or object in question is, in fact, harmless and boost their confidence at the same time. In the case of severe anxieties, it is recommended to slowly acclimate to the stress by gradually increasing the intensity of the exposure. In the future, new smartphone apps like the one developed by Anja Zimmer could offer people an easily accessible therapy option for treating specific phobias and social anxiety. There are already numerous apps on the market for other anxiety disorders, however, few of them are based on solid science or have been adequately tested.

5 MEDICATION

Many anxiety disorders cannot be treated effectively without the use of medication. Most patients are prescribed antidepressants, but these have side effects. That is why, in recent years, researchers like Professor Undine Lang at the University Psychiatric Clinics (UPK) Basel have been studying new forms of therapy, such as treatments employing psychedelic substances, such as LSD.



Weit verbreitet sind Phobien im sozialen Bereich: Viele unter uns kennen die Furcht vor Blamage oder Platzangst in grossen Menschenansammlungen.

FROM SOCIAL ANXIETY TO SPECIFIC PHOBIAS

Fears may also be explicitly related to social situations. Those with social anxiety disorder are afraid of embarrassing themselves when they are the center of attention. This turns public presentations and examinations as well as private parties and events into difficult, challenging situations. Agoraphobia is related to social anxiety. People with this phobia fear specific places or situations, such as vast, open spaces or crowds of people. «Those affected fear that they won't be able to escape in time in the event of an emergency, or that help will be too slow to arrive», says Zimmer.

Agoraphobia often manifests together with panic attacks, which can be of varying intensity. Consequently, one can develop a «fear of fear» that may cause an attempt to avoid such situa-

tions whenever possible. Fear of the next panic attack can generate a vicious cycle.

Specific phobias are tied to concrete objects or situations. These include the fear of certain animals, natural disasters or situations that appear dangerous, such as looking down from high up. «Arachnophobia» (fear of spiders) and «ophidiophobia» (fear of snakes) number among the best-known animal-related phobias. Common situational phobias include the fear of heights («acrophobia») or fear

Anja Zimmer is a psychologist and doctoral researcher at the Faculty of Psychology of the University of Basel. Her research in the Division of Cognitive Neuroscience focuses on the use of virtual and augmented reality apps to treat phobias.

of confined spaces («claustrophobia»). Fear of visiting the dentist («dentophobia») and fear of flying («aviophobia») are also commonly reported phobias. «There are many different treatment options: Alongside long-term therapies, there are also numerous short-term alternatives that are very effective. The common factor is that they can all be very challenging. Apps are a great way for affected people to help themselves, particularly in the case of specific phobias, and they can always be combined with professional therapies», summarizes Anja Zimmer.

Quelle

Niklas Bienbeck, UNI NOVA (Uni Basel), Fear, 2022, S. 20–24

ÜBER DIE WUNDERSAME UND RÄTSELHAFTE WIRKUNG VON EMDR

Die Behandlung von posttraumatischem Stress mit EMDR hat sich mittlerweile bewährt, doch die Mechanismen, die sich hinter dieser Therapietechnik verbergen, sind noch weitgehend unbekannt. Drei Forscherinnen der Universität Freiburg haben den Verdacht, dass der Arbeitsspeicher hierbei eine zentrale Rolle spielt.

Wer Gewalt erfährt, läuft Gefahr, ein psychisches Trauma zu erleiden. Das kann sich in Angstanfällen, Flashbacks oder anderen körperlichen oder emotionalen Symptomen äussern. Aber es gibt wirksame Therapien! 1987 entwickelte Francine Shapiro die EMDR-Methode (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Die amerikanische Psychologin bemerkte damals quasi zufällig, dass sie den negativen Gedanken, die auf sie einströmten, mit wiederholten Augenbewegungen die emotionale Last entziehen konnte. Sie war selbst überrascht und testete die Technik zunächst an Freiwilligen und dann an Veteranen des Vietnamkriegs, die unter einer posttraumatischen Belastungsstörung litten. Die EMDR-Methode zeigt erstaunliche Erfolge, auch wenn die Wirkmechanismen noch Rätsel aufgeben.

STÖSST DER PROZESSOR AN SEINE GRENZEN?

Dany Laure Wadji, Chantal Martin-Soelch und Valérie Camos vom Departement für Psychologie der Universität Freiburg wollten die sogenannte Arbeitsspeicher-Hypothese überprüfen. Gemäss dieser Hypothese führt die EMDR-Sitzung durch die doppelte Aufgabenstellung, sich an ein traumatisierendes Erlebnis zu erinnern und gleichzeitig Augenbewegungen durchzuführen, zu einer Überlastung des Arbeitsspeichers. Dieser Konkurrenzkampf um begrenzte Speicherkapazitäten soll der Grund dafür sein, dass

die traumatisierenden Erinnerungen weniger lebendig sind. «Der Therapeut fordert den Patienten auf, sich auf eine Erinnerung zu fokussieren, und gibt ihm gleichzeitig eine sekundäre Aufgabe», erklärt Chantal Martin-Soelch. «Indem diese sekundäre Aufgabe die Aufmerksamkeit reduziert, soll sie dazu führen, dass die Erinnerung unvollständig aufgerufen und deren emotionale Wirkung entsprechend abgeschwächt wird.»

ARBEITSMETHODE

Um diese Hypothese zu prüfen, nahmen die Freiburger Forscherinnen Daten aus den aktuell elf veröffentlichten Studien zum Thema zu Hilfe und teilten sie in zwei Kategorien auf: eine für Studienteilnehmende mit posttraumatischer Belastungsstörung und eine für Studienteilnehmende, die keine solche Störung aufwiesen. Es zeigte sich, dass die doppelte Aufgabenstellung zu einer stärkeren Reduktion der emotionalen Intensität einer Erinnerung führte als bei Teilnehmenden, die nur eine Aufgabe zu erledigen hatten (z.B. sich auf eine schmerzliche Erinnerung zu fokussieren, ohne dabei

Augenbewegungen durchführen zu müssen). «Dieses Ergebnis legt nahe, dass die Arbeitsspeicher-Hypothese richtig ist», freut sich Dany Laure Wadji. «Eine traumatische Erinnerung aufzurufen und dabei gleichzeitig eine sekundäre Aufgabe auszuführen, führt zu einer Verschiebung der Aufmerksamkeit und in der Folge zu einer reduzierten Emotivität. Dies hilft letztlich, ein Trauma zu verarbeiten sowie etwaige Symptome zu lindern.»

KLINISCHE IMPLIKATIONEN

Die Freiburger Analyse bestätigt somit, dass Aufgaben, für die zusätzliche visuelle oder auditive Aufmerksamkeitsressourcen benötigt werden, die Desensibilisierung einer traumatischen Erinnerung fördern könnte. «Vorsicht ist jedoch geboten, was den Schwierigkeitsgrad der ablenkenden Aufgabe angeht», so Valérie Camos. «Vor Augen halten sollte man sich auch, dass die durch die EMDR-Methode ausgelösten Veränderungen mit der Zeit wieder verschwinden können, wie zwei Studien gezeigt haben.» Diese Studie bekräftigt die Hypothese bezüglich der Rolle des Arbeitsspeichers und ebnet den Weg für umfassendere klinische Untersuchungen des entsprechenden Wirkmechanismus.

Quelle

www.unifr.ch/news/de/28556, 14.02.2023



Heilsames Wechselspiel von Augenbewegungen und der Verarbeitung von posttraumatischem Stress: Eye Movement Desensitization and Reprocessing, kurz EMDR, hat sich als Therapiemethode bewährt.

«SINNERFÜLLTE MITARBEITER SIND PRODUKTIVER»

Wie passen Karriere und Sinn zusammen? Die Psychologin Tatjana Schnell weiss, wie Führungskräfte helfen können, Bedeutsamkeit und Kohärenz zu finden und wann es für Angestellte Zeit ist, den Job zu wechseln.

Was trägt dazu bei, dass Menschen ihre Arbeit als sinnvoll empfinden?

Wir haben vier Kriterien definiert, die diesen vagen Begriff sehr konkret machen. Da ist erstens die Bedeutsamkeit: Es sollte der Gesellschaft etwas nützen, wenn ich dieser Arbeit nachgehe. Das zweite Kriterium ist Kohärenz: Darunter verstehen wir, ob Handlungen stimmig und nachvollziehbar sind – im Beruf und darüber hinaus. Nehmen wir die Balance verschiedener Lebensbereiche: Ich habe meinen Beruf, bin Mutter, habe einen Körper, den ich idealerweise gesund halten sollte, bin Bürgerin und habe vielleicht auch noch kulturelle Interessen. Das ist viel auf einmal, wodurch es zu Unstimmigkeiten kommen kann. Im Beruf selbst scheitert die Kohärenz häufig daran, dass Menschen Tätigkeiten ausüben, die ihren Werten oder Interessen zuwiderlaufen, die sie über- oder tatsächlich oft auch unterfordern.

Diese Menschen sorgen sich also darum, aus reinem Selbstzweck arbeiten zu müssen, wie bei einer Arbeitsbeschaffungsmassnahme?

Genau. Aus der Forschung wissen wir, dass ein Bore-out genauso schlimm sein kann wie ein Burn-out. Wenn ich merke, ich bekomme keine Arbeit mehr zugewiesen, bei der ich gefordert bin, dann erlebe ich mich als selbstunwirksam. Ich zähle offenbar nichts, kann nichts, bin nichts wert.

Was gibt uns noch das Gefühl, dass unsere Arbeit sinnvoll ist?

Der dritte, auch sehr wichtige Aspekt ist die Zugehörigkeit – vor allem, wenn

man als Angestellte arbeitet. Dahinter steht die Erfahrung, nicht nur ein ersetzbares Rädchen im Getriebe zu sein, sondern auf eine verlässliche Art wertgeschätzt zu werden. Dazu gehört auch die Möglichkeit zur Partizipation, also eingebunden zu werden in Entscheidungsprozesse.

Wie kann man sich einer Organisation zugehörig fühlen, in einer Zeit, in der viele Menschen im Homeoffice sitzen?

Entscheidungen, Planungen, Probleme wie Fortschritte sollten transparent und ehrlich kommuniziert werden. Autokratische Strukturen sind hier auch in der jetzigen Situation nicht hilfreich. Erst das Verständnis, warum Massnahmen durchgeführt werden, führt zu einer konsequenten Umsetzung. Zudem sollten Organisationen den ganzen Menschen im Blick haben – nicht nur Arbeitsaufträge verteilen, sondern auch soziale Angebote machen oder unterstützen. Das können zum Beispiel digitale Pausentreffs oder Online-Workouts sein, aber auch Ansprechpartner für Sorgen.

Und der vierte Punkt?

Das ist die Orientierung – heute auch oft im Deutschen als «Purpose» bezeichnet. Sie bedeutet: Ich kann mich mit den Zielen identifizieren, die mein Arbeitgeber verfolgt.

Das klingt zum Teil nach klassischen Arbeitnehmerrechten.

Eben! Das sollte eigentlich alles selbstverständlich sein. Allerdings lohnt es sich, mal darauf zu achten, wie unsere Arbeitswelt aufgebaut ist. Wir leben in einer Demokratie, aber sobald wir zur Arbeit gehen, akzeptieren wir, dass dort jemand autoritär Entscheidungen trifft. Es ist längst noch nicht so, dass wir auch in Unternehmen demokratische Prozesse vorfinden. Das ist uns aber erstaunlicherweise oft gar nicht bewusst.

Was haben die Unternehmen davon, wenn ihre Angestellten die Arbeit als sinnvoll erleben?

Sinnerfüllte Arbeitnehmer legen Wert darauf, ihre Arbeit gut zu machen. Sie engagieren sich im Job und übernehmen Verantwortung. Tatsächlich sind sie auch seltener krank – solange sie ihre Ansprüche auch umsetzen können. Ausserdem ist bei sinnvoller Arbeit der Wechselimpuls deutlich niedriger – und somit auch die Fluktuation in Unternehmen, die sinnvolles Arbeiten unterstützen.



Wenn Menschen wissen, wofür sie etwas tun und welche positiven Effekte dies hat, werden sie messbar produktiver. So das Ergebnis einer Studie mit Callcenter-Mitarbeitenden.

Aber dieses effizienzgetriebene Denken haben Sie eingangs kritisiert.

Was nicht geht, ist, als Unternehmen zu sagen: Jetzt bringen wir hier für einen besseren Jahresabschluss noch ein bisschen Sinn hinein. Man kann Sinn nicht einfach installieren. In dem Moment, in dem Manager anfangen, das Thema zu instrumentalisieren, merken die Angestellten das relativ schnell.

Und was geschieht dann?

Das Erleben von Fassade und der Vortäuschung falscher Tatsachen schafft Zynismus – also innerliche Distanz. Und diese killt das Sinnerleben. So einen deutlichen Zusammenhang wie diesen findet man nur selten.

Wie können Führungskräfte ihrer Belegschaft Sinn geben?

Führungskräfte können keinen Sinn geben, eine solche Haltung wäre vermessen. Aber sie können Sinn ermöglichen. Dafür ist es zuerst einmal wichtig, dass ich als Vorgesetzte selbst den Sinn sehe. Wenn ich genau weiss, dass wir Mist produzieren und die Angestellten das irgendwie sinnvoll finden müssen, dann wird es nicht funktionieren. Vorgesetzte sollten ihren Mitarbeitern ermöglichen zu erleben, dass ihre Arbeit positive Konsequenzen hat. Dass es nicht egal ist, ob sie ihren Job gut machen. Es reicht nicht, das theoretisch zu wissen. Es sollte sichtbar werden.

Wie kann das gelingen?

Der US-Psychologe Adam Grant hat ein Experiment mit Callcenter-Mitarbeitern gemacht. Das Callcenter ist nicht gerade ein Arbeitsplatz, der als Sinnquelle gilt. Wir wissen, dass es anstrengend ist, dort zu arbeiten, und es primär darum geht, immer mehr zu verkaufen oder einzuwerben.

In der Studie ging es um ein Callcenter, das für eine Universität Spenden bei ihren Alumni eingeworben hat. Der Wissenschaftler hat die Belegschaft in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe hat gearbeitet wie immer. Die zweite hat fingierte Briefe von Menschen zu lesen bekommen, die früher in diesem Callcenter gearbeitet haben und erzählten, dort viel für ihre



Tatjana Schnell ist seit 2020 Professorin für Existenzielle Psychologie an der MF Specialized University in Oslo, Norwegen. Zudem ist sie weiterhin mit der Universität Innsbruck in Österreich affiliert, wo sie mit Sinnmacher.eu eine Plattform zur Erkundung des persönlichen Sinnerlebens entwickelt hat.

spätere Laufbahn gelernt zu haben. Die dritte Gruppe bekam Dankesbriefe von Menschen zu lesen, denen erst durch die Spenden ein Studium und im Anschluss ein guter Job ermöglicht worden waren. Einen Monat später hatte die dritte Gruppe fast dreimal so viele Spenden angeworben wie vorher. Wenn Menschen wissen, wofür sie etwas tun und welche positiven Effekte dies hat, ändert das so viel.

Lässt sich daraus schliessen, dass jeder Job sinnstiftend sein kann?

Da müssen wir mit den Begrifflichkeiten aufpassen. Es ist ein Unterschied, ob eine Arbeit als sinnvoll erlebt wird oder als sinnstiftend. Nicht in jedem Job können wir die Welt retten oder uns selbst verwirklichen und so unserem Leben einen Sinn geben. Aber wir können gute Schrauben herstellen oder gutes Brot backen. Es ist wichtig, in unserem Alltagsjob etwas Sinnvolles tun zu können – das muss aber nicht die Quelle unseres Lebenssinns sein. Denn wir sind alle viel mehr als arbeitende Wesen und sollten unsere Sinnquellen nicht nur im Beruf suchen. Es gibt erfolgreiche Menschen, die ihre Karriere bewusst an den Nagel hängen.

Wollen Menschen künftig überhaupt noch Karriere machen?

Karriere bedeutet häufig immer noch, sich Autoritäten unterzuordnen, andere Wettbewerber zu «schlagen», ein gros

ses Investment in die Arbeit auf Kosten anderer Lebensbereiche. Daher ist es kein Wunder, dass auch Studien zeigen, dass es vielen Menschen nicht mehr so wichtig ist, Karriere zu machen.

Wir hatten darüber gesprochen, dass Firmen fast nie demokratisch organisiert sind. Muss sich das ändern, wenn niemand mehr Chefin oder Chef werden will?

Zwangsläufig. Das zeigt auch die zunehmende Bedeutung des agilen Managements, wo Hierarchien flacher sind und die jeweiligen Experten zu bestimmten Themen die Verantwortung übernehmen.

Was kann eine Arbeitnehmerin tun, wenn der Sinn im Job fehlt?

In den meisten Fällen haben die Betroffenen anfangs nur ein vages Gefühl, zum Beispiel stehen sie morgens nicht mehr gern auf. Um Klarheit zu gewinnen, ist es hilfreich, die vier Kriterien durchzugehen, über die wir zu Beginn gesprochen haben. Oft hakt es nur an einer Stelle. Und diese zu kennen, hilft oft schon sehr. Denn nur so lässt sich abschätzen, ob man darüber mit Vorgesetzten oder dem Betriebsrat sprechen und etwas ändern kann.

Und wo liegt die Schmerzgrenze?

Es ist nicht so wichtig, dass die vier Merkmale hoch ausgeprägt sind. Sie sollten nur nicht negativ ausgeprägt sein. Das heisst: Mein Job muss die Welt nicht unbedingt viel besser machen, und meine Kollegen und ich müssen keine besten Freunde werden. Aber schwierig wird es, wenn ich merke, dass ich der Welt mit meiner Arbeit schade, oder wenn meine Kollegen oder Vorgesetzten nicht hinter mir stehen. Erst wenn es wehtut und sich daran nichts ändern lässt, würde ich dazu raten, den Job zu wechseln. Generell würde ich Angestellte aber dazu ermutigen, für ihre Interessen zu kämpfen. Die Arbeitgeberinnen sind heute darauf angewiesen, dass ihre Arbeitnehmerinnen bleiben. Da wird man nicht mehr so leicht ignoriert.

Quelle

Felicitas Wilke, «Süddeutsche Zeitung», 3. Juni 2019 (leicht gekürzt und aktualisiert)

BEISPIELE AUS DER FORSCHUNG

Die folgenden Forschungsbeispiele sind inhaltlich nicht immer einem einzelnen psychologischen Teilgebiet zuzuordnen. Häufig sind Studien gar interdisziplinär ausgerichtet und/oder entstanden in Zusammenarbeit mit anderen Fachgebieten wie beispielsweise Medizin, Biologie oder Pädagogik.

ZÄHLT NUR MEINE VORLIEBE?

Wenn wir etwas entscheiden, können wir auf zweierlei Arten vorgehen: Entweder wir legen unsere persönliche Präferenz zugrunde, was in der psychologischen Forschung «kontextunabhängig» genannt wird. Oder wir suchen nach externen Hinweisen und Fakten, die uns weiterhelfen (kontextabhängig). Die Psychologinnen Gaye Özen-Akin und Sevtap Cinan von der Universität Istanbul stellten fest: Wer überwiegend nach persönlichen Vorlieben entscheidet, neigt dazu, sich zu schnell ein Urteil zu bilden, obwohl noch nicht genügend Informationen vorliegen (jumping to conclusions).

Die Forscherinnen untersuchten die Befragten online in zwei Sitzungen: In der ersten füllten die Teilnehmenden eine Reihe von Fragebögen zu Depressivität, Zwangsstörungen und der Neigung zu paranoidem Denken aus, was die Entscheidungen der Teilnehmenden möglicherweise beeinflussen könnte. In der zweiten Befragung lösten die Teilnehmenden eine Aufgabe zur Einschätzung von Wahrscheinlichkeiten, bei der sie nach Bedarf Informationen einholen durften. Ausserdem prüften die Psychologinnen, ob die Befragten nach subjektiven oder objektiven Kriterien entschieden.

Psychologie Heute, 06/2022, S. 57

ZUGEHÖRIGKEIT INSZENIEREN AUF SOCIAL MEDIA

Gehören Sie zu den Leuten, die auf Instagram oder Facebook gern Fotos posten und dabei Leute verlinken? Am liebsten mit einem Zusatz wie «#best-friends» oder «Freunde für immer»? Dann haben Sie hoch ausgeprägtes DTBP; «Desire To Belong Publicly», übersetzt etwa «Wunsch nach öffentlicher Zugehörigkeit». Das Konstrukt des DTBP ist neu, entwickelt von Forschenden der Universität Basel und der Universität Koblenz-Landau. Die Forschenden haben dabei einen neuen Bereich in der Forschung rund um Social Media unter die Lupe genommen: Warum und wie nutzen Privatpersonen die sozialen Medien? Bisher wurde vor allem die Dauer der Plattform-Nutzung untersucht. Die Resultate sind ursprünglich im Journal «Computers in Human Behavior» erschienen. Je wichtiger es demnach den Nutzen ist, auf Social Media ihre sozialen Interaktionen aus dem echten Leben



darzustellen, desto höher fällt der DTBP-Wert aus. Qualitative Posts betonen, wie eng das soziale Band mit spezifischen Personen ist. Bei quantitativen Posts geht es hingegen darum, einen möglichst breiten Freundeskreis zu präsentieren. Dass die Forscherinnen mit ihrem Konstrukt auf dem richtigen Weg sind, zeigen die Interpretationen, die sie durch DTBP vornehmen können: Mit DTBP können sie nicht nur Prognosen über eine erhöhte Suchtfähigkeit machen, sondern auch Interventionen ableiten.

Catherine Wyer, Unibas-News, 28.11.2022 (gekürzt und redigiert)

BERUFLICHER ERFOLG MACHT OFFEN FÜR NEUES

Der Charakter wirkt sich bekanntlich auf den Berufserfolg aus – doch umgekehrt können auch ein gutes Einkommen und viel Prestige Menschen in ihrer Persönlichkeit beeinflussen. Dies berichtet ein Psychologieteam der Universität Bern, das Berufskarrieren und kurze Persönlichkeitstests von fast 5000 Erwachsenen miteinander verglich. Die Studie ging der Frage nach, wie berufliche Laufbahnen mit



den Eigenschaften emotionale Stabilität, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit zusammenhängen – den sogenannten «Big Five» des etablierten psychologischen Persönlichkeitsmodells. Analysiert wurden die Daten einer repräsentativen Stichprobe aus Deutschland, jeweils dreimal innerhalb von acht Jahren. Ergebnisse: Je höher der objektive berufliche Erfolg der Testpersonen – definiert durch die Höhe des Einkommens und das Prestige der Position –, desto offener waren sie gegenüber neuen Erfahrungen. Wer viel verdiente, betrachtete sich ausserdem als emotional stabil, also etwa als wenig anfällig für Stress. Überraschenderweise machte aber eine hohe Stellung im Job weniger extravertiert, zum Beispiel weniger gesellig. «Diese Menschen erhalten vermutlich genug positives Echo und fühlen sich unabhängiger von anderen», sagt Erstautor Andreas Hirschi, Professor für Psychologie und Laufbahnforscher.

Christoph Dieffenbacher, Horizonte 09/2021, S. 10

GUTER SCHLAF, SCHLECHTER SCHLAF

Der Lockdown im Frühjahr 2020 hat nachweislich das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern beeinflusst. Zu diesem Schluss kam eine im Frühjahr 2021 erschienene Online-Studie des Baby-Schlaflabors des Departements für Psychologie der Universität Freiburg. Und diese aufgrund von veränderten Gewohnheiten verkürzte Schlafzeit kann Folgen haben in Bezug auf die Entwicklung der Kinder, wie eine kürzlich erschienene Folgestudie nun zeigt. Diese hält fest, dass Kleinkinder, die eine Zunahme des nächtlichen Erwachens aufgrund des Lockdowns erlebten, sechs Monate später eine signifikant niedrigere hemmende Selbstkontrolle aufweisen. Insgesamt wurden 45 Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren untersucht respektive deren Eltern befragt. Der Fragebogen befasste sich einerseits mit dem Schlafverhalten und andererseits mit sogenannten



exekutiven Funktionen, das heisst mit höheren kognitiven Prozessen, die das Denken und Handeln regulieren. Es wurde festgehalten, wie die Kinder vor und während des Lockdowns schliefen und wie die Verhaltensregulierung sechs Monate später war. Zusammenfassend bestätigt diese Studie die Hypothese, dass das Schlafverhalten grundlegend ist, um kognitive Entwicklungsprozesse bei Vorschulkindern unter schwierigen kontextuellen Bedingungen – wie etwa einem Lockdown – zu schützen. Zur besseren Schlafqualität von Kindern tragen folgende Faktoren bei: körperliche Bewegung; die elterliche Bildung; die Haushaltsstruktur (z.B. Geschwister, Haustiere, engagierte Betreuungspersonen) sowie das Ausüben von Achtsamkeitstechniken.

www.unifr.ch/inf/de/news/28472, 31.01.2023



POLITISCHER EXTREMISMUS UND VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

Politische Meinungen und die Neigung, an Verschwörungstheorien zu glauben, gehen Hand in Hand. Das belegen zwei aktuelle, auf internationaler Ebene durchgeführte Befragungen. «Studienteilnehmende am äusseren Rand des politischen Spektrums glauben stärker daran, dass die Welt von geheimen, im Dunkeln agierenden Mächten gesteuert wird», schreiben die Autorinnen und Autoren der in Nature Human Behaviour veröffentlichten Studie. Die beiden Befragungen zeigen auch, dass die Verschwörungsmentalität bei der extremen Rechten besonders ausgeprägt ist, speziell wenn sie traditionelle, nationalistische und autoritäre Parteien wählen. Mit rund 100 000 Teilnehmenden in 26 Ländern sind die beiden Befragungen die bisher grösste Untersuchung zum Thema Verschwörungsmentalität. Die Forschenden stellten auch Unterschiede zwischen den Ländern fest. In Mittel- und Westeuropa – Belgien (speziell Flandern), Deutschland, Frankreich, Niederlande, Österreich, Polen, Schweden und der Schweiz – sind eher Anhänger des politischen rechten Flügels für Verschwörungstheorien empfänglich. In süd- und osteuropäischen Ländern wie Rumänien, Spanien und Ungarn hingegen ist die Verschwörungsmentalität im Lager der politischen Linken stärker ausgeprägt. Im Allgemeinen ist der Glaube an Verschwörungstheorien verstärkt bei Personen mit niedrigem Bildungsstand zu finden, die Parteien ohne Regierungsbeteiligung nahe stehen.

www.unifr.ch/inf/de/news/26495, 17.01.2022

PERSÖNLICHE BERATUNG FÜHRT ZU MEHR LUST AN SPORT

Wir wissen, dass Bewegung wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Dennoch gibt es Personen, die nie oder nur unregelmässig Sport treiben. Woran liegt das? Vielleicht daran, dass sie noch nicht die passende sportliche Aktivität gefunden haben. Deswegen hat das Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern ein Konzept für Sportberatung entwickelt. Und eine kürzlich durchgeführte Studie zeigt, dass diese Art von Intervention tatsächlich die sportliche Aktivität steigern kann. Das Beratungskonzept des Instituts für Sportwissenschaft (ISPW) der Universität Bern besteht darin,



eine sportliche Betätigung für Interessierte zu finden, die ihren persönlichen Präferenzen entspricht und in den Alltag einzubauen ist. Hierfür lernen die Teilnehmenden, ihre mit Sport verbundenen Motivationen und Ziele einzuschätzen. Die 129 Testpersonen im Alter von 20 bis 67 Jahren wurden nach dem Zufallsprinzip in eine Gruppe mit Beratung und in eine Kontrollgruppe ohne Beratung eingeteilt. Es zeigte sich, dass die Mitglieder der Gruppe mit Intervention deutlich besser in der Lage waren, eine geeignete sportliche Aktivität zu wählen und die entsprechenden Aktivitäten zu betreiben. In der Praxis kam es in der Gruppe mit Intervention sogar zu einer Vervierfachung des wöchentlichen Sportpensums von 30 Minuten auf 120 Minuten.

Psychoscope, 04/2022, S. 6

STUDIUM

- 23 PSYCHOLOGIE STUDIEREN
- 27 STUDIENMÖGLICHKEITEN IN PSYCHOLOGIE
- 34 PORTRÄTS VON STUDIERENDEN



PSYCHOLOGIE STUDIEREN

Das Studium der Psychologie ist inhaltlich sehr vielfältig und abwechslungsreich. Ohne Englisch und Statistik geht es jedoch nicht, und ebenso wenig handelt es sich um eine Therapieausbildung. Es braucht wissenschaftliches Interesse, systematisches Denken und Urteilsvermögen, aber auch Offenheit, Neugier und die Fähigkeit zur Reflexion.

Psychologie ist ein Fachgebiet, das sich in viele verschiedene Teilgebiete auffächert, die sich mit ganz verschiedenartigen Inhalten und Fragestellungen befassen (siehe Kapitel «Fachgebiet»). Ausserdem ist sie eine Wissenschaft mit sowohl natur- als auch sozial- und geisteswissenschaftlicher Denk- und Arbeitsweise. «Praktische Menschenkenntnis» steht nicht im Studienplan. Vielmehr geht es um die Vermittlung experimenteller und methodischer Grundlagen. Durch systematische Beobachtung, die Durchführung von Experimenten, die Konstruktion von Fragebogen und die anschliessende Auswertung mittels statistischer Methoden und mathematischer Modelle wird versucht, gesicherte Erkenntnisse über das «psychische Funktionieren» des Menschen in seinem Umfeld zu gewinnen. Ziel ist es, mehrheitlich «unsichtbare» Konstrukte wie Überzeugungen oder Emotionen mess- und sichtbar zu machen. Psychologie ist interdisziplinär ausgerichtet und untrennbar verbunden mit naturwissenschaftlichen Fächern wie Biologie oder Medizin.

Die Interdisziplinarität zeigt sich auch darin, dass Psychologie an den verschiedenen Hochschulen unterschiedlichen Fachbereichen bzw. Fakultäten zugeordnet ist. Zudem bestehen auf Masterstufe einige interdisziplinäre Angebote (siehe S. 31). Psychologie kann sowohl an den Universitäten (als Monofach oder kombiniert mit Zweitfach) als auch an einzelnen Fachhochschulen studiert werden, wo man von Angewandter Psychologie spricht.

STRUKTUR UND STUDIENPLAN AN UNIVERSITÄTEN

Die verschiedenen universitären Hochschulen haben unterschiedliche Schwerpunkte in Lehre und Forschung. Obwohl sich das Bachelorstudium überall gleicht, bestehen teilweise grosse Unterschiede in den später möglichen Vertiefungsrichtungen. Und bieten zwei Universitäten dieselbe Vertiefungsrichtung an, so kann sich diese in ihren inhaltlichen Forschungsfragen dennoch unterscheiden. Für die persönliche Studienwahl empfiehlt sich daher ein Vergleich der Hochschulen.

In der ersten Phase des Bachelorstudiums (Grundstudium oder auch Assessmentstufe) stellen die grundlegenden Themen und Teilgebiete sowie die psychologische Metho-

dik obligatorische Inhalte dar. Am Ende des ersten Studienjahres werden diese an den Universitäten mit einer grossen Prüfung, genannt *Propädeutikum*, abgeschlossen. Diese Prüfungen sind obligatorisch und Voraussetzung für den Übertritt ins zweite Studienjahr. In der Regel muss jede Einzelprüfung bestanden sein. Es gibt eine zweite Chance; ist diese jedoch vertan, folgt der schweizweite Ausschluss vom Studium der Psychologie.

Nach dem Grundstudium folgt das zweijährige Aufbaustudium. Dieses lässt zwar mehr Wahlfreiheiten zu, bleibt dennoch breit, da an den Universitäten erst auf Masterstufe einzelne Teilgebiete als Vertiefungsrichtung im Zentrum stehen. Wissenschaftstheoretische Grundlagen – insbesondere die Methoden der Versuchsplanung, Datenerhebung und Datenanalyse (Statistik) sowie Diagnostik und Evaluation – bleiben obligatorischer Bestandteil des Studiums.

Das Psychologiestudium setzt sich aus unterschiedlichen Unterrichtsformen zusammen:

- *Vorlesungen*, die einen Überblick über die Teilgebiete geben.
- *Übungen*, vor allem in methodischen Fächern, in denen Studierende die Inhalte wiederholen, einüben und auf verschiedene Fragestellungen übertragen.
- *Seminare*, in denen Studierende Originalstudien in wissenschaftlichen Fachzeitschriften lesen, als Referat vortragen und kritisch diskutieren oder in Form einer Seminararbeit reflektieren.
- *Empirische Praktika*, in welchen Studierende selber kleine wissenschaftliche Experimente oder Studien durchführen und dabei praktisches und methodisches Wissen erwerben.
- *Schriftliche Prüfungen* werden in Form von Tests (unbenotet) oder Klausuren (benotet) durchgeführt.

ONLINE-INFORMATIONEN RUND UMS STUDIEREN

Was sind ECTS-Punkte? Wie sind die Studiengänge an den Hochschulen strukturiert? Was muss ich bezüglich Zulassung und Anmeldung beachten? Was kostet ein Studium? Weitere wichtige Informationen rund ums Studieren finden Sie auf www.berufsberatung.ch/studium.

Auch *mündliche Prüfungen*, insbesondere zum Studienabschluss, können Teil des Studiums sein.

Schliesslich gilt es, am Ende vom Bachelor- bzw. Masterstudium die *Bachelor-* bzw. die *Masterarbeit* zu schreiben. Die Bachelorarbeit kann theoretischer Art sein. Die Masterarbeit umfasst eine eigene empirische Untersuchung mit eigener Datenerhebung und statistischer Auswertung. Sie kann Teil eines grösseren Forschungsprojekts sein.

Berufspraktika

An einigen Hochschulen sind mehrwöchige Berufspraktika Pflichtbestandteil des Studienplans. In diesen lernen die Studierenden die praktische Arbeit in einem psychologischen Beruf kennen und sammeln erste eigene Erfahrungen. Solche Praktika sind aber auch dann unbedingt zu empfehlen, wenn der Studienplan sie nicht vorschreibt. Sie sind eine wichtige Möglichkeit, verschiedene psychologische Tätigkeitsfelder kennenzulernen, sich auszuprobieren und erste Kontakte zu knüpfen. Sie können bei der Entscheidung der Masterwahl helfen, zum persönlichen Profil beitragen und den Berufseinstieg erleichtern.

Da die Nachfrage nach Praktika gross ist und die Wartefristen teilweise lang sind, gilt es, rechtzeitig mit der Organisation zu beginnen. Dabei können Kontakte zu Fachschaften sowie zu Studierenden höherer Semester für den Erfahrungsaustausch und den Erhalt von Adressen interessanter Institutionen hilfreich sein. Auf der Plattform www.psypra.ch sind offene Praktikumsstellen ausgeschrieben.

Fächerkombination an Universitäten

Auf Bachelorstufe ist Psychologie an einigen Universitäten ein Monofach, an anderen kann es im Rahmen einer Fächerkombination studiert werden. Ein Vergleich der Hochschulen auf www.berufsberatung.ch lohnt sich, um das gewünschte Studienmodell zu finden. Auf Masterstufe wird Psychologie als Monofach studiert.

An einzelnen Universitäten kann Psychologie auch als Nebenfach zu

GRUNDSTUDIUM (PROPÄDEUTIKUM) IN PSYCHOLOGIE

BEISPIEL UNIVERSITÄT BASEL		ECTS
1. Semester	Forschungsmethoden & Statistik I (Vorlesung mit Übung)	6
	Kognitionspsychologie I	4
	Biologische Grundlagen I	4
	Sozialpsychologie I	4
	Entwicklungspsychologie I	4
	Klinische Psychologie I	4
2. Semester	Forschungsmethoden & Statistik II (Vorlesung mit Übung)	6
	Kognitionspsychologie II	4
	Biologische Grundlagen II	4
	Entwicklungspsychologie II	4
	Klinische Psychologie II	4
	Sozialpsychologie II	4
		Total: 52

einem anderen Hauptfach gewählt werden. Dabei ist unbedingt zu beachten, dass dies nicht zu einer klassischen psychologischen Laufbahn und dem geschützten Titel «*Psychologin/ Psychologe*» führt.

Studienorte

Psychologie gehört seit vielen Jahren zu den Studienfächern mit der grössten Nachfrage. Die Vielseitigkeit des Studiums und die vielen Tätigkeitsfelder und Berufsmöglichkeiten sind sicherlich Grund für das breite Interesse. Die verschiedenen Studienorte unterscheiden sich jedoch stark in der Anzahl ihrer Psychologiestudierenden: Bei den einen sind es sehr grosse

Jahrgänge (z.B. Universität Zürich), bei anderen ist die Anzahl Studierender überschaubarer und die Atmosphäre dadurch familiärer (z.B. Universität Freiburg). An den Fachhochschulen wird im Klassenverband mit beschränkter Anzahl Studienplätze studiert.

UNIVERSITÄT VERSUS FACHHOCHSCHULE

An der Universität ist das Studium wissenschaftlich ausgerichtet und es wird Grundlagenforschung betrieben. An den Fachhochschulen steht nebst der Wissenschaftstheorie auch die Anwendung stark im Zentrum, weshalb bereits auf Bachelorstufe

TITEL «PSYCHOLOGIN/PSYCHOLOGE»

Im Jahr 2013 ist das Bundesgesetz über die Psychologieberufe (PsyG) in Kraft getreten. Danach darf sich Psychologin oder Psychologe nennen, wer einen nach dem PsyG anerkannten Ausbildungsabschluss in Psychologie einer schweizerischen Universität oder Fachhochschule (Hauptfach, Abschluss auf Masterstufe) erworben hat (Art. 2 und 4 PsyG).

Psychologinnen und Psychologen, die ihre Ausbildung im Ausland absolviert haben, benötigen dazu eine Äquivalenzbestätigung der Eidgenössischen Psychologieberufekommission (Art. 3 PsyG). Diese Bestimmungen gelten auch für zusammengesetzte Begriffe wie «Betriebspsychologin» oder «Sportpsychologe».

Weitere Informationen:

www.psychologie.ch/titelschutz

www.bag.admin.ch > das BAG > Organisation > Ausserparlamentarische Kommissionen > Psychologieberufekommission (PsyKo)



Im Rahmen empirischer Praktika führen Studierende erste wissenschaftliche Experimente oder Studien durch, lernen genaues Beobachten und methodisches Wissen.

eine bestimmte Spezialisierung angestrebt werden kann. Die beiden Hochschultypen unterscheiden sich ausserdem in der Zulassung. Nebst der geforderten praktischen Erfahrung führen die Fachhochschulen Eignungsabklärungen durch.

FALSCHES MOTIVE UND VORSTELLUNGEN

Die Psychologie beschäftigt sich mit Phänomenen, die jede und jeder aus dem Alltag kennt. Das führt dazu, dass viele falsche Vorstellungen und Irrtümer rund um das Studium und dessen Inhalte existieren.

Dass das Studium nicht «Menschenkenntnis» lehrt, wurde bereits erwähnt; ebenso, dass sich die Psychologie nicht hauptsächlich mit pathologischen, gestörten Verhaltensweisen und psychi-

schen Problemen (Klinische Psychologie und Psychopathologie) beschäftigt. Vielen ist aber nicht bewusst, dass das Studium keine Therapieausbildung ist (dazu braucht es eine postgraduale Weiterbildung), sondern die wissen-

FACHTITEL

Mit dem Abschluss «Master of Science in Psychologie» ist das Berufsziel oft noch nicht erreicht. Viele Psychologieberufe erfordern einen Fachtitel, der nach dem Studium berufsbegleitend über eine postgraduale Ausbildung erworben werden kann, z. B. in Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychologie, Neuropsychologie oder Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung (siehe Kapitel «Weiterbildung», S. 42 und «Beruf», S. 46).

schaftliche und methodische Auseinandersetzung mit psychologischen Theorien und Fragestellungen. Und so ist ein Psychologiestudium auch keinesfalls dazu geeignet, sich selbst zu therapieren; die theoretische Auseinandersetzung im Studium mit psychologischen Inhalten ersetzt keine Psychotherapie.

Wer sich für ein Psychologiestudium interessiert, muss ertragen können, dass in der Psychologie viele Fragen nicht eindeutig und abschliessend beantwortet werden können, sondern dass häufig verschiedene, zum Teil einander widersprechende Antworten möglich sind.

Aber nicht nur über das Fachgebiet bestehen Vorurteile und falsche Vorstellungen, sondern auch über deren Vertreterinnen und Vertreter. Nicht

alle Psychologen und Psychologinnen arbeiten als Psychotherapeuten bzw. Psychotherapeutinnen, und auch Psychologiestudierende müssen sich mitunter das eine oder andere Vorurteil anhören wie etwa die Befürchtung, dass man in Gesprächen mit anderen alles analysieren würde. Davon sollte man sich nicht verunsichern lassen.

Quellen

Studium in Sicht (SDBB) 2022
Websites der Schweizer Hochschulen

ANFORDERUNGEN ERKUNDEN UND ERWARTUNGEN KLÄREN



Das Self-Assessment Psychologie (Kooperationsprojekt der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW und der Universität Zürich) bietet eine Möglichkeit, sich mit den persönlichen Interessen, Erwartungen und Kompetenzen auseinanderzusetzen und sich mit den Anforderungen eines Psychologiestudiums vertraut zu machen:

www.psychologie-self-assessment.ch



Das Online-Assessment der Universität Bern bietet allgemeine Informationen zum Studienfach sowie standortspezifische Informationen zum Studium in Bern. Zudem kann überprüft werden, ob bisherige Erwartungen mit der Realität des Psychologiestudiums übereinstimmen und wo genau die Interessen im Bachelor liegen könnten:

<http://link.unibe.ch/osa>



Die Ergebnisse der beiden Online-Assessments fokussieren eher auf das Studienggebiet der eigenen Hochschule. Eine Auswertung sowie Themen wie Studienort und Fächerkombination können mit einer Fachperson der kantonalen Beratungsstelle besprochen werden.

Weitere Informationen:

www.adressen.sdbb.ch



Bildgebende Verfahren ermöglichen u.a. immer präzisere Einblicke in die Hirnphysiologie und den Zusammenhang von Hirnarealen mit Wahrnehmungen, Gefühlen und/oder Verhaltensweisen.

STUDIENMÖGLICHKEITEN IN PSYCHOLOGIE

Die folgenden Tabellen zeigen auf, wo in der Schweiz Psychologie studiert werden kann. Es werden zuerst die Bachelor- und Masterstudiengänge an den Fachhochschulen vorgestellt, anschliessend diejenigen an den Universitäten. Ausserdem finden Sie Beispiele von interdisziplinären Studienprogrammen und spezialisierten Masterprogrammen. Ebenfalls wird auf die Besonderheiten der einzelnen Studienorte, verwandte Studienfächer sowie Alternativen zur Hochschule eingegangen.

Zu Beginn des Studiums sind die Inhalte recht ähnlich. Forschungsschwerpunkte, mögliche Spezialisierungen und Masterstudiengänge unterscheiden sich hingegen. Es lohnt sich deshalb, die einzelnen Hochschulen und ihre Studiengänge genau anzuschauen. Ebenso ist es empfehlenswert, den Übergang vom Bachelor- ins Masterstudium frühzeitig zu planen – allenfalls ist es sinnvoll, für die gewünschte Masterstudienrichtung die Universität zu wechseln. Je nach Hochschule ist es möglich, nach einem Bachelorabschluss auch einen eher fachfremden Master zu wählen.

Aktuelle Informationen:
www.berufsberatung.ch/studium

«PSYCHOLOGE/PSYCHOLOGIN»
Laut Psychologieberufegesetz (PsyG) dürfen sich in der Schweiz nur Personen als Psychologe oder Psychologin bezeichnen, die ein Hochschulstudium auf Masterstufe in Psychologie abgeschlossen haben. Für einen ausländischen Abschluss muss ein Anerkennungsverfahren durchlaufen werden. **Bitte beachten Sie die Zulassungsbedingungen zu den Masterstudiengängen und planen Sie frühzeitig.**



www.berufsberatung.ch/psychologie

BACHELORSTUDIEN AN FACHHOCHSCHULEN

BSc = Bachelor of Science

Studiengang	Studienort	Modalität	Vertiefungsrichtungen
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW: www.fhnw.ch/de/studium/psychologie			
Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie BSc	Olten	Teilzeit oder Vollzeit	
Wirtschaftspsychologie BSc	Olten	Teilzeit oder Vollzeit	
Hochschule Luzern HSLU: https://hslu.ch/business-psychology			
Business Psychology/ Wirtschaftspsychologie BSc	Luzern	Teilzeit, berufsbegleitend oder Vollzeit	– Arbeits- und Organisationspsychologie – Markt- und Konsumentenpsychologie
Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW: www.zhaw.ch/de/psychologie			
Angewandte Psychologie BSc	Zürich	Teilzeit oder Vollzeit	
Kalaidos Fachhochschule FH KAL: www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Themen/Psychologie			
Angewandte Psychologie BSc	Zürich/online	berufsbegleitend	
Wirtschaftspsychologie BSc*	Zürich/online	berufsbegleitend	

MASTERSTUDIEN AN FACHHOCHSCHULEN

MSc = Master of Science

Studiengang	Studienort	Modalität	Vertiefungsrichtungen
Fachhochschule Luzern HSLU: https://hslu.ch/business-psychology			
Business Psychology MSc (ab 2024)	Luzern	Teilzeit oder Vollzeit	
Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW: www.fhnw.ch/de/studium/psychologie			
Angewandte Psychologie MSc	Olten	Teilzeit oder Vollzeit	<ul style="list-style-type: none"> – Digitale Transformation – Markt und Konsum – Mensch-Umwelt-Beziehung – Mentale und organisationale Gesundheit – Personalgewinnung und -entwicklung – Sicherheit und Zuverlässigkeit – Zusammenarbeit und Führung
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW: www.zhaw.ch/de/psychologie			
Angewandte Psychologie MSc	Zürich	Teilzeit oder Vollzeit	
Kalaidos Fachhochschule FH KAL: www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Themen/Psychologie			
Angewandte Psychologie MSc	Zürich/online	berufsbegleitend	<ul style="list-style-type: none"> – Klinische Psychologie – Wirtschaftspsychologie
Wirtschaftspsychologie MSc*	Zürich/online	berufsbegleitend	

BESONDERHEITEN AN EINZELNEN STUDIENORTEN

FACHHOCHSCHULE

NORDWESTSCHWEIZ (FHNW)

Die Anzahl Studienplätze ist beschränkt und es besteht ein Eignungsverfahren (40-minütiges Bewerbungsgespräch). Das Studium an der FHNW kann in Vollzeit oder Teilzeit absolviert werden. In Kleingruppen werden bereits im Bachelorstudium zwei reale Fragestellungen im Auftrag einer Firma oder einer Organisation bearbeitet. Die Bachelorarbeit stellt ein drittes

praxisbezogenes Projekt dar. In beiden Vertiefungsrichtungen können Fachkenntnisse in verschiedenen Anwendungsfeldern erarbeitet werden, zum Beispiel im Betrieblichen Gesundheitsmanagement oder in Innovation Methods.

ZÜRCHER HOCHSCHULE FÜR ANGEWANDTE WISSENSCHAFTEN (ZHAW)

Die Anzahl Studienplätze ist beschränkt, und die Eignung für den

Bachelorstudiengang wird in einem zweistufigen Einzelassessment geprüft. Das Studium ist modular aufgebaut und kann in Vollzeit oder in Teilzeit absolviert werden. Das Teilzeitstudium beginnt jeweils im Frühlingssemester eines Jahres.

Weitere Informationen:

www.zhaw.ch/de/psychologie > Studium > Bachelor > Zulassungsbedingungen

BACHELORSTUDIEN AN UNIVERSITÄTEN

BSc = Bachelor of Science

Studiengang	Fächerkombination
Universität Basel: www.psychologie.unibas.ch	
Psychology/Psychologie BSc	Monofach 180 ECTS, ausserfakultärer Wahlbereich 15–27 ECTS
Universität Bern: www.psy.unibe.ch	
Psychology/Psychologie BSc	Major 120 ECTS, Minor 60 oder 30 ECTS
Universität Freiburg: www.unifr.ch/psycho	
Psychologie BSc	Monofach 180 ECTS, Minor 60 oder 30 ECTS
Universität Genf: www.unige.ch/fapse	
Psychologie BSc	Monofach 180 ECTS
Universität Lausanne: www.unil.ch/ip	
Psychology/Psychologie BSc	Monofach 180 ECTS, Wahlbereich 27 ECTS Minor 60 ECTS
Universität Luzern: www.unilu.ch/fakultaeten/vpf	
Psychologie BSc (ab 2024)	Major 120 ECTS
Universität Zürich: www.psychologie.uzh.ch	
Psychologie BSc	Major 120 ECTS
Hochschulinstitut Schaffhausen HSSH: www.hochschule-schaffhausen.ch	
Wirtschaftspsychologie BSc*	Monofach 180 ECTS
Fernuni Schweiz: www.fernuni.ch/psychologie	
Psychology/Psychologie BSc	Monofach 180 ECTS

Die Spalte «Fächerkombination» fokussiert auf Psychologie als Hauptstudium (Monofach, Major). An einigen Universitäten kann Psychologie zudem als grosses oder kleines Nebenfach (Minor) studiert werden.



Psychologie: Eine Studienrichtung, die die Hörsäle füllt. So zum Beispiel an der Universität Zürich.

MASTERSTUDIEN AN UNIVERSITÄTEN

MSc = Master of Science

Studiengang	Vertiefungsrichtungen
Universität Basel: www.psychologie.unibas.ch	
Psychology/Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Health and Interventions – Society and Choice
Universität Bern: www.psy.unibe.ch	
Psychology/Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Arbeits- und Organisationspsychologie – Entwicklungspsychologie – Experimentelle und angewandte Kognitionspsychologie – Gesundheitspsychologie und Verhaltensmedizin – Klinische Psychologie und Psychotherapie – Persönlichkeitspsychologie, Differentielle Psychologie und Diagnostik – Sozialpsychologie und Soziale Neurowissenschaft
Universität Freiburg: www.unifr.ch/psycho	
Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Arbeits- und Organisationspsychologie (D) – Arbeits- und Gesundheitspsychologie (F/D) – Entwicklungs- und Schulpsychologie (F) – Gesundheitspsychologie (F/D) – Klinische Kinder- und Jugendpsychologie (F/D) – Klinische Neurowissenschaften (F/D) – Klinische Psychologie – Kognitive Neurowissenschaften (E)
Universität Genf: www.unige.ch/fapse	
Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Psychologie appliquée – Recherche approfondie en psychologie – Psychologie clinique intégrative – Psychologie de la santé – Psychologie du développement durable
Universität Lausanne: www.unil.ch/ip	
Psychology/Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Psychologie clinique – Psychologie de la santé – Psychologie de l'enfant et de l'adolescent – Psychologie du conseil et de l'orientation – Psychologie sociale et interculturelle
Universität Luzern: www.unilu.ch/fakultaeten/vpf	
Psychologie MSc (ab 2027)	<ul style="list-style-type: none"> – Kinder- und Jugendpsychologie – Rechtspsychologie – Rehabilitations- und Gesundheitspsychologie
Universität Neuenburg: www.unine.ch	
Psychologie MSc	Psychologie du travail et des organisations
Universität Zürich: www.psychologie.uzh.ch	
Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Entwicklung, Neurowissenschaft und Kognitionspsychologie – Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie – Sozial-, Wirtschafts-, Organisationspsychologie, Differenzielle Psychologie
Hochschulinstitut Schaffhausen HSSH: www.hochschule-schaffhausen.ch	
Wirtschaftspsychologie MSc*	
Fernuni Schweiz: www.fernuni.ch/psychologie	
Psychology/Psychologie MSc	<ul style="list-style-type: none"> – Arbeit und Wirtschaft – Gesundheit und Bildung

*Hinweis:

Die Bachelor führen nicht zugangsfrei zum Psychologie-Master, die Master nicht zum geschützten Titel – klären Sie frühzeitig die Rahmenbedingungen ab.

INTERDISZIPLINÄRE STUDIENGÄNGE UND SPEZIALMASTER AN UNIVERSITÄTEN

BA = Bachelor of Arts; **BSc** = Bachelor of Science

MA = Master of Arts; **MSc** = Master of Science; spez. **MSc** = spezialisierter Master of Science

Studiengang	Inhalte
ETH Zürich/Universität Zürich: https://hest.ethz.ch ; www.neuroscience.uzh.ch	
Interdisciplinary Brain Sciences, Joint Master, spez. MSc	This Joint Master provides transdisciplinary knowledge and skills covering the broad spectrum of neuroscience research, prepares for the first years of independent research in academia or industry. Main areas: – Brain Biology – Systems, Computation and Neural Technology – Translational, Clinical and Cognitive Neuroscience
Universität Freiburg: https://studies.unifr.ch ; www.unifr.ch/edu	
Digital Neuroscience/Digitale Neurowissenschaft, spez. MSc	This master creates a new professional figure spanning both the neuroscience and digital sides. Students will receive a complete, impeccable training in Neuroscience, while complementing and extending it with a thorough training in Machine Learning and Data Analytics.
Familien-, Kinder- und Jugendstudien/Études sur la famille, l'enfance et la jeunesse MA	Dieser Master vereint Psychologie, Erziehungswissenschaften, Rechtswissenschaften, Sozial- und Geisteswissenschaften. Im Zentrum stehen gesellschaftliche und kulturelle Fragestellungen rund um das Thema Familie, Kinder und Jugend (D, F, z.T. E).
Pädagogik/Psychologie BSc/MSc	Das Bachelor- und Masterprogramm Pädagogik/Psychologie kann als Haupt- oder Nebenfach studiert werden. Es besteht zur Hälfte aus dem Studium der Erziehungswissenschaften und zur Hälfte aus dem Studium der Psychologie. Es kann als Grundlage für das Lehrdiplom für Maturitätsschulen dienen.
Universität Genf: www.unige.ch	
Droits de l'enfant MA	Kinder in der Gesellschaft sind von Veränderungen betroffen, auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene. Folgende Handlungsfelder werden fokussiert: Kinderrechtsnormen, Kinder- und Jugendpolitik, Kinderschutzrichtungen und die Stellung des Kindes in der Familie, NGO's, Bildung und Erziehung sowie Forschung.
Linguistique et psychologie (option psycholinguistique) BA	– Linguistique (84 ECTS) – Psychologie (option psycholinguistique) (84 ECTS) – Module à option (12 ECTS)
Neurosciences, spez. MSc	Le master est proposé conjointement. Il est géré par le Geneva University Neurocenter et s'articule autour d'un savoir théorique, tout en offrant une initiation à la recherche et à la communication scientifiques. Les divers enseignements portent sur les techniques d'investigation des fonctions cérébrales, la neurobiologie et les processus cognitifs et émotionnels.
Universität der italienischen Schweiz: www.usi.ch	
Cognitive Psychology in Health Communication MSc	The Master in Cognitive Psychology in Health Communication is a joint programme offered by the Faculty of Biomedical Sciences of the Università della Svizzera italiana (USI) and the Faculty of Psychology of Vita-Salute San Raffaele University of Milan (UNISR). The focus of the programme is on the intersection between the theoretical foundations of cognitive psychology and communication applied in the context of health. The Master is fully recognized as a Master's Degree in Psychology and access to internships for clinical psychologists in the health sector and to schools of psychotherapy.
Universität Neuenburg: www.unine.ch	
Cognitive Science/Sciences cognitives MA	– cognition comparée – éco-éthologie – linguistique et pragmatique – psychologie cognitive et du développement – psychologie de la communication
Psychologie et éducation, pilier en Lettres et sciences humaines BA/MA	vgl. Besonderheiten an einzelnen Studienorten, S. 32
Universität Zürich: www.psychologie.uzh.ch	
Fachwissenschaft Pädagogik und Psychologie BA/MA	Im Bachelor: Major 120 ECTS, vgl. Besonderheiten an einzelnen Studienorten, S. 32

BESONDERHEITEN AN EINZELNEN STUDIENORTEN

UNIVERSITÄT BASEL

An der Universität Basel bildet Psychologie eine eigene Fakultät und kann nur als Monofach studiert werden, also ohne Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Fächern. Dennoch können im Bachelorstudium 35 ECTS und im Masterstudium 15 ECTS Veranstaltungen aus dem ganzen Studienangebot frei gewählt werden. Im Bachelor- und im Masterstudium gehört ein je zweimonatiges Praktikum zum Studienplan.

UNIVERSITÄT BERN

Das Institut bietet auch einen Minor Neurowissenschaft (30 ECTS) an. Im Masterstudium wird Psychologie als Monofach ohne weitere Nebenfächer studiert. Aus den Vertiefungsrichtungen werden zwei Bereiche gewählt, die auf zwei Arten kombiniert werden können: entweder gleichwertig (30/30 ECTS) oder ein Bereich vertieft und der andere als Ergänzungsbereich (45/15 ECTS).

UNIVERSITÄT FREIBURG

Psychologie ist ein Monofach und kann an der Universität Freiburg vollständig auf Deutsch, Französisch oder auch zweisprachig studiert werden. Das Betreuungsverhältnis ist am relativ kleinen Institut sehr gut.

An der Universität Freiburg kann zudem der Studiengang Pädagogik/Psychologie absolviert werden (Bachelor/Master), der je zur Hälfte aus Psychologie und Erziehungswissenschaften zusammengesetzt ist. Er richtet sich vor allem an Studierende, die Pädagogik/Psychologie an Maturitätsschulen unterrichten möchten.

UNIVERSITÄT GENÈVE

In Genf wird auf Französisch studiert. Psychologie ist ein Monofachstudium mit einem Wahlbereich. Im zweiten und/oder dritten Bachelorjahr kann ein Praktikum oder eine Forschungsarbeit gemacht werden, ebenso auf Masterstufe. An der Universität Genf gibt es an der geisteswissenschaftlichen Fakultät ausserdem ein inter-

disziplinäres Bachelorprogramm in Psycholinguistik.

Im Master werden zwei grundlegende Orientierungen aus den Vertiefungen affektive, kognitive, entwicklungsbezogene oder soziale Psychologie gewählt.

UNIVERSITÄT LAUSANNE

Wer im konsekutiven Master die Vertiefungsrichtung «Psychologie du conseil et de l'orientation» studiert, erhält zusätzlich zum Studienabschluss das eidgenössische Diplom in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung – dies im Gegensatz zur Deutschschweiz, wo dasselbe Diplom über eine MAS-Weiterbildung (MAS = Master of advanced studies) erworben wird. Die Vertiefung verknüpft Theorie und Praxis, indem Beratungsgespräche unter Aufsicht in einer psychologischen Beratungsstelle durchgeführt werden.

UNIVERSITÄT LUZERN

Der Bachelor-Studiengang startet neu im Herbstsemester 2024. Neu gibt es zudem ab Herbst 2027 in Luzern den Psychologie MSc mit den Vertiefungsrichtungen Kinder- und Jugendpsychologie, Rechtspsychologie sowie Rehabilitations- und Gesundheitspsychologie.

UNIVERSITÄT NEUENBURG

Die Universität Neuenburg ist klein und hat eigenständige spezialisierte Ausrichtungen. Die Studiensprache ist Französisch. Das Psychologiestudium besteht im ersten Studienjahr aus zwei «piliers», der Kombination von zwei Fächern.

Das interdisziplinäre Studienfach «Psychologie et éducation» gilt als ein Fach, das zu gleichen Teilen aus Psychologie und Erziehungswissenschaften besteht. Der Fokus liegt im soziokulturellen Bereich. Ab dem zweiten Jahr können ein drittes Fach hinzugezogen oder die beiden bestehenden vertieft werden. Diese Varianten könnten speziell für das Lehramt Sekundarstufe II interessant sein (Voraussetzungen an den PH abklären!).

UNIVERSITÄT ZÜRICH

Die Studiengänge der Fachwissenschaft Pädagogik und Psychologie fokussieren u. a. Themenfelder aus Bildung und Arbeitswelt; Bildung, Kultur und Politik; Inklusive Pädagogik; Schule; Unterricht und Didaktik oder Sozialpädagogik und Sozialisation.

UNIVERSITÄRE FERNSTUDIEN

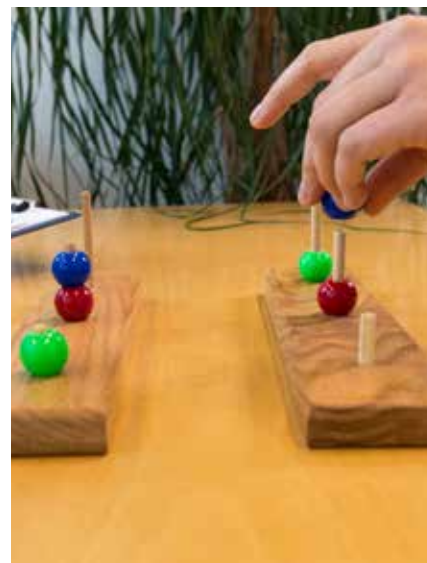
Da das Studium berufsbegleitend absolviert wird, beträgt die Regelstudienzeit für den Bachelor viereinhalb Jahre. Das Lernkonzept im Studium besteht aus Online-Gefässen, Präsenzveranstaltungen an fünf Samstagen pro Semester und Selbststudium, was viel Eigenorganisation erfordert. Studiensprachen sind Deutsch oder Französisch. Die Anmeldefristen unterscheiden sich von den Universitäten.

VERWANDTE STUDIENRICHTUNGEN

Folgende Beispiele von Studienrichtungen weisen – je nach individuellen Interessen – mehr oder weniger grosse Überschneidungen mit der Psychologie auf und können eine prüfungswerte Alternative sein.

Informationen dazu finden Sie in den entsprechenden «Perspektiven»-Heften: www.perspektiven.sdbb.ch sowie unter www.berufsberatung.ch/studiengebiete

«PERSPEKTIVEN»-HEFTE
Biologie
Erziehungswissenschaft
Heil- und Sonderpädagogik
Interdisziplinäre Naturwissenschaften
Medizin
Soziale Arbeit
Soziologie, Politikwissenschaft, Gender Studies
Sprachwissenschaft, Vergleichende Literaturwissenschaft, Angewandte Linguistik
Unterricht Volksschule
Unterricht Mittel- und Berufsfachschulen
Wirtschaftswissenschaften



ALTERNATIVEN ZUR HOCHSCHULE

Vielleicht sind Sie nicht sicher, ob Sie überhaupt studieren wollen. Zu den meisten Fachgebieten der Hochschulen gibt es auch alternative Ausbildungswege.

Zum Beispiel kann eine (verkürzte) berufliche Grundbildung mit Eidgenössischem Fähigkeitszeugnis EFZ als Einstieg in ein Berufsfeld dienen. Nach einer EFZ-Ausbildung und einigen Jahren Berufspraxis stehen verschiedene Weiterbildungen in der höheren Berufsbildung offen: höhere Fachschulen HF, Berufsprüfungen (BP), höhere Fachprüfungen (HFP). Über berufliche Grundbildungen sowie Weiterbildungen in der höheren Berufsbildung informieren die Berufs-

informationsfaltblätter und die Heftreihe «Chancen. Weiterbildung und Laufbahn» des SDBB Verlags. Sie sind in den Berufsinformationszentren BIZ ausleihbar oder erhältlich beim SDBB: www.shop.sdbb.ch.

Auf der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung erhalten alle – ob mit EFZ-Abschluss mit oder ohne Berufsmaturität, mit gymnasialer Maturität oder Fachmaturität – Informationen und Beratung zu allen Fragen möglicher Aus- und Weiterbildungswege (Adressen: www.adressen.sdbb.ch).

Im Folgenden einige Beispiele von alternativen Ausbildungen zu einem Hochschulstudium:

AUSBILDUNGEN
Aktivierungsfachmann/-fachfrau HF
Arbeitsagoge/-agogin HFP
Berater/in im psychosozialen Bereich HFP
Fachmann/Fachfrau Betreuung EFZ
Fachmann/Fachfrau Gesundheit EFZ
Gemeindeanimateur/in HF
HR-Fachmann/HR-Fachfrau BP
Kindererzieher/in HF
Kunsttherapeut/in HFP
Organisationsberater/in HFP
Pflegefachmann/-fachfrau HF
Sozialbegleiter/in BP
Sozialpädagoge/-pädagogin HF

PORTRÄTS VON STUDIERENDEN

Auf den folgenden Seiten berichten Studierende verschiedener Hochschulen aus ihrem Studienalltag.

SINA HEGER

Psychologie und Kommunikationswissenschaft/Medienforschung, Bachelorstudium, Universität Zürich

MAURIN KAMBER

Psychologie, Bachelorstudium, Universität Freiburg

JULIA WESS

Soziale Neurowissenschaft/Sozialpsychologie und Klinische Psychologie/Psychotherapie, Masterstudium, Universität Bern

LORENA COLETTI

Angewandte Psychologie, Masterstudium, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW



Sina Heger, Psychologie, Kommunikationswissenschaft/Medienforschung, Bachelorstudium, 5. Semester, Universität Zürich

WENIG PRÄSENZPFLICHT, VIEL EIGENVERANTWORTUNG

Sina Heger (24) nimmt die Dinge selbst in die Hand. Ihr Psychologiestudium gefällt ihr. Um jedoch eine Idee davon zu bekommen, was sie danach alles damit machen kann, möchte sie noch möglichst viel sehen und startet deshalb auch ihren eigenen Podcast «Psychologie und denn».

«Während meiner Zeit in der Kanti entdeckte ich mein Interesse an der Psychologie im Schwerpunktfach Philosophie-Psychologie-Pädagogik. Mein Durst nach psychologischem Wissen war noch nicht gestillt. Zudem wollte ich etwas studieren, das mir sowohl Spass macht als auch etwas, bei dem

ich beruflich eine klare Vorstellung hatte – Psychologie bot sich dafür sehr gut an.

Die Entscheidung für Zürich lag nahe, da es geographisch die nächste Option von meinem Heimatort im Seetal, Aargau, war. Viele meiner Mitschüler/innen hatten sich ebenfalls für Zürich

entschieden, daher hinterfragte ich diese Entscheidung anfangs nicht weiter. Zusätzlich war mir zum Zeitpunkt der Entscheidung nicht bewusst, dass die Unterschiede zwischen den Universitäten doch bedeutend sein könnten. Dies ist auch der Grund, weshalb ich dann meinen Podcast «Psychologie und denn» startete. Das Ziel des Podcasts ist es, sowohl die Unterschiede zwischen den Unis und FH im Studium als auch die zahlreichen beruflichen Möglichkeiten nach dem Studium zu beleuchten und somit diese zusätzlichen Informationen bereitstellen zu können.

DER SPRUNG INS KALTE WASSER

Nach dem ersten Jahr werden in Zürich drei Prüfungen innerhalb von zwei Stunden geschrieben. Jede dieser Prüfungen muss bestanden werden, andernfalls muss man alle Prüfungen ein Jahr später nochmals schreiben – selbst wenn man eine oder zwei der Prüfungen bestanden hatte. Die Durchfallquote in Zürich ist dementsprechend hoch. Das ist zwar hart, jedoch habe ich so gelernt, mit Druck und Stress umzugehen. Die Anonymität hat mir gefallen und die Dozierenden konnte man trotz der hohen Anzahl an Studierenden immer ansprechen. Allerdings gestaltete es sich zu Beginn schwierig, Freundschaften zu knüpfen – sicherlich auch wegen der Corona-Pandemie. Die wenigen Freundschaften, die ich in dieser Zeit schloss, bestanden das Propädeutikum beim ersten Versuch, ich jedoch noch nicht. Nach dem bestandenen Propädeutikum wurde es einfacher, Kontakte zu knüpfen, da die Studierendengruppe überschaubarer wurde.

DIE PLUS-SEITE

Positiv finde ich die renommierten Dozierenden, die aus ihrer eigenen Forschung berichten. Die meisten Fächer sind äusserst spannend und wurden sehr gut vermittelt, wodurch ich enorm viel lernen konnte. Die Vorlesungen wurden ausserdem alle aufgezeichnet und als Podcast zur Verfügung gestellt, was bedeutet, dass ich mir die Zeit flexibel einteilen konnte. Sowieso gibt es im Studium wenig

Präsenzpflicht, womit grosse Flexibilität, Eigenverantwortung und Selbstdisziplin einhergehen. Es gibt niemanden, der einem auf die Finger schaut. Das bringt eine grosse Umstellung zum Gymnasium mit sich. Gleichzeitig ist diese Flexibilität sehr toll und ermöglicht es zum Beispiel, daneben zu arbeiten. Ein weiterer positiver Vergleich zum Gymnasium ist, dass ich mehr Fächer habe, die mich wirklich interessieren.

«Die meisten Fächer sind äusserst spannend und wurden sehr gut vermittelt, wodurch ich enorm viel lernen konnte. Die Vorlesungen wurden ausserdem alle aufgezeichnet und als Podcast zur Verfügung gestellt, was bedeutet, dass ich mir die Zeit flexibel einteilen konnte.»

Im Nebenfach startete ich zuerst mit VWL, doch nachdem ich die Prüfungen in Psychologie beim ersten Mal aufgrund meiner Prüfungsangst nicht bestand, wollte ich mal für eine Weile etwas ganz anderes machen und belegte deshalb verschiedene Veranstaltungen in Kommunikationswissenschaft und Medienforschung. Der Inhalt entsprach zwar nicht dem, was ich mir vorgestellt hatte. Da ich aber schon mehr Kreditpunkte in diesem Fach als in VWL erworben hatte, blieb ich dabei. Es ist grundsätzlich interessant und ich glaube, dass es mir helfen wird, einen Einstieg in den Bereich Marketing zu finden.

LAUFBAHN-EXPLORATION

Ich bin noch unsicher, was ich nach dem Studium machen möchte. Daher spricht mich auch der Master in Zürich an, da er generalistisch ausgerichtet ist. Nach meinem Praktikum im Berufsinformationszentrum BIZ St. Gallen, welches ich nun während eines Jahres zu 40 Prozent absolvierte, möchte ich in den Bereich Marketing oder Wirtschaftspsychologie reinschnuppern. Ich finde es super, die Theorie mit der Praxis zu verknüpfen

und mich generell mit Leuten zu vernetzen. Dadurch merke ich, was mir gefällt und was nicht. Es gibt so viele Möglichkeiten.

Ich sehe mich nicht für zu lange in demselben Job, auch wenn er noch so spannend ist. Da ich mich gerne neuen Herausforderungen stelle, bin ich froh, eine so breite Ausbildung als Grundlage zu erhalten. Ich könnte mir auch vorstellen, in 15 Jahren eine Weiterbildung zur Psychotherapeutin zu machen. Allerdings fühle ich mich emotional momentan noch nicht bereit und möchte zuerst noch mehr Lebenserfahrung sammeln. Den Master möchte ich in Teilzeit absolvieren und nebenbei arbeiten.

TIPPS FÜR DIE STUDIENWAHL

Schnuppert in Vorlesungen und fragt euch, ob die Uni mit so vielen Freiheiten das Richtige ist? Stimmt es für mich, so viel Selbstdisziplin aufbringen zu müssen? Gefällt mir das Fach? Und möchte ich wirklich an diese Uni oder FH oder gibt es vielleicht eine andere passendere Hochschule? Es gibt so viele Unterschiede zwischen den Hochschulen – die eine muss nicht die richtige für alle sein. Und was Statistik betrifft: Wir starteten auf einem sehr tiefen Niveau und wurden daneben super mit Tutoraten begleitet, man braucht sich also nicht davor zu fürchten.»

Porträt

Zoë Krieger und Diana Abegglen



Maurin Kamber, Psychologie, Bachelorstudium, 3. Semester, Universität Freiburg

DIE MÖGLICHKEIT EINES BILINGUALEN STUDIUMS

Maurin Kamber (22) genießt das Leben und das Studium in Freiburg. Aktuell studiert er hauptsächlich im französischsprachigen Studiengang im dritten Semester. Sein Berufsziel ist klar – er möchte Psychotherapeut werden, jedoch auf dem Weg dahin noch viel Weiteres ausprobieren und entdecken.

«Nach dem Gymnasium im Kanton Baselland wollte ich etwas Neues sehen und am liebsten auf Französisch studieren, zumindest einen Teil. Da Freiburg überschaubar und sehr familiär ist, gerade auch im Vergleich zu Lausanne oder Genf, ist mir die Entscheidung einfach gefallen. Über diese

Entscheidung bin ich nach wie vor sehr glücklich. Die kleine Stadt ist sehr schön, von Natur umgeben und ist mir ans Herz gewachsen. Es hat hier tolle Bars und Cafés, zwar keine guten Clubs, dafür umso bessere Hauspartys. Generell empfinde ich die Atmosphäre im Studium angenehm, den

Umgang sehr kollegial, was das Studium enorm bereichert.

Da mich Menschen, ihr komplexes Verhalten, ihre Gedanken und ihr Befinden schon lange interessiert haben, wählte ich das Studienfach Psychologie. Hier finde ich die wissenschaftliche Perspektive, aber auch den sozial-helfenden Aspekt. Im Studium gibt es viel auswendig zu lernen, was mir oft nicht sinnvoll und erfüllend erscheint. Da habe ich im Vergleich zu anderen Studierenden wohl mehr Mühe und bin auch inhaltlich etwas enttäuscht vom Studium. Weil ich jedoch ein Ziel vor Augen habe, studiere ich trotzdem weiter, schliesslich möchte ich später Psychotherapeut werden. Vielleicht mache ich beruflich zuerst etwas anderes. Ich finde es super, dass das Fachgebiet der Psychologie so breit ist. Es umspannt pädagogische, medizinische, neurologische, klinische, wirtschaftliche, kriminologische Aspekte und einiges mehr. So kann man im Studium und mit dem Blick in die Zukunft noch breit und offen unterwegs sein.

DER START INS STUDIUM

Das erste Jahr wurde gegen Ende sehr stressig. Aufgrund der Corona-Pandemie hatten wir keine Maturitätsprüfungen, was heisst, dass ich zuvor noch nie so viel auf einmal lernen musste. Wie alle war ich überfordert mit dem ganzen Lernstoff und merkte zugleich, dass ich nicht alles vertieft lernen konnte. Der Austausch in den Lerngruppen half mir, motiviert zu bleiben und durchzuhalten.

In Freiburg beinhaltet das Propädeutikum fünf Prüfungen am Ende des ersten Jahres, die alle innert sieben Tagen geschrieben und bestanden werden müssen. Wenn eine dieser fünf Prüfungen zwei Mal misslingt, ist man schweizweit vom Psychologiestudium ausgeschlossen. Das klingt zwar hart, jedoch kann ich aus Erfahrung sagen, dass die meisten Leute, die engagiert am Studium teilnehmen und sich sozial vernetzen, die Prüfungen bestehen. Danach wird es zwar nicht unbedingt einfacher, jedoch verfällt berechtigterweise die Angst, aus dem Studium zu fliegen. Statistik ist für die meisten Studierenden nicht so schlimm

wie anfangs befürchtet, sondern grundsätzlich gut machbar. Viele bestehen die Statistik-Prüfungen, auch wenn inhaltlich einiges nicht ganz verstanden wurde. Ich selbst habe Freude an der Mathematik und Statistik.

UNTERSCHIEDE ZUM GYMNASIUM

Der Studiengang ist gross genug, um auszuwählen, mit wem man unterwegs ist oder sich zu einer Lerngruppe zusammenschliesst. Er ist jedoch auch klein genug, um neue Leute kennenzulernen. Es braucht an der Uni mehr Selbstverantwortung und Planung, dafür bestehen mehr Freiheit und weniger Pflichten (z. B. Anwesenheit). Im Psychologiestudium in Freiburg müssen 18 Kreditpunkte aus anderen Bereichen belegt werden. Ich habe dafür die Option «Neuroscience» gewählt, die alle 18 Punkte umfasst. Das ganze Modul muss in bilingualen neurowissenschaftlichen Kursen absolviert werden.

Da die «gebuchten» Veranstaltungen nicht die ganze Woche ausfüllen, besteht viel Freizeit für soziale Anlässe, Unisport und Erwerbsarbeit. Im aktuell dritten Semester habe ich acht bis zehn Vorlesungen pro Woche, was ungefähr 20 Stunden (freiwillige) Präsenzzeit bedeutet. Das entspricht inklusive Vor- und Nachbereitungszeit einem Vollzeitstudium mit 30 Kreditpunkten (KP) pro Semester, wobei die Anzahl KP pro Semester variieren kann.

Einige Studierende schreiben von jeder Vorlesung eigene Zusammenfassungen. Ich bevorzuge es, bereits Vorhandene zu verwenden und spare mir damit enorm viel Arbeit. Ab dem 3. Semester beinhaltet das Studium jedoch viele Arbeiten und Abgaben, was auch bei mir den Arbeitsaufwand stark erhöht hat.

SPRACHE UND KULTUREN

In Freiburg kann man bilingual studieren, was stark angepriesen wird. Es gibt verschiedene Sprachvarianten: alles in Deutsch, alles in Französisch oder aber zweisprachig. Bei der bilingualen Variante müssen mindestens 40 Prozent der Kreditpunkte in der jeweils anderen Sprache absolviert

werden, damit das Diplom mit dem Vermerk «Zweisprachigkeit» verliehen wird. Man kann sich auch jederzeit dazu umentscheiden, nur in einer Sprache zu studieren. Zudem ist es möglich, bei unbeliebten Professoren oder Professorinnen den Kurs in der anderen Sprache zu absolvieren. So kann man Leute aus beiden Sprachregionen kennenlernen. Aus Erfahrung muss ich jedoch sagen, dass das bilinguale Studium durch überlappende Kurse und weitere Hürden stark erschwert wird und deswegen meinen Erwartungen nicht ganz gerecht wurde.

Mit dem Studium in Fribourg beginnen rund 100 Deutschsprachige und 200 Französischsprachige. In meinem Semester sind wir nur noch rund die Hälfte. So lernt man sich innerhalb eines Jahrgangs recht gut kennen. Durch Aktivitäten der Fachschaft lernt man aber auch viele Studierende aus anderen Jahrgängen und dem anderen Sprachkursus kennen. Auch der Kontakt zu den Dozierenden ist recht persönlich. Auf individuelle Fragen und Bedürfnisse wird eingegangen. Sogar in Vorlesungen werden Fragen immer direkt und ausführlich beantwortet und auch auf E-Mails wird meist rasch und zufriedenstellend reagiert.

«In Freiburg beinhaltet das Propädeutikum fünf Prüfungen am Ende des ersten Jahres, die alle innert sieben Tagen geschrieben und bestanden werden müssen. Wenn eine dieser fünf Prüfungen zwei Mal misslingt, ist man schweizweit vom Psychologiestudium ausgeschlossen. Das klingt zwar hart. Ich kann aus Erfahrung sagen, dass die meisten Leute, die engagiert am Studium teilnehmen und sich sozial vernetzen, die Prüfungen bestehen.»

Aus meiner Sicht kommt zwischen den beiden Sprachgruppen leider zu wenig Durchmischung zustande, auch wenn

die Fachschaft, in der ich mich engagiere, sehr darum bemüht ist. Die beiden Sprachstudiengänge erscheinen mir stark voneinander getrennt. Mir ist nicht ganz klar, ob es eine kulturelle oder «nur» eine sprachliche Barriere ist. In Freiburg befinden sich im deutschsprachigen Studiengang viele Studierende aus Deutschland (über 50 Prozent), was mich zu Beginn recht überrascht hat. Das liegt daran, dass der geforderte Notenschnitt für Deutsche hier nicht so hoch ist wie in Deutschland und an anderen Schweizer Universitäten. Zu meinem Glück bleiben viele Deutsche wegen der längeren Heimreise auch an den Wochenenden hier und nehmen am Sozialleben teil, was ich sehr geniesse.

PRAKTIKA UND TIPPS

Das zweimonatige Pflichtpraktikum (100 Prozent) habe ich etwas ausgedehnt und schon im zweiten Jahr ein Zwischenjahr eingelegt mit zwei längeren Praktika in der Neuropsychologie mit LSD-Forschung (drei Monate) und an der klinischen Praxisstelle der Uni Freiburg (zwei Monate), was mich in meinem Berufsziel «Psychotherapeut» bestärkt und zur Weiterführung des Studiums motiviert hat. Danach ging ich ein halbes Jahr auf Reisen. Ein klares Berufsziel ist jedoch überhaupt nicht essenziell, da es wirklich genug Auswahl an Berufsbereichen gibt.

Hier in Freiburg geniesse ich es sehr, die französische Sprache besser zu lernen. Die Stadt ist zwar offiziell bilingual, praktisch aber Französisch. Hier zu wohnen und nicht jedes Wochenende nach Hause zu gehen, lohnt sich, da man die Stadt viel besser kennenlernt und einen besseren Anschluss an die Studierendengruppen bekommt. Die Studienzeit bringt auch viele gute Freundschaften und unvergessliche Erlebnisse mit sich – genießt die Zeit!»

Porträt

Diana Abegglen



Julia Wess, Soziale Neurowissenschaft/Sozialpsychologie und Klinische Psychologie/Psychotherapie, Masterstudium, 2. Semester, Universität Bern

SINNHAFTIGKEIT FÜR BERUF UND ALLTAG

Julia Wess (25) kennt ihre Prioritäten und nimmt gerne in Kauf, dass das Studium etwas länger dauert, wenn dafür die Zeit zum Arbeiten, für soziale Kontakte und Freizeit nicht zu kurz kommt. Nun schaut sie erwartungsvoll der Vertiefung in ihrem Master entgegen.

«Für mich war bis kurz vor der Matura noch sehr unklar, was ich danach machen wollte, weshalb ich mich für einen Termin im Berufsinformationszentrum in Freiburg anmeldete. Dort habe ich einen Interessenstest ausgefüllt, den ich mit der Studienberaterin besprochen habe. Neben Psychologie

kamen gemäss Test auch Medizin und Architektur in Frage. Ich habe mich genauer über diese Fächer informiert und mich mit meinem Umfeld ausgetauscht. Schlussendlich war es eine Mischung aus den Reaktionen meines Umfelds, Begeisterung am Fach und Bauchgefühl, die mich zur Entschei-

dung geführt hat. Insbesondere die Reaktion meiner Mutter ist mir bis heute hängen geblieben. Sie meinte, dass sie eigentlich auch Psychologie studieren wollte, sich dann aber nicht getraut habe.

Das Buch «Vielfältige Psychologie – 30 Berufe» hat mich in der Überlegung sehr gestärkt, weil ich mir sicher war, mit Psychologie einen spannenden Beruf finden zu können, bei dem nicht nur der Arbeitsmarkt vielversprechend aussieht, sondern auch die Arbeit sinnstiftend und interessant ist. Doch nicht nur für den späteren Beruf, sondern auch für meinen Alltag empfinde ich das Psychologiestudium als enorm sinnstiftend. Fast täglich kann ich erlerntes Wissen anwenden oder weitergeben. Das motiviert nicht nur zum Lernen, sondern bestätigt mir immer wieder, dass es die richtige Entscheidung war. Neben der Sinnhaftigkeit sind für mich persönlich auch fast alle Vorlesungen spannend und ich musste mich nur bei einzelnen Veranstaltungen «durchbeissen».

AUFBAU DES STUDIUMS

Im Bachelor hatte ich bezüglich Schwerpunkt ein paar Wahlmöglichkeiten, die restlichen Veranstaltungen im Curriculum hingegen waren vorgegeben und für alle Pflicht. Dafür konnte ich ein bis zwei Nebenfächer wählen, die ich neben den 120 ECTS in Psychologie besuchen konnte. Die Nebenfächer habe ich nach Interessen und Bauchgefühl ausgewählt. Begonnen habe ich mit Öffentlichem Recht à 60 ECTS, habe nach dem 2. Jahr dann aber doch zu Staatsrecht und Staatstheorie à 30 ECTS und Sozialwissenschaften mit Schwerpunkt Medien und Kommunikation ebenfalls à 30 ECTS gewechselt. Ich finde es spannend, einen Einblick in verschiedene Fächer und Fakultäten zu erhalten und konnte wiederkehrend Verknüpfungen zwischen den Inhalten machen. Das hat mir auch in der Psychologie geholfen, unterschiedliche Blickwinkel einzunehmen.

Zu Beginn des Studiums habe ich meistens am Wochenende gearbeitet und konnte so während der Woche vorwiegend an der Uni sein. Insbe-

sondere das erste Studienjahr war sehr intensiv, da dort alle Veranstaltungen bestanden werden müssen, damit man zum zweiten Jahr zugelassen wird. Die grösste Herausforderung am Propädeutikum ist meiner Meinung nach, dass die meisten Veranstaltungen erst Ende Frühlingsemester geprüft werden. Im Gegensatz zum Gymnasium erhält man also während eines ganzen Jahres kein Feedback über die eigene Leistung und muss sich die Inhalte oft selbst erarbeiten und zusammenfassen. Das erfordert sehr viel Motivation und Selbstdisziplin, um immer am Ball zu bleiben

«Ich finde es spannend, einen Einblick in verschiedene Fächer und Fakultäten zu erhalten und konnte wiederkehrend Verknüpfungen zwischen den Inhalten machen. Das hat mir auch in der Psychologie geholfen, unterschiedliche Blickwinkel einzunehmen.»

Ab dem zweiten Studienjahr hat man sehr viel mehr Freiheit und kann auch mal eine Prüfung auf ein anderes Semester verschieben. Ich selbst habe den Bachelor in vier Jahren absolviert, was für mich so gestimmt hat. Dadurch war es mir möglich, während meines Studiums durchgehend ca. 40 Prozent zu arbeiten, regelmässig Freundschaften zu pflegen, Sport zu machen und auch am Wochenende auf Partys zu gehen. Dass meine Noten teilweise darunter gelitten haben oder ich die eine oder andere Prüfung zweimal schreiben musste, nahm ich dafür gerne in Kauf. Während der Prüfungsphasen kam es allerdings schon vor, dass ich fast gar keine Zeit mehr für Dinge neben dem Studium gefunden habe. Ich habe jeweils versucht, auf meinen Körper zu hören und mich zumindest regelmässig zu bewegen und genügend zu schlafen, da ich mich sonst sowieso nicht wirklich hätte konzentrieren können.

VORLESUNGEN, SEMINARE, SELBSTSTUDIUM

Der zeitliche Aufwand variiert enorm zwischen den verschiedenen Veranstaltungen. Im Schnitt habe ich während des Semesters jeweils nochmals etwa zwei Stunden pro Veranstaltung zu Hause oder in der Bibliothek für mich gelernt. Und in der Prüfungsphase kam es vor, dass ich über zwei bis drei Wochen täglich mehrere Stunden nur für eine Prüfung gelernt habe.

Da es an der Uni weder Hausaufgaben gibt noch jemanden der kontrolliert, ob man die Vorlesung besucht und den Stoff verstanden hat, muss man sich die Ziele und die Struktur im Alltag selbst geben. Gleichzeitig hat man aber auch die Freiheit, mal eine Woche etwas weniger für die Uni zu tun und spontan ein paar Tage wegzufahren oder zu arbeiten.

PRAKTIKUM IN DER STUDIENBERATUNG

Zurzeit mache ich ein Praktikum in der Studienberatung des BIZ-Bern. Hier unterstütze ich das Team bei der Organisation und Durchführung von Informationsveranstaltungen an Mittelschulen und im BIZ selbst. Ausserdem kann ich Recherchearbeiten durchführen und bei Beratungsgesprächen hospitieren, wodurch ich ein breites Bild der Arbeit von Berufs-, Studien- und Laufbahnberatern erhalte. Ich bin gut ins Team integriert, die Arbeit gefällt mir sehr. Das Praktikum ist Teil des Masterstudiums, welches mindestens 300 Stunden Praktikum voraussetzt, die ans Studium angerechnet werden. Generell finde ich es schwierig, dass viele Praktika insbesondere im Gesundheitswesen gar nicht oder sehr schlecht bezahlt werden. Das sorgt für weniger Chancengleichheit und benachteiligt insbesondere Personen, die wenig Unterstützung von Angehörigen erhalten.

DIE ERSTEN SCHRITTE IM MASTER

Anders als im Bachelor gibt es im Master recht wenig Pflichtveranstaltungen für alle Studierenden, der Rest hängt vom gewählten Schwerpunkt ab. Da ich noch im Praktikum bin, habe ich im ersten Semester des Master nur jene Veranstaltungen besucht,

die für alle Vertiefungen Pflicht sind und mich parallel dazu mit der Vertiefung auseinandergesetzt. Da das Thema Studienwahl in meinem Praktikum zentral ist, konnte ich die Erkenntnisse auch gleich selbst anwenden und mich mit der aktuellen Masterwahl auseinandersetzen. Dazu habe ich viel recherchiert, mit meinem Umfeld geredet und auch auf mein Bauchgefühl gehört.

Überzeugt haben mich schlussendlich der Bezug zur Medizin bei Neuropsychologie und meine Begeisterung für Sozialpsychologie und klinische Psychologie im Bachelor, weshalb ich mich in Sozialer Neurowissenschaft/Sozialpsychologie und Klinischer Psychologie/Psychotherapie vertiefen möchte. Für die Zeit nach dem Master habe ich momentan die Weiterbildung «DAS in Neuropsychologie» an der Universität Zürich im Auge.

Rückblickend kann ich sagen, dass ich nach wie vor sehr überzeugt von meiner Studienwahl bin. Als zweites Nebenfach würde ich aus heutiger Sicht allerdings Erziehungswissenschaften studieren, was mich sehr interessiert und wodurch ich mir bessere Chancen und Zugang zur Erziehungsberatung verschafft hätte. Ich habe nämlich während des Studiums gemerkt, dass mich die Themen rund um Erziehung von Kindern sehr interessieren.

TIPPS AN STUDIENWÄHLENDE

Lasst euch nicht so stressen von der Entscheidung! Diese ist nicht endgültig, unwiderruflich oder gradlinig. Natürlich ist es eine grosse Entscheidung, die gut durchdacht werden sollte. Schlussendlich kenne ich aber einige Menschen, die ihr Fach gewechselt haben oder noch einen ganz anderen Weg wählten, es wird nur weniger darüber gesprochen.»

Porträt

Zoë Krieger und Diana Abegglen



Lorena Coletti, Angewandte Psychologie, Masterstudium, 5. Semester, Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

IDEEN, STRATEGIE UND NETZWERK HELFEN

Lorena Coletti ist nach dem Bachelorabschluss in die «Rekrutierung» eingestiegen und arbeitet seit ein paar Jahren als Beraterin im Career Center einer Hochschule. Die Leidenschaft für das Thema Mensch und Arbeit zog sie wieder ins Studium. Sie hat sich für den Teilzeit-Master an der FHNW entschieden, wo sie die Integration von Praxis und Theorie sehr schätzt.

«Nach meiner kaufmännischen Lehre mit Berufsmaturität stiess ich auf den Bachelorstudiengang der Arbeits- und Organisationspsychologie FHNW und wusste sofort: Das ist mein Studiengang! Er spiegelte meine vielfältigen Interessen wider, insbesondere die Bedeutung der Arbeit, die einen so gros-

sen Teil unseres Lebens ausmacht. Neben meiner Leidenschaft für die Themen Arbeit und Gesundheit begeistern mich auch Themen wie Digitalisierung, Arbeitsplanung und Führungsaspekte. Durch die Faszination für mein Studium vergrub ich mich oft tiefer als notwendig in den

Büchern. Ich finde Freude darin, in der Bibliothek zu sitzen, um zu lernen und mich vertieft mit neuem Stoff auseinanderzusetzen.

Ein Praktikum ist erst im Master Pflicht, doch ich hatte das Glück, dass ich bereits während des Bachelors am Forschungsinstitut für Arbeit und Gesundheit der FHNW eine praktische Erfahrung machen durfte. Nach dem Bachelorabschluss absolvierte ich zudem ein weiteres Praktikum. Da ich bereits Arbeitserfahrung – auch spezifische – mitbrachte, konnte ich ein höheres Gehalt aushandeln. «Unterbezahlte» Praktikumsstellen empfinde ich als schwierig, zumal viele Leute den Lebensunterhalt selbst bestreiten. Der Einstieg nach dem Studium ist nie besonders leicht. Es hilft, verschiedene Ideen und Strategien sowie das eigene Netzwerk zu nutzen und keine zu hohen Ansprüche an die erste Stelle zu haben.

STUDIERN UND ARBEITEN ALS BALANCE-AKT

Heute arbeite ich neben dem Masterstudium als Senior Career Advisor und Project Manager im Career Center der ETH Zürich und berate Studierende und Forschende zum Thema Beruf und Karriere. Ich arbeite viel mit Firmen zum Thema Employer Branding am Campus, organisiere und moderiere Events und gebe Trainings.

Vieles, was ich lerne, kann ich in meine tägliche Arbeit integrieren, neues Wissen ins Team einbringen. Der Balanceakt zwischen diesen verschiedenen Rollen ist nicht immer einfach und erfordert eine Menge Energie. Es passiert oft, dass beim Lesen fürs Studium Ideen für die Arbeitspraxis entstehen. Ein gut strukturiertes Notizensystem hilft mir beim Sortieren.

Die Arbeitserfahrung hilft mir auch, den Wert des Studiums anders zu sehen. Denn ich strebe nicht einfach nur nach Kreditpunkten, sondern richte meinen Fokus auf den realen Mehrwert und meine eigenen Interessen – immer mit einem pragmatischen Blick.

Es gibt tatsächlich Zeiten, in denen ich das Gefühl habe, dass ich alles und nichts mache, dass ich weder richtig bei der Arbeit noch voll im Studium

bin. Auch wenn ich mich manchmal danach sehne, «nur» zu studieren, so schätze ich den Praxisbezug und die damit einhergehende Abwechslung immer wieder!

STUDIENGESTALTUNG UND BETREUUNG

Im Master finden die meisten Veranstaltungen in Schulklassengrösse statt, allerdings nicht immer mit denselben Mitstudierenden. Bei den wenigen Pflichtfächern sind die Gruppen jeweils grösser. In bestimmten Inhaltsbereichen müssen eine bestimmte Anzahl Leistungen erbracht werden, dennoch besteht viel Wahlfreiheit für eine individuelle Studiengestaltung. Zudem gibt es die Möglichkeit, Veranstaltungen an der Uni Basel, an der ZHAW oder an andern Hochschulen zu belegen. Der Aufwand hängt davon ab, ob zwischen den Hochschulen ein Abkommen besteht.

Die Strukturen an der FHNW erscheinen mir transparent und effizient. Wenn ich Fragen habe, dann bekomme ich rasch eine Antwort und weiss, für welches Anliegen ich mich wohin wenden muss. So wurden wir etwa bei Herausforderungen während der Semesterarbeit super unterstützt. Allgemein würde ich sagen, dass man sich kennt und die Studierenden gut betreut sind.

SPANNENDER PRAXISBEZUG

Im Bachelorstudium führten wir unter anderem eine Befragung zur Mitarbeitendenzufriedenheit in einem Alters- und Pflegeheim durch oder forschten zum Thema Wissensmanagement bei einer Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde. Ich fand dies extrem bereichernd und lehrreich. Ich hatte so die Möglichkeit, in verschiedene Organisationen und Institutionen Einblick zu erhalten.

Auch im Master erarbeiteten wir eine praxisbezogene Projektarbeit zum Thema Mixed-Reality für kollaborative Entscheidungsprozesse. Dafür habe ich Leute aus der Sozialen Arbeit und der Architektur rekrutiert. In meiner Masterarbeit möchte ich der Resilienz von Teams auf den Grund gehen und vergleiche dabei Forschungsteams von Hochschulen und Industrie.

Da die meisten Studierenden nebenbei arbeiten, ist die Koordination der vielen Gruppenarbeiten sehr anspruchsvoll. Das beisst sich etwas mit der Aussage, dass das Studium zeitfreundlich sei. Koordination, Teamarbeit, Transferable Skills sind auf jeden Fall wichtig. Aus meiner Sicht nehmen sie im Studium jedoch etwas zu viel Raum ein.

«Die Arbeitserfahrung hilft mir auch, den Wert des Studiums anders zu sehen. Denn ich strebe nicht einfach nur nach Kreditpunkten, sondern richte meinen Fokus auf den realen Mehrwert und meine eigenen Interessen – immer mit einem pragmatischen Blick.»

Im Masterstudium werden am Ende des Semesters mehr Präsentationen und schriftliche Leistungsnachweise verlangt als Prüfungen, meist als Gruppenarbeiten. Bei vielen Fächern gibt es zudem mehrere Deadlines während des Semesters, also auch mehrere Teilleistungsnachweise. Ich finde das besonders für Teilzeitstudierende herausfordernd: fast durchgehend Deadlines, sowohl bei den Fächern als auch auf der Arbeit. Im Bachelor erschien mir das einfacher, da sich die Leistungsnachweise gegen Ende Semester kumulierten. Da konnte ich frei nehmen und mich die letzten zwei bis drei Wochen intensiver auf das Studium fokussieren.

GUT VORBEREITET FÜR DIE ZUKUNFT

Aufgrund meiner reichhaltigen Berufserfahrung und meines aktuellen, vielfältigen Jobs habe ich ein breites «Generalisten»-Profil mit vielen sogenannten Transferable Skills – aus meiner Sicht also eine super Grundlage für die Entwicklung in unserer VUCA-Welt und die Anpassung an die Dynamik im Arbeitsmarkt. Ich fühle mich sehr gut vorbereitet. Nach meinem Abschluss habe ich aber erst einmal eine Auszeit geplant!

Ich glaube es ist wichtig, dass man sich überlegt, was man vom Studium möchte, gute Pläne macht, genügend Kreditpunkte in den erforderlichen Bereichen sammelt und dabei nicht den Überblick verliert. Je nachdem, wie man sich das Studium einteilt und den Stundenplan erstellt, ist man in sehr unterschiedlichen Konstellationen unterwegs und nicht zwingend in einer «Kernklasse».

«ENJOY THE PROCESS»

Deshalb empfehle ich, sich zu Beginn ein paar Mitstudierende zu suchen, um sich für gewisse Veranstaltungen abzustimmen. So können Gruppenarbeiten mit Leuten zusammen erbracht werden, mit denen man gut funktioniert und zusammen lernen, sich austauschen kann. Sogenannte «Verbündete» helfen zudem, schwierigere Phasen besser zu meistern. Studieren heisst für mich: «Have fun and enjoy the process!»

Porträt

Diana Abegglen

WEITERBILDUNG



Nach rund 15 Jahren Bildung in Volksschule, beruflicher Grundbildung oder Mittelschule und dem Abschluss eines Studiums liegt für viele Studienabgänger und Studienabgängerinnen der Gedanke an Weiterbildung fern – sie möchten nun zuerst einmal Berufspraxis erlangen oder die Berufstätigkeit intensivieren und Geld verdienen. Trotzdem lohnt sich ein Blick auf mögliche Weiterbildungen und Spezialisierungen; für gewisse Berufe und Funktionen nach einem Studium sind solche geradezu unerlässlich.

Direkt nach Studienabschluss ist es meist angezeigt, mit Berufserfahrung die eigenen Qualifikationen zu verbessern. Ausgenommen sind Studienrichtungen, die üblicherweise mit einer Dissertation abschliessen (z.B. Naturwissenschaften) oder in stark reglementierte Berufsbereiche führen (z. B. Medizin). Weiterbildungen sind dann sinnvoll, wenn sie für die Übernahme von bestimmten Aufgaben oder Funktionen qualifizieren. Wo viele Weiterbildungen zur Wahl stehen, empfiehlt es sich herauszufinden, welche Angebote im angestrebten Tätigkeitsfeld bekannt und bewährt sind.

FORSCHUNGSORIENTIERTE WEITERBILDUNG

Wer eine wissenschaftliche Laufbahn plant, muss eine *Doktorarbeit (Dissertation)* schreiben. Voraussetzung dafür ist der Abschluss eines Masterstudiums mit guten Noten. In einer Dissertation geht es um die vertiefte Auseinandersetzung mit einem Thema bzw. einer Fragestellung; daraus entsteht eine

umfangreiche, selbstständige Forschungsarbeit. Ein Doktoratsstudium dauert in der Regel zwei bis vier Jahre. Viele kombinieren das Schreiben einer Dissertation mit einer Teilzeitbeschäftigung, oft im Rahmen einer Assistenz an einer Universität, zu der auch Lehraufgaben gehören. Das Doktoratsstudium kann auch an einer anderen Hochschule als das Bachelor- oder Masterstudium und auch im Ausland absolviert werden. Die offizielle Bezeichnung für den Dokortitel lautet PhD (*philosophiae doctor*).

Auf die Dissertation kann eine weitere Forschungsarbeit folgen: die Habilitation. Sie ist die Voraussetzung dafür, um an einer Universität bzw. ETH zum Professor bzw. zur Professorin gewählt zu werden.

BERUFSORIENTIERTE WEITERBILDUNG

Bei den Weiterbildungen auf Hochschulstufe sind die *Certificate of Advanced Studies CAS* die kürzeste Variante. Diese berufsbegleitenden Nachdiplomstudiengänge erfordern Studienleistungen im Umfang von mindestens 10 ECTS-Punkten. Oftmals können CAS kombiniert und allenfalls je nach Angebot zu einem MAS weitergeführt werden.

Mit *Diploma of Advanced Studies DAS* werden berufsbegleitende Nachdiplomstudiengänge bezeichnet, für die mindestens 30 ECTS-Punkte erreicht werden müssen.

Die längste Weiterbildungsvariante sind die *Master of Advanced Studies MAS*. Sie umfassen mindestens 60 ECTS-Punkte. Diese Nachdiplomstudiengänge richten sich an Personen mit einem Studienabschluss, welche bereits in der Berufspraxis stehen.

Nach einem fachwissenschaftlichen Studium kann eine pädagogische, didaktische und unterrichtspraktische Ausbildung (*Lehrdiplom-Ausbildung*) im Umfang von 60 ECTS absolviert werden. Mit diesem Abschluss wird das Lehrdiplom für Maturitätsschulen erworben (Titel: «dipl. Lehrerin/Lehrer für Maturitätsschulen [EDK]»). Diese rund einjährige Ausbildung zur Lehrerin, zum Lehrer kann im Anschluss an das fachwissenschaftliche Masterstudium absolviert werden oder sie kann ganz oder teilweise in dieses integriert sein. Wer an einem Gymnasium Psychologie/Pädagogik unterrichten möchte, muss Studienleistungen in beiden Fächern nachweisen können. Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei den Hochschulen.

Traineeprogramme, Praktika, Stages, Volontariate u. a. sind eine besondere Form der berufsorientierten Weiterbildung. Sie ermöglichen, sich in einem bestimmten Gebiet «on the job» zu qualifizieren. Je nach Tätigkeitsfeld und Programm existieren sehr unterschiedliche Bedingungen punkto Entlohnung, Arbeitszeiten usw. Im Vordergrund steht der rasche Erwerb berufspraktischer Erfahrungen, was die Chancen auf dem Arbeitsmarkt erheblich verbessert. Weitere Infos: www.berufsberatung.ch/berufseinstieg

KOSTEN UND ZULASSUNG

Da die Angebote im Weiterbildungsbereich in der Regel nicht subventioniert werden, sind die Kosten um einiges höher als diejenigen bei einem regulären Hochschulstudium. Sie können sich pro Semester auf mehrere tausend Franken belaufen. Gewisse Arbeitgeber beteiligen sich an den Kosten einer Weiterbildung.

Auch die Zulassungsbedingungen sind unterschiedlich. Während einige Weiterbildungsangebote nach einem Hochschulabschluss frei zugänglich sind, wird bei anderen mehrjährige und einschlägige Praxiserfahrung verlangt. Die meisten Weiterbildungen werden nur berufsbegleitend angeboten.

Weitere Infos:

www.berufsberatung.ch/studienkosten

WEITERBILDUNG IN DER PSYCHOLOGIE

Gerade im psychologischen Bereich haben Weiterbildungen eine grosse Bedeutung. So ist das Berufsziel mit dem Abschluss des Studiums noch nicht erreicht. Vielmehr wird eine erste Teilzeitanstellung häufig mit einer postgradualen Weiterbildung kombiniert. Dadurch erwerben sich Hochschulabsolvierende berufsbegleitend psychologische Fachtitel zum Beispiel in Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychologie, Neuropsychologie, Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung oder Verkehrspsychologie. Diese Fachtitel sind mit den ärztlichen Fachtiteln vergleichbar. Die Zusatzausbildungen sind berufsqualifizierend. Häufig werden für Anstellungen entsprechende Weiterbildungen verlangt. So schreibt beispielsweise das Berufsbildungsgesetz (BBG) vor, dass Berufs-, Studien- und Laufbahnberaterinnen und -berater über eine vom Bund anerkannte Fachbildung ausweisen müssen. Das Weiterbildungsangebot ist breit, die Zulassungsbedingungen unterschiedlich, was fundierte Informationsquellen umso wichtiger macht, vgl. nachfolgende Hinweise und Quellen.

PSYCHOLOGIEBERUFE-GESETZ UND FACHTITEL

Der Berufsverband Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP nimmt in der Fort- und Weiterbildung eine Schlüsselrolle ein und setzt sich, wie auch der Schweizerische Berufsverband für Angewandte Psychologie SBAP, für die Qualität der psychologischen Weiterbildung und die Arbeit der Psychologen und Psychologinnen ein. Das 2013 in Kraft getretene Psychologieberufe-Gesetz (PsyG) besagt, dass sich nur Psychologin bzw. Psychologe nennen darf, wer an einer schweizerischen Hochschule einen Abschluss in Psychologie auf Masterstufe hat.

Zudem sind durch das PsyG bestimmte Weiterbildungstitel via Bund eidgenössisch geschützt. Gemäss Verordnung betrifft dies:

- Psychotherapie
- Kinder- und Jugendpsychologie
- Klinische Psychologie
- Neuropsychologie
- Gesundheitspsychologie

Die **eidgenössischen Weiterbildungstitel** und die **Fachtitel der Berufsverbände** sind voneinander unabhängig. So kann es also auch zu Doppelbezeichnungen kommen wie bspw. «Eidg. Anerkannte Psychotherapeutin und Psychotherapeutin FSP». Für Psychotherapeuten ist der eidgenössische Weiterbildungstitel die wesentliche Voraussetzung für den Erhalt einer Berufsausübungsbewilligung gemäss PsyG. Die Berufsausübung in den Fachbereichen Kinder- und Jugendpsychologie, Klinische Psychologie, Neuropsychologie und Gesundheitspsychologie ist im PsyG nicht geregelt. Für die Verwendung «eidgenössisch anerkannt» im Titel wird allerdings der eidgenössischen Weiterbildungstitel im Fachgebiet verlangt.

Es gibt auch Weiterbildungen, die zu einem FSP-Fachtitel führen, wie zum Beispiel Laufbahn- und Personalpsychologie, Verkehrspsychologie, Rechtspsychologie, Sportpsychologie, Coaching-Psychologie. Andere führen zu einem Zusatzzertifikat: zum Beispiel in Notfallpsychologie, Gerontopsychologie, Psychoonkologie oder in kognitiv-verhaltenstherapeutischer Supervision.

WEITERE WEITERBILDUNGSANGEBOTE

Nicht jede abgeschlossene Weiterbildung führt zu einem psychologischen Fachtitel. Zudem werden Weiterbildungsgänge nicht immer von Hochschulen angeboten, was jedoch nichts über deren Qualität oder Zugang zum Fachtitel aussagt. Die Fachtitel der FSP und Diplome des Bundes stehen für eine hohe Qualität – dahinter stehen akkreditierte Weiterbildungsgänge. Ob ein psychologischer Fachtitel vorausgesetzt wird oder nicht, hängt vom Tätigkeitsgebiet ab.

Im medizinisch-therapeutischen Setting werden sie vorausgesetzt; im Personalwesen, im Marketing, in der Marktforschung oder im Bereich der Gesundheitsprävention gibt es auch nicht-psychologische Weiterbildungen, die eher Sinn machen können.



Wer nach dem Psychologiestudium eine Therapie-Ausbildung machen möchte, muss sich auf eine längere Durststrecke einstellen: Weiterbildungen in diesem Bereich dauern vier bis sechs Jahre und kosten meistens zwischen rund 40 000 und 60 000 Franken.

BEISPIELE VON WEITERBILDUNGEN NACH EINEM PSYCHOLOGIESTUDIUM

Nachstehend eine Auswahl an Weiterbildungsbeispielen. Einige davon führen zu einem psychologischen Fachtitel, andere nicht:

- MAS Kognitive Verhaltenstherapie, Universität Bern:
www.kpp.psy.unibe.ch
- Postgraduale Weiterbildung in Psychotherapie mit systemisch-lösungsorientiertem Schwerpunkt:
www.wilob.ch
- MAS Kinder- und Jugendpsychologie, Universität Basel:
www.mas-kjp.unibas.ch
- DAS Neuropsychologie, Universität Zürich:
www.weiterbildung.uzh.ch
- MAS Human Resources Management, Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW): www.fhnw.ch
- CAS HR-Beratung in der Praxis, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW):
www.zhaw.ch

- MAS Gesundheitsförderung, Fernfachhochschule Schweiz:
www.ffhs.ch
- MAS Psychology of Career Counseling and Human Resources Management, Universitäten Bern und Freiburg (führt zum Diplom Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung): www.cchrn.ch

AUFBAU VON WEITERBILDUNGEN

Nachfolgend sind exemplarisch drei Bereiche beschrieben, in denen psychologische Fachtitel via Weiterbildung erworben werden können oder müssen. Manchmal beteiligen sich die Arbeitgeber an den Weiterbildungskosten, sei es mit Geld, Arbeitszeit oder mit Spesen – es lohnt sich, nachzufragen.

Psychotherapie

Wer psychotherapeutisch arbeiten möchte, kommt um eine Therapieaus-

bildung nicht herum. Die Weiterbildung in Psychotherapie umfasst in der Regel Theorie, Selbsterfahrung, Praxis und Supervision. Sie dauert vier bis sechs Jahre (Kosten meist zwischen ca. 40 000 und 60 000 Franken). Die therapeutischen Methoden und Weiterbildungsangebote sind vielfältig. Hier spielt der theoretische Zugang eine Rolle und bestimmt die therapeutische Herangehensweise, zum Beispiel kognitiv-verhaltenstherapeutisch, systemisch, psychoanalytisch, humanistisch, integrativ oder körperorientiert. Es gibt auch Angebote mit kombinierten Schwerpunkten. Nach der Wahl des Schwerpunktes gilt es, den geeigneten Anbieter ausfindig zu machen. Hier gibt es neben den einer Hochschule angegliederten Ausbildungen (MAS, DAS, CAS) viele Angebote mit schuleigenen Diplomen und Zertifikaten, die auch zum Fachtitel führen. Es lohnt sich, die Inhalte zu ver-

gleichen und zu prüfen, ob die Ausbildung vom Bund und im bevorzugten Arbeitskanton anerkannt wird.

SCHULPSYCHOLOGIE/KINDER UND JUGENDLICHE/FAMILIE

Diese Nachdiplomstudien richten sich an Fachpersonen, die im Gebiet der Schulpsychologie oder in einer ähnlichen Institution der psychosozialen Grundversorgung von Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten. Ausbildungsinhalte sind der Kompetenzaufbau für Abklärungen, Beratung und Intervention im Bereich Entwicklung, Schule und Erziehung. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit bei der Durchführung von Interventionen und das systemische Arbeiten in Organisationen und Institutionen werden erlernt. Auch das Verständnis für Zusammenhänge zwischen individuellen, sozialen und institutionellen Abläufen sowie für institutionelle Vernetzung

soll entwickelt werden. Die Dauer der Ausbildungen beträgt zwischen zwei und vier Jahre und die Kosten belaufen sich auf ca. 15 000 bis 30 000 Franken. Die Weiterbildung ist in vielen Kantonen Voraussetzung für eine Anstellung im Bereich der Schulpsychologie, Erziehungs- und Elternberatung (bei letzterer wird oft eine Psychotherapieausbildung verlangt).

BERUFS-, STUDIEN- UND LAUFBAHNBERATUNG

Wer beratend an einer kantonalen Stelle für Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung arbeiten möchte, muss ein entsprechendes Diplom vorweisen können. Weitere Arbeitsstellen sind u.a. zu finden in Sozialversicherungen, Integration, Rehabilitation, im HR, Organisations-, Personalentwicklung. Zu den Weiterbildungsinhalten gehören zum Beispiel Beratungstheorien und -methoden, Psychodiagnostik, Mo-

deration, rechtliche, soziologische und wirtschaftliche Grundlagen, Arbeitsmarkt, Berufs- und Studienwahl, Bildungssystem usw. Die MAS dauern rund zwei Jahre und kosten rund 25 000 Franken. Die Zulassungsbedingungen sind unterschiedlich bezüglich Vorbildung.

Weitere Informationen:

www.berufsberatung.ch

www.psychologie.ch

<https://www.bag.admin.ch> > Berufe im Gesundheitswesen > Psychologie-berufe.

Inserat

Wir begleiten Deine berufliche Reise

A • S • P •

Gratismitgliedschaft für Studierende

Mitgestalten Vernetzen Austauschen

BERUF

- 47 BERUFSFELDER UND ARBEITSMARKT
- 50 BERUFSPORTRÄTS



BERUFSFELDER UND ARBEITSMARKT

Die Arbeitsfelder in der Psychologie sind vielfältig und breit gefächert. Am häufigsten arbeiten Psychologinnen und Psychologen in der psychologischen Beratung und im Gesundheitswesen. Sie sind aber auch in der Erziehung, im Unterricht, in der Privatwirtschaft und in der Verwaltung tätig.

Psychologinnen und Psychologen sind Fachpersonen für menschliches Erleben (Emotion und Kognition) und Verhalten, wobei ihre Tätigkeit meist die Evaluation, Modifikation und Vorhersage davon umfasst. Dabei wird theoriegeleitet vorgegangen und das erworbene psychologische Methodenwissen eingesetzt. Oft ist mit dem Masterabschluss das Berufsziel noch nicht erreicht und es werden zusätzlich berufsqualifizierende Fachtitel verlangt (z. B. in Psychotherapie, Kinder- und Jugendpsychologie, Laufbahnberatung, Verkehrspsychologie). Diese Fachtitel sind mit den ärztlichen Weiterbildungstiteln vergleichbar (siehe Kapitel «Weiterbildung» ab Seite 42). Mit der Vertiefungsrichtung im Master wird zwar ein Schwerpunkt gewählt. Dieser kann den Praxiseinstieg in derselben Richtung erleichtern (z. B. Klinischer Psychologe möchte sich Richtung Psychotherapie weiterentwickeln). Es ist aber nicht zwingend, nach dem Studium tatsächlich in diesen Bereich einzusteigen. So kann eine Psychologin mit Vertiefung in Klinischer Psychologie durchaus eine erfolgreiche Laufbahn im Personalwesen beginnen oder jemand mit Vertiefung in Sozialpsychologie eine Weiterbildung in Psychotherapie machen. Eine wichtige Rolle spielen hierbei die absolvierten Praktika (Vernetzung, praktische Erfahrung, Arbeitszeugnis).

UNKLARHEITEN BEI DEN BERUFSBEZEICHNUNGEN

Im psychotherapeutischen Bereich ist eine Weiterbildung zwingend. Dabei bestehen in Zusammenhang mit den Berufsbezeichnungen Psychologe/Psychologin, Psychiater/in und Psychotherapeut/in Unklarheiten. Nach der psychotherapeutischen Weiterbildung nennt man einen Psychologen «Psychotherapeut», eine Medizinerin «Psychiaterin» – beide arbeiten aber psychotherapeutisch. Der Unterschied liegt im Ausbildungsweg und darin, dass Psychiater/innen zusätzlich zur therapeutischen Arbeit rezeptpflichtige Medikamente verschreiben dürfen. Der Weg in eine Festanstellung ist insbesondere für angehende Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten nicht einfach. Denn während der rund vierjährigen Weiterbildung arbeiten die Psycholog/innen vorerst in sogenannten Assistenzstellen in Institutionen, wo sie die Möglichkeit haben, das Erlernte direkt anzuwenden. Die hohen Weiterbildungskosten stehen einem niedrigen Lohn gegenüber. Sobald die Weiterbildung fortgeschrittener ist, mehr Praxiserfahrung ausgewiesen werden kann, wird es einfacher, eine angemessene Festanstellung zu finden.

Nicht in allen Tätigkeiten sind psychologische Fachtitel allerdings zwingend. Beispiele dafür lassen sich in der Organisationsentwicklung, im Personalwesen, im Marketing, in der Marktforschung oder im Bereich der Gesundheitsprävention oder Beratung finden. Hier gibt es nicht-psychologische Weiterbildungen, die fachspezifisch sogar mehr Sinn machen können. Grundsätzlich ist der Hinweis wichtig, dass ein Bachelor in Psychologie noch nicht per se für eine anspruchsvolle Tätigkeit als Psychologe/Psychologin qualifiziert. Erst ein Masterabschluss erlaubt das Tragen des geschützten Titels «Psychologe/Psychologin» (vgl. Kapitel Weiterbildung, Seite 42).

VIELFÄLTIGE ARBEITSFELDER

Nachfolgend wird eine Auswahl von Berufsfunktionen näher beschrieben, um einen Eindruck über die breiten und vielfältigen Tätigkeiten von Psychologinnen und Psychologen zu vermitteln.

Psychotherapeuten/-therapeutinnen begleiten Menschen in schwierigen Situationen mit psychischem Leidensdruck oder behandeln psychische Störungen. Dabei wenden sie verschiedene Methoden der Diagnostik und Intervention an. Im Zentrum ihrer Arbeit stehen der Aufbau und die Pflege der Therapiebeziehung sowie die Gesprächsführung mit dem Ziel, die Lebensqualität zu erhöhen. Administrative Tätigkeiten, besonders das Schreiben von Berichten, gehören ebenso zum Alltag wie die Zusammenarbeit mit anderen Berufsgruppen des Gesundheitswesens. Psychotherapeutische Leistungen können über die Grundversicherung abgerechnet werden.

Zu den Tätigkeiten von **Neuropsychologen/-psychologinnen** gehören Diagnostik, Therapie und Rehabilitation neuropsychologischer Funktionen (z. B. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Gedächtnis, Sprache, Denkfähigkeit) infolge angeborener oder durch Krankheit/Unfall erworbener Hirnschädigungen sowie die Beratung von Betroffenen und deren Angehörigen.

Gerontopsychologen/-psychologinnen befassen sich mit Veränderungen des Erlebens und Verhaltens im Alter. Neben dem normalen und pathologischen Alterungsprozess untersuchen sie Ressourcen und Potenziale im Alter. In einer psychologisch beratenden Funktion versuchen sie, die Lebensqualität älterer Personen aufrechtzuerhalten oder zu optimieren.

Im Zentrum der Arbeit von **Kinder- und Jugendpsychologen/-psychologinnen** steht das Wohl von Kindern und

TÄTIGKEITSFELDER VON PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN			
	Gesundheit und Krankheit	Berufswelt/Unternehmen/ Organisationen	Öffentlichkeit/Gesellschaft/Behörden
THERAPIE	Psychotherapie Klinische Psychologie Supervision		
BERATUNG/ DIAGNOSTIK/ KONZEPTION	Kinder- und Jugendpsychologie Einzel-, Paar- und Familienberatung Gesundheitspsychologie, Neuro- psychologie, Gerontopsychologie, Notfallpsychologie, Onkologische Psychologie, Psycho- traumatologie, Sexualberatung	Laufbahn- und Personalpsychologie, Arbeits- und Organisationspsycholo- gie (Personalwesen/Human Ressour- ces), Unternehmensberatung, Betrieb- liches Gesundheitsmanagement, Coaching-Psychologie, Recruiting/ Assessment, Mediation, Mensch-Maschine-Interaktion	Verkehrspsychologie, Schulpsycho- logie, Rechtspsychologie, Markt- und Werbepsychologie, Wirt- schaftspsychologie, Sportpsychologie, Umweltpsychologie, Militärpsycho- logie, Polizeipsychologie
FORSCHUNG, ENTWICKLUNG, LEHRE	Forschung und Lehre im Rahmen einer akademischen Laufbahn sind in allen Fachrichtungen der Psychologie möglich. Mittelschulunterricht Psychologie/Pädagogik		

In der Praxis überschneiden sich viele Berufsfelder und Methoden.

Jugendlichen in enger Zusammen-
arbeit mit deren Umfeld (Erziehungs-
verantwortliche, Schule, Institutio-
nen, Behörden). Diagnostik, Beratung,
Behandlung, Intervention sowie In-
formationsvermittlung zählen zu ih-
ren Tätigkeiten.

Die Berufsgruppe umfasst Schulpsy-
chologinnen und Erziehungsberater,
auf Kinder und Jugendliche speziali-
sierte Psychotherapeutinnen sowie
Psychologen in Heimen und Kliniken,
aber auch Mitarbeitende bei Behör-
den wie zum Beispiel in der Früh-
förderung. Schulpsychologinnen und
Schulpsychologen befassen sich mit
schulrelevanten psychologischen Fra-
gestellungen, beispielsweise mit Teil-
leistungsschwächen, Schulbereit-
schaft oder Verhaltensauffälligkeiten.
**Berufs-, Studien- und Laufbahn-
berater/-innen** arbeiten auf Bera-
tungsstellen in Kantonen, an Hoch-
schulen, in Sozialversicherungen
(z.B. Integration von erwerbslosen
Personen), im Bereich der Human Re-
sources und der Organisationsent-
wicklung. Kernelemente dabei sind
persönliche Beratungsgespräche,
Prozessbegleitung, Informationsver-
mittlung und der Einsatz von diag-
nostischen Hilfsmitteln. Bildung,
Gesellschaft, Arbeitsmarkt und Re-
sourcen sind zentrale Themen.

ARBEITS- UND ORGANISATIONS- PSYCHOLOGIE

Die Tätigkeitsfelder für **Arbeits- und
Organisationspsychologinnen**

und -psychologen sind sehr breit.
Im Personalwesen (Human Resour-
ces) beschäftigen sie sich mit dem Pro-
zess von der Rekrutierung bis zum
Austritt; in der Personalentwicklung
mit dem Aufzeigen von Ressourcen
und individuellen Entwicklungsmög-
lichkeiten.

Weitere Themen und Arbeitsfelder in
Betrieben unterschiedlicher Grössen
und Branchen können sein: Umfragen
zur Arbeitszufriedenheit, Gesund-
heitsförderung, Qualitätssicherung,
Teambildung, Coaching, Konflikt-
management, Unternehmensberatung
und Organisationsentwicklung, Kom-
munikation, Marketing oder Mei-
nungsforschung. Psychologinnen und
Psychologen im Marketing und in der
Werbung spüren Trends auf und be-
treiben Marktforschung, indem sie Er-
wartungen und Wünsche von Konsu-
mentinnen und Konsumenten erfassen
und daraus Marketing- und Werbe-
strategien ableiten.

Sogenannte User Experience Exper-
ten (UX) befassen sich in Firmen mit
der Mensch-Maschine-Interaktion
und optimieren Produkte, Applikati-
onen usw.

**Verkehrspsychologinnen und
Verkehrspsychologen** halten die
charakterliche und kognitive Fahr-
eignung einer Person in Gutachten
fest. Mit Methoden der Psychothera-
pie behandeln sie mehrfach straffäl-
lig gewordene Verkehrsteilnehmende.
In der Forschung gewinnen sie Er-
kenntnisse über das menschliche Er-

leben und Verhalten im Verkehr, um
dieses zu Gunsten der Verkehrssi-
cherheit zu optimieren. Die Beschäf-
tigung mit dem «Autonomen Fahren»
wird zukünftig zunehmen, auch als
Thema der Mensch-Maschine-Inter-
aktion.

Auch im **Bildungsbereich** sind Psy-
chologen/Psychologinnen tätig. In
Lehre und Forschung an Hochschu-
len und hochschulnahen Institutio-
nen erarbeiten sie Fragestellungen
und Untersuchungsdesigns, sie re-
cherchieren, dokumentieren, analy-
sieren und bereiten Untersuchungs-
ergebnisse auf. Sie halten Seminare
und Vorlesungen und betreuen Arbei-
ten am jeweiligen Lehrstuhl. Ferner
können Psycholog/innen als Gymna-
siallehrperson im Fach Psychologie/
Pädagogik oder in der Erwach-
senenbildung (Kursplanung, Kurslei-
tung) tätig sein.

SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS OPTION

Wer das Internet durchforstet, merkt
rasch, dass es in den Bereichen Coa-
ching, Supervision und Beratung vie-
le selbstständig tätige Psychologen
und Psychologinnen mit ganz unter-
schiedlichen beruflichen Hintergrün-
den gibt. Auch in der Psychotherapie
ist die Selbstständigkeit ein oft ange-
strebtes Ziel. Eine eigene Praxis als
Psychotherapeut oder Psychothera-
peutin kann jedoch nur führen, wer
eine mehrjährige anerkannte Thera-
pieausbildung absolviert hat und die
kantonalen Voraussetzungen erfüllt.

BERUFSEINSTIEG UND ARBEITSMARKT

Es empfiehlt sich, bereits während des Studiums Berufserfahrung zu sammeln. Wertvoll dabei sind gleichmassen Praktika und Nebenjobs. Gute Kenntnisse des Arbeitsmarktes und der verschiedenen Berufsfunktionen sowie ein breites Beziehungsnetz, gute Arbeitszeugnisse sowie ein sorgfältig erstelltes Bewerbungsdossier mit übersichtlich dargestellten, zielorientiert formulierten Kompetenzen fördern den erfolgreichen Einstieg. Die Career Service Centers der Hochschulen und die kantonalen Studienberatungsstellen unterstützen Sie dabei. In den Infotheken dieser Stellen finden Sie Ausleihmaterial zum Thema Arbeitsmarkt, Bewerben und Bewerbungsdossier.

In der folgenden Tabelle (siehe S. 50) finden Sie einige Kennzahlen zu den Anstellungsbedingungen nach dem Abschluss. Diese stützen sich auf die vom

Bundesamt für Statistik BFS erhobene Gesamtstudie «Befragung der Hochschulabsolvent/innen, Abschlussjahrgang 2020». Befragt wurden die Masterabsolventen und -absolventinnen ein Jahr nach ihrem Abschluss an einer Fachhochschule (FH) oder an einer universitären Hochschule (UH), also im Jahr 2021.

Aus den Absolventenbefragungen wird im Vergleich zu früheren Jahren deutlich, dass sich im Fach Psychologie auch an den FH der Masterabschluss mehr und mehr zum Regelabschluss entwickelt hat. Mehr dazu: www.graduates-stat.admin.ch sowie www.berufsberatung.ch/studium-arbeitsmarkt

BESCHÄFTIGUNGSBEREICHE

Ein Jahr nach Masterabschluss der Psychologie UH sind 35 Prozent im Gesundheitswesen beschäftigt, vor

allem in Spitälern und Kliniken, wenige auch in einer Praxis. Darüber hinaus verteilen sich die Absolvierenden auf Psychologische, Pädagogische, Soziale Dienste (15 Prozent), private Dienstleistungen (14 Prozent) sowie Hochschulen (13 Prozent).

Die FH-Masterabsolvierenden arbeiten in den Bereichen Gesundheitswesen (42 Prozent) und private Dienstleistungen (15 Prozent), gefolgt von der Hochschule (12 Prozent) und Pädagogischen, Psychologischen, Sozialen Diensten (11 Prozent).

ANSTELLUNGSBEDINGUNGEN

Das auf eine Vollzeitstelle hochgerechnete Jahresbruttoeinkommen der Psychologie-Masterabsolventen/-innen UH liegt ein Jahr nach Studienabschluss bei 78 000 Franken, der Masterabsolventen/-innen FH bei 91 000 Franken (vgl. Durchschnitt



Aus den Bestandteilen «Studienschwerpunkte», «Praktika» und für das angestrebte Tätigkeitsfeld geeigneten Weiterbildungen lassen sich spannende Laufbahnen individuell zusammensetzen.

SITUATION IM JAHR NACH DEM MASTERABSCHLUSS

	Psychologie FH Master	total FH Master	Psychologie UH Master	total UH Master
Erwerbstätig	100 %	94 %	95 %	93 %
Schwierigkeiten, eine den Erwartungen entsprechende Stelle zu finden	34 %	25 %	52 %	31 %
Jahresbruttoeinkommen *	91 000.–	90 000.–	78 000.–	78 000.–
Anteil Teilzeitbeschäftigte	60 %	50 %	65 %	30 %
Anteil befristet Angestellte	30 %	19 %	52 %	48 %
Aktuelle Tätigkeit wird angesehen als				
– längerfristige Tätigkeit	64 %	70 %	45 %	49 %
– zusätzliche Ausbildungsstation	35 %	24 %	47 %	45 %

FH = Fachhochschule; UH = Universitäre Hochschule

* Als statistisches Mittel wurde der Median verwendet. Die Einkommen der teilzeitlich beschäftigten Personen wurden auf 100 % hochgerechnet.

über alle Masterabsolvierenden: UH 78 000, FH 90 000). Da aber zwei Drittel in Teilzeitpensen beschäftigt sind, liegt das nicht hochgerechnete Einkommen deutlich darunter. Das höhere Einkommen nach einem FH-Masterabschluss hängt möglicherweise mit dem höheren Alter, breiterer Berufserfahrung und der Vorbildung zusammen. Einige Personen arbeiten eventuell weiterhin im Bereich ihres ursprünglichen Berufs bzw. Arbeitsfeldes und können durch das Studium ihr Aufgabenfeld erweitern oder verändern.

Befristete Stellen sind nach dem UH-Masterabschluss in Psychologie bei 52 Prozent verbreitet (Psychologie FH-Master: 30 Prozent), denn viele steigen mit einem Praktikum oder einer Assistenzstelle ein. Ebenfalls sehen ein Jahr nach Studienabschluss rund die Hälfte der UH-Psychologen und -Psychologinnen ihre Tätigkeit als *zusätzliche Ausbildungsstation* an (FH 35 Prozent) und befinden sich wahrscheinlich in einer *Weiterbildung*.

Auch wenn die Erwerbsquote bei beiden Gruppen hoch ist, berichten rund die Hälfte der befragten UH-Psychologinnen und Psychologen über Schwierigkeiten bei der Suche nach einer Stelle, die ihren Erwartungen entspricht (Abgänger/innen Psychologie FH: rund 34 Prozent). Der Übergang vom Studium in den Beruf gestaltet sich nicht ganz ein-

fach. Für die aktuelle Tätigkeit wurde von 58 Prozent der Psychologie-Absolventinnen und -absolventen UH (im Vergleich zu 41 Prozent UH total) und von 45 Prozent FH ein Hochschulabschluss im entsprechenden Fach verlangt.

BERUFSPORTRÄTS

Die nachfolgenden Porträts vermitteln einen Einblick in den Berufsalltag und in verschiedene Arbeitsfelder von Psychologinnen und Psychologen.

CARMELA KISS

Schulpsychologin, SPD St. Gallen

MAY BEYLI-HELMY

Rechtspsychologin und Psychotherapeutin FSP, Klinik für Forensische Psychiatrie der Psychiatrischen Uniklinik Zürich

PATRICK KELLER

UX Lead und Manager, Google NYC

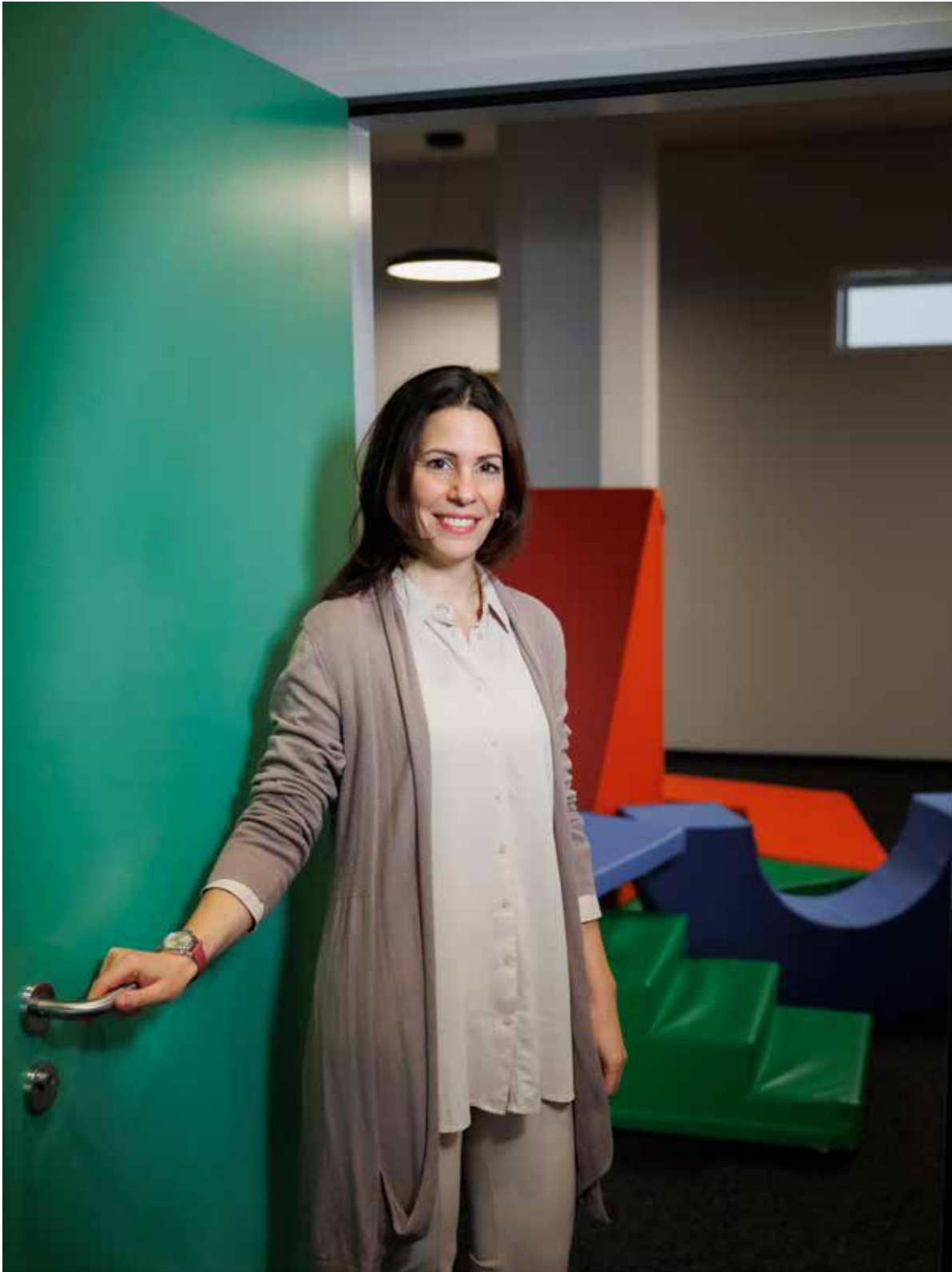
MIRJAM AMBÜHL

Arbeits- und Organisationspsychologin und Co-Eigentümerin der Firma Skillgarden

Quellen

www.psychologie.ch

www.berufsberatung.ch/studium-arbeitsmarkt



Carmela Kiss, Master in Psychologie, Fachpsychologin für Kinder- und Jugendpsychologie FSP, Schulpsychologin im Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen

IN LEBENSGESCHICHTEN EINTAUCHEN

Carmela Kiss (47) arbeitet seit 15 Jahren als Schulpsychologin. Sie führt Abklärungen und Beratungen zur schulischen und sozio-emotionalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen durch. Dabei arbeitet sie eng mit Erziehungsberechtigten, Schulen und anderen Fachstellen zusammen. Ihr Arbeitsalltag ist spannend und abwechslungs-

lungsreich, aber auch fordernd, denn es geht um persönliche Schicksale.

«Eine Radiosendung, in der eine Psychologin Fragen von Hörern und Hörerinnen beantwortete, inspirierte mich zur Studienwahl. Die Art, wie sie mit den Menschen sprach, die Probleme analysierte und lösungsorientiert arbeitete, hat mich fasziniert. Ich war damals rund 13 Jahre alt und habe meinen Berufswunsch in der Folge nie mehr verändert.

Durch ein Praktikum während des Studiums im Kinder- und Jugendbereich wusste ich, dass ich mit dieser Zielgruppe arbeiten möchte. Jedoch war der Berufseinstieg 2004 sehr schwierig, die Stellen waren rar. Über ein nationales Qualifizierungsprogramm für arbeitslose Hochschulabsolvierende konnte ich mir praktische Erfahrungen in der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik (KJPK Basel-Stadt) aneignen. Danach trat

ich beim Heilpädagogischen Dienst (HPD) im Bereich Frühförderung bis und mit Kindergartenalter sowie Sonderschulen eine Schwangerschaftsvertretung an, anschliessend kam es zu einer Festanstellung.

Aufgrund einer kantonalen Umstrukturierung übernahm der Schulpsychologische Dienst (SPD) Basel-Stadt die Betreuung der Kindergärten und Sonderschulen, und damit wechselten gleichzeitig einige Psychologen und Psychologinnen zum SPD. Dies kam mir sehr entgegen, da ich mir eine Arbeit in der Schulpsychologie sehr gut vorstellen konnte. Nach 13 Jahren im SPD Basel-Stadt, davon knapp sechs Jahre in einer Teamleitungsfunktion, wechselte ich 2021 an den SPD des Kantons St. Gallen. Dieser Wechsel war herausfordernd und bereichernd zugleich. Ich lernte neue Abläufe und Strukturen kennen. Zusätzlich haben die verschiedenen Gemeinden im Kanton teilweise unterschiedliche Angebote, Konzepte und Arbeitsweisen.

FACETTENREICHE SCHULPSYCHOLOGIE

Mir gefällt die Abwechslung in meiner Tätigkeit. Gerade eben habe ich nach einem Untersuchungstermin mit einem Schüler einige Tests ausgewertet, gleich habe ich Telefonsprechstunde und später ein Beratungsgespräch mit Eltern, schulischen Fachpersonen sowie einer Früherzieherin. Grundsätzlich bearbeite ich Anliegen und Fragen zur schulischen und sozio-emotionalen Entwicklung. Spezielle schulpsychologische Fragestellungen können Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Teilleistungsstörungen sowie Fragestellungen zum Förderbedarf (integrative schulische Massnahmen, Nachteilsausgleich, Sonderschulung), aber auch Begabungs- und Begabtenförderung betreffen.

Zu unserem Angebot gehören nebst Abklärungen, Impulsberatungen und Gruppentrainings auch die wöchentlichen Telefonsprechstunden für schulische Fachpersonen und Erziehungsberechtigte von Schülern und Schüle-



Wenn die Worte fehlen, kann das Aufstellen von Spielfiguren bei der diagnostischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern aufschlussreich sein.

rinnen. Teil des SPD des Kantons St. Gallen sind auch die Fachpersonen der Logopädie, welche kombinierte Abklärungen ermöglichen und die Beratungen des Systems um einen Fachbereich erweitern. Die Kriseninterventionsgruppe (KIG) für ausserordentliche und belastende Situationen (Todesfälle, Unfälle) im Schulbereich ist eine wertvolle Unterstützung auch für Mitarbeitende, die sich zum Beispiel bedroht fühlen. Wir arbeiten bei der Aus- und Weiterbildung mit verschiedenen Universitäten und Fachhochschulen zusammen und engagieren uns bewusst in der Nachwuchsförderung. Dabei begleiten wir Praktikanten und Praktikantinnen sowie Assistenzpsychologen und -psychologinnen auf ihrem beruflichen Werdegang.

ARBEIT IM NETZWERK

Zu unseren Klienten gehören sowohl die Schüler und Schülerinnen als auch die Erziehungsberechtigten sowie Lehrpersonen, Schulleitungen und alle anderen Fachpersonen. Zudem sind wir über die Schule hinweg vernetzt mit kantonalen und regionalen Behörden (z. B. Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde KESB, Invalidenversicherung IV) und Institutionen (z. B. Heilpädagogischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Ostschweizer Kinderspital) sowie weiteren Fachpersonen (z. B. Therapeuten, Ärztinnen).

Nebst diesem Austausch beraten und klären wir im SPD diagnostisch ab, halten auf Wunsch Sprechstunden im Schulhaus, besuchen in Absprache mit den Lehrpersonen den Unterricht, tauschen uns in interdisziplinären Teams (Schulleitung, Schulsozialarbeit, Psychologie) aus. Wir sind im Auftrag der Schule an Elternanlässen und Schulratskonferenzen präsent. Innerhalb des Dienstes tauschen wir uns rege in Sitzungen, Fallbesprechungen und Interventionen, aber auch externen Supervisionen aus. Die Auftragslage schwankt erfahrungsgemäss über das Schuljahr hinweg.

Grundsätzlich sind wir regelmässig mit unseren Schulgemeinden in Kontakt. Die Abklärungen sowie die administrative Arbeit (Akttenotizen, Berichte usw.) finden bei uns im Büro statt.

Meine Tätigkeit bereitet mir auch nach all den Jahren Freude. Ich sehe den Sinn darin und freue mich, wenn es gelingt, Kinder, Jugendliche und deren Erziehungsberechtigte auf dem Weg durch die Schulzeit zu begleiten. Mit jedem neuen Fall tauche ich in eine neue Lebensgeschichte ein, kann mich systemisch vernetzen, sodass die Anliegen der Erziehungsberechtigten, der Lernenden und der Schule genau angeschaut und hoffentlich erfolgreich bearbeitet werden können.

HERAUSFORDERUNGEN UND GRENZEN

Schwierig wird es für mich, wenn scheinbar unüberwindbare Grenzen vorhanden sind und kreatives Denken nicht möglich oder nicht erwünscht ist. Betroffene bekommen vereinzelt die notwendige Hilfe oder Unterstützung nicht oder können sie nicht annehmen.

«Spezielle schulpsychologische Fragestellungen können Lern- und Verhaltensschwierigkeiten, Teilleistungsstörungen sowie Fragestellungen zum Förderbedarf (integrative schulische Massnahmen, Nachteilsausgleich, Sonderschulung), aber auch Begabungs- und Begabtenförderung betreffen.»

Die Mediation, also die Vermittlung zwischen Schule und Erziehungsberechtigten, braucht manchmal mehrere Anläufe. Es ist sicherlich eine Herausforderung, im System mit unterschiedlichen Bedürfnissen einen gemeinsamen Nenner zu finden. Auch die persönlichen Schicksale lassen mich als Fachperson und Mensch nicht unberührt. Den Erziehungsberechtigten mitzuteilen, dass ihr Kind eine geistige Behinderung hat oder auch mit intensiver Förderung kaum eine Chance hat, das angestrebte Entwicklungsziel zu erreichen, ist herausfordernd. Zukünftig werden uns Themen wie Schulabsentismus, Diversität, die zunehmende Digitalisierung in der Gesellschaft und damit auch im Un-

terricht sowie der Umgang mit Lernenden, die mit auffälligem Verhalten das System überfordern und damit die schulischen Fachpersonen belasten, stark beschäftigen.

NEUGIERIG BLEIBEN

Das Studium hat mir sehr viel theoretisches Basiswissen vermittelt und den Grundstein im Bereich der Psychologie gelegt. Das Praktikum während des Studiums hat den Bogen zur Praxis gespannt, was ich als grosse Bereicherung erlebt habe. Auf diesen Erfahrungen konnte ich aufbauen, mein Wissen vertiefen und mich mit Weiterbildungen spezialisieren.

Studierende sollten die Hoffnung und ihre Ziele nicht aufgeben, wenn es mal nicht so klappt, wie man es sich wünscht. Meiner Erfahrung nach ist dies Teil der beruflichen Sozialisation und gehört gewissermassen dazu, auch wenn es nicht immer schön ist. Zudem war ich immer bereit, Chancen zu nutzen (z. B. temporäre Anstellungen, Assistenzstellen, Mitwirken in Studien usw.) und mir die Neugierde zu bewahren, welche Kinder im Gegensatz zu uns Erwachsenen noch voll und ganz besitzen.»

Porträt

Diana Abegglen



May Beyli-Helmy, Master in Psychologie, Fachtitel in Rechtspsychologie FSP und Psychotherapie FSP, Forensische Psychologin und Psychotherapeutin, Klinik für Forensische Psychiatrie der Psychiatrischen Uniklinik Zürich

ZWISCHEN PSYCHOLOGIE UND JURISPRUDENZ BALANCIEREN

May Beyli-Helmy (42) erstellt Gutachten zur Schuldfähigkeit von Straftäterinnen und Straftätern sowie Risikoeinschätzungen. Sie berät und unterstützt die Zürcher Staatsanwaltschaften und die polizeilichen Bedrohungsmanagementfachstellen zu Risikominderung und Risikomanagement. Daneben steht sie psychotherapeutisch und beraterisch arbeitenden Kolleginnen und Kollegen im Rahmen von Supervisionen

bei der Erstellung und Umsetzung von Behandlungsplänen bei. Ihren Arbeitsalltag verbringt sie in der Klinik, im Gefängnis oder trifft betroffene Personen in Begleitung der Polizei zu Hause oder an öffentlichen Orten.

«Ich arbeite an der Schnittstelle zwischen der Psychologie bzw. Psychiatrie und der Jurisprudenz und leite die Fachstelle Forensic Assessment und Risk Management der Klinik für Forensische Psychiatrie der Psychiatrischen Uniklinik Zürich. Wir erstellen Risikoeinschätzungen zur Ausführungs- oder Wiederholungsgefahr von schwerer zielgerichteter Gewalt und empfehlen Interventionsmassnahmen, die ein Risiko minimieren könnten (z. B. Kontakt- und Rayonverbot, Drogenabstinenz, psychotherapeutische Unterstützung).

Auftraggebende sind die verschiedenen Fachstellen für Gewaltschutz oder Bedrohungsmanagement der Polizeidienststellen des Kantons Zürich, die Zürcher Staatsanwaltschaften sowie die allgemeinspsychiatrischen Kliniken des Kantons Zürich. Solche Einschätzungen erstellen wir sowohl akten- als auch gesprächsbasiert. Übergeordnet geht es darum zu verstehen, wie es zur aktuellen Situation gekommen ist und wie man diese verbessern kann. Aktenstudium und Gespräche mit der beschuldigten oder gefährdenden Person sind dabei Grundlage für ein breites Fallverständnis.

SCHWERE GEWALT VERHINDERN

Dazu suchen wir diese entweder in der Klinik, im Gefängnis oder – häufig zusammen mit der Polizei – zu Hause auf, manchmal auch an einem halb öffentlichen oder öffentlichen Ort der Wahl. Ziel ist immer, die Gefahr von zielgerichteter Gewalt zu minimieren. Manchmal kann es zum Beispiel genügen, mit der betroffenen Person übereinzukommen, besser therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen, um über eine belastende Trennung hinwegzukommen, als sich weiter strafrechtlich auffällig zu verhalten und dem Ex-Partner oder der

Ex-Partnerin aufzulauern. Es geht um Menschen, die bereits eine Straftat begangen haben oder davon abgehalten werden sollen, eine solche zu begehen.

Bei der Erstellung strafrechtlicher Gutachten, etwa zur Schuldfähigkeit, werden Menschen untersucht, die meist eines schweren Verbrechens beschuldigt werden; ebenfalls mit dem Ziel, ein Fallverständnis zu erarbeiten, die Schuldfähigkeit einzuschätzen und damit schwere Gewalt zu verhindern. Auftraggebend für solche Gutachten ist meist die mit der Untersuchung beauftragte Staatsanwältin beziehungsweise der Staatsanwalt. Im Rahmen meiner Tätigkeit als Supervisorin komme ich ferner mit Kolleginnen und Kollegen aus dem vorwiegend klinischen Setting in Berührung und darf sie eine Weile lang auf ihrem beruflichen Weg begleiten. So habe ich in meinem Berufsalltag mit ganz unterschiedlichen Personen, Berufsgruppen und Stellen zu tun: mit zu untersuchenden Personen, Exploranden genannt, mit beschuldigten und straffälligen Personen, mit Polizistinnen und Polizisten, Staatsanwältinnen und Staatsanwälten, Ärztinnen und Ärzten, mit anderen Psychologinnen und Psychologen oder anderen Fachstellen.

TYPISCHE AUFGABEN

Zurzeit studiere ich Akten und trage Informationen zu einem Fall zusammen, um mich einzuarbeiten, bevor ich die Person sehe, die ich begutachten muss. Das ist eine typische Aufgabe im Rahmen einer Begutachtung zur Schuldfähigkeit und dient dazu – neben den Angaben der Person selbst und dem persönlichen Eindruck –, ein möglichst umfassendes Bild von der Person zu erhalten. Daneben bereite ich mich gerade auf eine Teamsupervision vor, bei der es darum geht, Patientinnen und Patienten zu besprechen und mögliche Stolpersteine zu erkennen, um diese im Idealfall aufzulösen und dadurch (weiterhin) einen konstruktiven Therapieprozess zu gewährleisten. Auch das ist eine typische Aufgabe.

An meiner jetzigen Stelle arbeite ich inzwischen seit zehn Jahren, wobei ich

seit zwei Jahren die Leitung inne habe. Davor habe ich neben der Arbeit in der Fachstelle in einer privaten Praxis gearbeitet. Obwohl es im Prinzip immer darum geht, sich in Fälle einzuarbeiten, das Risiko einzuschätzen und kontinuierlich an der Behandlung festzuhalten, ist meine Arbeit schlecht planbar: Ich weiss nie, wann neue Fälle eingehen und welchen Inhalt diese umfassen, welche Geschichten dahinterstecken oder welche Lebensereignisse bei einer Person eintreten. So werden viel Spontaneität und Flexibilität gefordert.

SPANNUNGSFELD FORENSISCHE PSYCHOLOGIE

Ausserdem kommt ein grosser Teil meiner Klientel nicht freiwillig mit uns in Kontakt. Meist liegt bereits eine Straftat vor oder es gilt, eine solche zu verhindern. Das ist eine besondere Herausforderung und zeigt das Spannungsfeld der forensischen Psychologie auf: Einerseits müssen wir den Anliegen der Gesellschaft nach Sicherheit und Verhaltensbesserung Rechnung tragen, andererseits gilt es, eine Beziehung zur beschuldigten/gefährdenden Person aufzubauen und Veränderungsmotivation bei ihr zu erreichen, damit das Risiko für straffälliges Verhalten oder gar weitere Straftaten minimiert wird. Das erfordert eine hohe Verantwortung. Einen Menschen als gefährlich einzuschätzen, führt zu weitreichenden Konsequenzen. Ich muss eine Balance finden zwischen gesundem Menschenverstand, fachlichem Know-how, dem gesellschaftlichen Bedürfnis und den Persönlichkeitsrechten der betroffenen Person.

Zu den schönen und befriedigenden Momenten meiner Arbeit gehören die Einarbeitung in einen Fall, das Rundum-Verständnis, ein «gutes» Fallkonzept zu entwickeln, das auch von der beschuldigten oder gefährdenden Person mitgetragen wird, oder ein gut verlaufendes Gespräch, in dem im Idealfall gemeinsam mit den Betroffenen Lösungen gefunden werden können. Auch über eine gute Zusammenarbeit mit Kolleginnen bzw. Arbeitspartnern im weitesten Sinne, zum Beispiel mit einem Behandlungsteam, der Polizei



Rechtspsychologinnen und Rechtspsychologen werden u. a. bei der Wiedereingliederung von ehemaligen Häftlingen eingesetzt.

oder der Staatsanwaltschaft, freue ich mich. Und schön ist auch, wenn sich jemand nach einiger Zeit meldet und erzählt, was sich alles geändert hat. Manchmal gibt es aber auch Fälle, da stossen wir aus forensischer Sicht an gesetzliche, therapeutische oder menschliche Grenzen: Dann etwa, wenn jemand therapieresistent ist oder sich entscheidet, dysfunktionales Verhalten aufrechtzuerhalten, etwa querulatorisches Verhalten, Drohungen und Gewalt. Da gilt es zu akzeptieren, dass manche Fälle wegen ihrer Komplexität schwer lösbar sind und nicht allen geholfen werden kann.

DER WEG IN DIE RECHTSPSYCHOLOGIE

Nach dem Bachelorstudium an der Uni Basel wechselte ich für das Masterstudium an die Universität Bern, wo ich neben dem Psychologiestudium aus Eigenmotivation Veranstaltungen zu Strafrecht und Kriminologie besuchte. Da ich von Anfang an wusste, dass ich in Richtung Rechtspsychologie wollte, hat sich diese Kombination angeboten. Die juristischen Fächer, insbesondere Strafrecht, Strafprozessrecht und Jugendstrafrecht lagen nahe, weil ich genauer verstehen wollte, wie gewisse juristische Entscheide zustandekommen und mit welchen Themen sich Juristinnen und Juristen auseinanderset-

zen. Parallel zum Studium absolvierte ich zudem Praktika in einer Wiener Justizvollzugsanstalt, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Forensischen Abteilung der UPK Basel sowie eine Ausbildung in Tathergangsanalyse. Mein Ziel war, spezifische Berufserfahrung vorweisen zu können, um mich von meinen Mitstudierenden zu unterscheiden.

Den Berufseinstieg direkt nach dem Studium erlebte ich als teilweise schwierig. Meine erste Stelle ergab sich schliesslich durch eine Person, die ich während eines unbezahlten Praktikums kennengelernt hatte. Auf Stundenbasis konnte ich als wissenschaftliche Mitarbeiterin anfangen und später einen Psychiater in die Praxis begleiten, um verkehrsmedizinische und -psychologische Gutachten zu schreiben. Um mir spezifisches Fachwissen zu erarbeiten, habe ich mich auch nach Studienabschluss stetig weitergebildet und verschiedene Fachkurse absolviert – ohne das geht es meines Erachtens nicht. Später erwarb ich den Fachtitel zur Rechtspsychologin FSP und im Jahr darauf zur Psychotherapeutin FSP.

HOHER AUFWAND AN ZEIT UND GELD

Glücklicherweise hatte ich bereits eine Vollzeitstelle. Anfangs war es schwie-

rig, Vollzeit zu arbeiten und am Wochenende Kurse zu besuchen. Auch für die Vielzahl an Selbsterfahrungs- und Supervisionsstunden braucht es Zeit und Geld.

Anstelle der Psychotherapie mit Patientinnen und Patienten besteht eine meiner neueren Tätigkeiten darin, angehende Rechtspsychologinnen und Rechtspsychologen sowie Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zu supervidieren. Zum Erlangen beider Fachtitel ist eine Anzahl an Supervisionsstunden nötig. Dabei geht es unter anderem darum, Fallkonzepte zu besprechen, Methoden zu erweitern oder auch eigene Anteile zu hinterfragen und zu würdigen. In der Psychotherapie-Weiterbildung muss man zudem gewisse Stunden zur Selbsterfahrung absolvieren, was bedeutet, sich mit seiner eigenen Biografie, den eigenen Werten und Zielen sowie der Identität als Psychotherapeutin/Psychotherapeut zu beschäftigen. Hierbei eine Wegbegleiterin zu sein, ist eine sehr sinnstiftende und bereichernde Aufgabe.

PERSÖNLICHE EMPFEHLUNGEN

Wer bereits im Studium weiss, in welche Richtung sie/er beruflich gehen möchte, sollte sich passende Praktika suchen; einerseits um Kontakte zu knüpfen, andererseits um spezifische Berufserfahrungen zu sammeln. Im Studium lernt man, eine bestimmte Denkweise zu benutzen und eine Herangehensweise an Probleme und Fragestellungen zu entwickeln. Es legt den Grundstein. In der Therapieausbildung erlernte ich die praktische Arbeit, die ich für meinen Berufsalltag benötige. Als Psychologin finde ich ferner wichtig, eigene Grenzen zu erkennen und sich diese auch eingestehen zu können. Ausserdem finde ich Bescheidenheit im Umgang mit Kolleginnen/Kollegen und Patientinnen/Patienten, mit zu begutachtenden oder straffälligen Personen eine wichtige Eigenschaft in dem Sinne, dass es anzuerkennen gilt, dass es verschiedene Lebensrealitäten gibt.»

Porträt

Nora Kehlstadt und Diana Abegglen



Patrick Keller, Master in Psychologie, UX Lead und Manager, Google New York

INTELLIGENTE ARBEITSPLÄTZE SCHAFFEN

Patrick Keller (43) arbeitet als User-Experience-Lead und Manager bei Google. Englische Bezeichnungen gehören in dieser digitalen Welt genauso zum Alltag wie Entdeckergeist und Fehlerkultur. Seine grosse Faszination für die Mensch-Maschine-Interaktion hat ihn bis nach New York gebracht, mit dem Ziel, Google-Mitarbeitenden das Berufsleben

zu erleichtern – unter anderem mit Künstlicher Intelligenz.

«Ich bin ein UX Lead und Manager, wobei UX für User Experience steht. Ich leite und definiere Nutzererfahrungen für den Unternehmensbereich Technologie, welcher alles von Hard- und Software bis zu Monitoren, Kameras, Laptops usw. beinhaltet. Dabei führe ich übergeordnet Manager und ihre Teams, die wiederum ihre Abteilungen bei der Entwicklung verschiedener Produkte, Anwendungen und Programme unterstützen.

ZWISCHEN MENSCH UND TECHNOLOGIE

Die Interaktion von Usern mit dem Produkt sowie deren Verbesserung ist zentral in meinem Job. Ein Beispiel einer solchen Anwendung ist eine Art Google Maps für das Büro. Das Produkt bringt «Googler» – so nennen sich die Mitarbeitenden – in ihren Bürogebäuden von A nach B. Die Orte beinhalten Meeting- und andere Räume, Haus-Cafeterias, aber auch Supportstellen oder Hardware-Abhol-/Ausleihe-Stationen, usw. – halt alles, was in einem Büro gebraucht wird, um produktiv zu bleiben. Sich zu orientieren erscheint vielleicht auf den ersten Blick banal. Nun hat aber zum Beispiel eines der mehreren NYC-Offices 14 Stockwerke und ist so gross wie ein vollständiger Block. So verlaufen sich sogar erfahrene Mitarbeitende in diesem riesengrossen Bau – vor allem auch, weil alles in stetigem Neubau und Wandel ist.

Wir versuchen täglich, das Arbeitsumfeld der Googler zu verbessern. Ein weiteres konkretes Beispiel: In einer Sitzung mit meinen UX Designern, Researchern und UX Content Strategists haben wir die Funktionen eines Chatbots analysiert und diskutiert. Das «Produkt» hat die Aufgabe, täglich «meine» (als Beispiel) Zusammenarbeit mit anderen zu optimieren. Dieser Bot durchforstet also täglich meine Meetings und kontrolliert, ob genügend Leute teilnehmen können und ob alle Teilnehmenden einen Raum zur Verfügung haben, falls sie nicht von zu Hause aus arbeiten. Sollte der Bot bei

dieser Prüfung auf Ungereimtheiten stossen, etwa herausfinden, dass ich für meine Teilnahme am Arbeitsort keinen Raum für das Meeting reserviert habe, fragt er mich via Chat, ob das so gewollt ist oder ob er für mich einen Raum buchen darf.

In so einem Meeting diskutieren wir die Logik und die kognitive Belastung der User, das Design und den Inhalt, die der Bot dem User präsentiert, welche Aktionen User tätigen können und sollen: Muss zum Beispiel die nutzende Person im Chat schreiben «Ja, bitte buch mir einen Raum» oder soll der Bot fragen «Soll ich einen Raum für dich buchen?», sodass der User nur noch mit «Ja oder Nein» antworten muss. Ziel dabei ist stets, das User-Erlebnis zu verbessern.

MEETINGS, GESPRÄCHE – UND ORGANISATORISCHES

Ein sehr wichtiger Teil meines Jobs ist es, meinem Team zu ermöglichen, gemeinsam mit den Entwicklerteams Inhalte, Ziele und Methoden zu definieren und umzusetzen. Es braucht gute Abstimmungen mit verschiedenen Stakeholdern wie UX, Entwicklern und Projektmanagerinnen. Auch wenn Strategie- und Nutzerziele im ersten Moment nicht immer kompatibel zu sein scheinen, ergänzen sie sich normalerweise wunderbar. Um das zu garantieren, verbringe ich viel Zeit mit dem Management, also den Entscheidungsträgern, die das Budget im Auge behalten müssen, um Prioritäten und Kompromisse auszuhandeln und Lösungswege zu finden. Ziel ist, umzusetzen, was die Firma will und gleichzeitig die Nutzer/innen bei der täglichen Arbeit unterstützt, wobei alle beteiligten Teams auf das gleiche Ziel hin arbeiten sollen. Ich bin also sehr viel in Sitzungen und Telefongesprächen sowie an der E-Mail-Beantwortung – hier wird Künstliche Intelligenz (KI/AI) hoffentlich bald meine Arbeit übernehmen.

Routineaufgaben gehören ebenfalls zu meiner Arbeit. Mittlerweile sehe ich es so, dass dies meine Herausforderung ist, die ich meistern muss, um Tolles, Spannendes und Wertvolles machen zu können. Hinzu kommt das Definie-

ren von klaren Prioritäten, die alle Beteiligten zusammenbringen. Trotz aller Abstimmung und Prioritäten können Projekte und Produkte aber auch mal zu «Fehlern» und unzufriedenen Usern führen. Das ist total normal und auch nötig. Die Herausforderung, die es hier zu meistern gibt, ist objektiv zu bleiben, das Feedback der User und das durch die Zusammenarbeit Gelernte zu sammeln, zu analysieren und dann richtig anzuwenden. Das nennt sich Entwicklung und wir entwickeln uns und lernen täglich!

In meinem UX-Bereich sehe ich als Nächstes die Unterstützung durch KI und LLM (Large Language Models) bei der Nutzeranalyse. Dadurch können gesammelte mit bereits existierenden und mitgelesenen Daten (Logging) abgeglichen und in «logischen» Schlussfolgerungen zusammengebracht werden. Die Interaktion von Mensch und Maschine wird durch KI nicht ersetzt, aber unterstützt. Zurückhaltung und Ängste vor der Entwicklung kann ich gut nachvollziehen. Es ist absolut wichtig zu verstehen, dass von KI Produziertes heute noch nicht einfach als Fakt/Wahrheit angesehen werden kann. Die Informationsquellen müssen geprüft werden, bevor man KI-Produziertes weiterverwendet. Alles basiert auf bereits Existierendem. Zu entscheiden, ob die Grundlagen zuverlässige Fakten beinhalten, ist schwierig für eine KI.

STUDIENWAHL UND BERUFSEINSTIEG

Seit dem Kindergarten faszinieren mich menschliches Denken und Verhalten. Damals bedeutete das für mich: Gehirn und Chirurgie. Diese Idee verfolgte ich bis ins erste Studienjahr Medizin, wo ich dann merkte – wohl wegen Anatomie und Autopsie –, dass das nichts für mich war. Ich wechselte ins Jus-Studium. Auch wenn ich heute noch von grossen Fällen fasziniert bin, verliess ich auch diesen Weg, nahm aber folgende Beobachtung mit: Mich mit Kommilitonen hinzusetzen, Themen zu diskutieren, zuzuhören, zu lernen, zu abstrahieren, zu analysieren, Lösungen zu suchen – das fand ich super. Diese Herangehensweise und meine ursprüngliche Passion für das



Die Interaktion von Menschen mit Informationstechnologie: ein aktuelles und anspruchsvolles Tätigkeitsfeld für Psychologinnen und Psychologen.

menschliche Denken und Verhalten führten mich zur Psychologie!

Im letzten Bachelorjahr habe ich mit einem Freund zusammen gelernt. Während ich noch in der MS-DOS- und Windows-Welt lebte, regelmässig meinen PC neu konfigurierte und selber programmierte, kam mein Freund mit einem MacBook daher. Er wollte unser Lernskript mit einem speziellen Programm schreiben, etwa in der Art, wie andere Websites gestalten. Was am Schluss dabei rauskam, war ein Dokument in PDF, und zwar in Perfektion – font, spacing, formatting, contrast... wow, es war einfach perfekt und schön!

Somit hatte ich meine Passion gefunden: simple und schöne Nutzererfahrungen, «User Experience»! Als ich meinen Freund dann fragte, woher er das alles könne, hat er mich zum Lunch mit der «Mensch-Maschine-Interaktion-Gruppe» (MMI) mitgenommen. Dieses Netzwerk öffnete mir Tor und Tür. Da spürte ich, dass ich auf meinem richtigen Weg war, denn vieles lief wie von alleine. Aus dem Studium konnte ich viel mitnehmen: Statistik gab mir die Methodologie, der Fokus auf MMI den Inhalt. Die Nutzerinnen und Nutzer zu ver-

stehen ist nichts anderes als angewandte Psychologie.

Für mich war der Berufseinstieg relativ einfach, da ich schon früh und ständig gearbeitet habe, als Pizzakurier, Barista, Recruiter, Research Assistant, Tennis Trainer usw. So habe ich gelernt, effizient zu sein, Kompromisse einzugehen und auch, dass Perfektion der Feind des Fortschritts ist. Zudem hat mich ein Gastdozent an der Fakultät sehr inspiriert. Ich konnte nach dem Studium bei www.stimmt.ch einsteigen. Als Consultant versuchte ich ab 2008 Kundinnen und Kunden sowie deren Bedürfnisse zu verstehen, gemeinsam Lösungen zu entwickeln, positive Nutzererlebnisse zu gestalten. Wir bedienen uns dabei virtuos aus den Werkzeugkästen von Customer Experience Management, Design Thinking, User Centered Design und mehr.

MUTIG UND FREUDVOLL UNTERWEGS

Mut, Mobilität und die Freude am Entdecken begleiteten meinen weiteren Werdegang. Ab 2012 arbeitete ich für die Novartis bei den Institutes for Biomedical Research. Angefangen als UX-Spezialist in Basel, endete ich als Global Head of User Experience & User

Interface Development in Cambridge (Massachusetts). Die Nutzenden waren Wissenschaftler/innen, die in ihren Labors biologische, chemische, und biomolekulare Forschung betrieben, um zum Beispiel Antikörper zu entdecken oder zu designen, welche Krankheiten heilen können. Wir hatten die Aufgabe, die Nutzergruppen zu verstehen und Produkte zu entwickeln, die ihnen erlauben, schneller und akkurater «medizinische Wunder» zu schaffen.

Bei Google bin ich seit 2019, und seit 2022 in der heutigen Position. Nach mehrjährigem Hin und Her, ob ich zu Google möchte oder sie mich wollen, bekam ich eine Anfrage für meine aktuelle Stelle, von der ich davor noch nie gehört habe: «Spaces UX» – mit dem Auftrag, Benutzererfahrungen der Technologie und Architektur für «Google Offices und Event Spaces» zu verstehen, zu definieren und daraus «Erlebnisse» für die User zu entwickeln, die die Produktivität von Googlern optimiert und «googley/magical» macht. Da war sie, meine Herausforderung! Ich muss viele verschiedene Elemente und Teams zusammenbringen, um irgendwie erfolgreich zu sein. Und das war auch endlich der Punkt, an dem ich sagte «ja, ich will jetzt zu Google und will diesen Job».

«GENIESST DAS STUDENTENLEBEN»

Mein Rat an Studierende: Seid offen, neugierig und probiert Neues aus. Und sobald euer Herz es euch sagt, geht «all-in». Man kann nie wissen, was als Nächstes passiert, welche Türen sich öffnen werden. Wusste ich, dass ich bei Google in New York lande, als ich im Kindergarten allen erzählt habe, dass ich Hirnchirurg werde? War es absehbar, dass ich Psychologie studiere, als ich mit dem Jura-Studium begonnen habe? Nein. Der Weg war und ist das Ziel. Ah ja, noch was: Meine Eltern haben immer gesagt: «Geniesst das Studentenleben.» Und heute verstehe ich, was sie meinten. Also, genießt das Studentenleben!»

Porträt

Diana Abegglen



Mirjam Ambühl, Master in Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologin und Co-Eigentümerin der Firma Skillsgarden

MENSCHEN UND THEMEN FÖRDERN

Mirjam Ambühl (39) ist Arbeits- und Organisationspsychologin, Trainerin, Beraterin, Coach und Co-Eigentümerin der Firma Skillsgarden. Die verschiedenen Rollen – im Job, als strategische Mitdenkerin, Familienfrau – erfüllen und fordern sie gleichzeitig. Sie ist langsam in die Aufgaben und die Verantwortung hineingewachsen, hat sich

Herausforderungen mutig gestellt und genießt die Arbeit mit den Menschen, die Vielseitigkeit, das stete Lernen und den Blick hinter verschiedene Kulissen.

«Im Gymnasium hatte ich zwar den Schwerpunkt PPP, war im Fach Psychologie aber gar nicht zufrieden mit der Lehrkraft. Daher habe ich nach der Matura gesagt: Ich studiere alles ausser Psychologie. Im BIZ habe ich dann erzählt, dass mich in der Biologie die Verhaltensbiologie und Genetik interessiert, im juristischen Bereich die Kriminologie und im Marketing das Thema der Überzeugung von Kunden und Kundinnen für die Produkte. Die Laufbahnberaterin hat mir aufgezeigt, dass diese Aspekte allesamt mit dem Menschen und seinem Verhalten zu tun haben, Psychologie der gemeinsame Schlüssel sein kann. So habe ich im Verlaufe des Prozesses dann doch diesen Weg eingeschlagen und im Hauptfach Sozial- und Rechtspsychologie, im ersten Nebenfach Arbeits- und Organisationspsychologie und im zweiten Nebenfach Strafrecht und Kriminologie an der Uni Bern studiert.

SCHRITTWEISE MEHR VERANTWORTUNG

Neben dem Studium habe ich im Bereich der psychologischen Begutachtung von Kindern und Jugendlichen (Zivil- und Strafrecht) und in der Hochbegabten-Diagnostik sowie über sechs Jahre in der Gastronomie gearbeitet. Beim Kellnern traf ich auf den Beirat der Firma PTA (Praxis für teamorientierte Arbeitsgestaltung), der immer wieder im Bistro zu Gast war. So kam der Kontakt zur Einstiegsfirma zustande und mein Berufseinstieg gestaltete sich für mich überraschend einfach. In der PTA GmbH bin ich als A&O-Psychologin stetig ein bisschen mehr in die Verantwortung hineingewachsen, mit der Neugründung von Skillsgarden auch schrittweise in die Geschäftsleitung eingestiegen, und seit 2022, zusammen mit Kollegin auch Co-Eigentümerin zusammen mit einer Kollegin (Ina Goller). Zu meiner Arbeit gehört es, Trainings und Workshops zu konzipieren, Ablauf-

pläne zu schreiben und diese dann vor Ort mit den Kunden und Kundinnen umzusetzen. Oft verbringe ich ein bis zwei Tage bei der Kundschaft und leite beispielsweise Trainings von Stellensuchenden im Bewerbungsprozess oder Workshops mit Teams aus verschiedensten Firmen oder Institutionen. Meine Arbeit führt mich an viele spannende Orte in der Arbeitswelt, verschafft mir Einblicke in verschiedene Firmen und Organisationen. Ich erlebe Teams, aber auch Einzelpersonen bei der Arbeit. Oder ich begleite sie auf dem Weg in eine neue Arbeit. Zu meinem Job gehört auch, verschiedenste Veranstaltungen zu besuchen, Referate zu halten. Oft komme ich an Netzwerkanlässen mit Menschen in Kontakt, sei es in der Schweiz oder in Deutschland.

An ein bis zwei Tagen arbeiten wir intern an den Projekten (Terminierung, Vor- und Nachbereitung, Inhalte), an Projektgesprächen, themenbezogenen Sprints, wo wir neue Dienstleistungen entwickeln. In den internen Meetings besprechen wir Administratives, und koordinieren Projekte. Wir führen auch Kundentelefonate, um Projekte zu akquirieren, zu planen oder nachzubespochen. An den restlichen Tagen der Woche bin ich meist voll und ganz Mami von zwei Kindern und bewältige den «ganz normalen Wahnsinn» zu Hause.

INSPIRIERENDE GESCHICHTEN

Ich liebe die Arbeit mit Menschen in unterschiedlichen Situationen. Sehr gerne gebe ich Inputs und lasse die Leute interaktiv daran teilhaben. Mich beeindruckt inspirierende Geschichten und Beispiele von Menschen, die etwas erreicht oder entwickelt haben. Mein Lieblingszitat ist: «Alle sagten, das geht nicht und dann kam eine, die hat das nicht gewusst und hat's einfach gemacht.» Ich fördere auch gerne andere im eigenen Team dabei, sich zu entwickeln und Projekte zu übernehmen.

Sehr gerne spreche ich mich in Meetings und Besprechungen mit meinen Kollegen zu unseren Inhalten und Herzensthemen ab. Es braucht stets eine gute Verteilung der Arbeiten,

Aufträge innerhalb des Teams. Aktuell bereitet mir eine Vorlesung, die ich an der ETH im Bereich Maschinenbau machen darf, sehr viel Freude. Dort bilden wir angehende Ingenieure darin aus, andere Studierende in sogenannten Innovationsprojekten zu coachen. In diesem Zusammenhang ist es sehr schön zu sehen, wie interdisziplinäre Zusammenarbeit Früchte tragen kann. Wie man in der Industrie erkennt, dass mit Psychologischer Sicherheit und Teamwork die Innovationskraft und damit auch die Leistungsfähigkeit steigen. Da einige Themen aus unserer Sicht zu wenig beforscht werden, stossen wir auch immer wieder Themen an und erörtern diese in Kooperation mit Hochschulen. Wir schlagen zum Beispiel Forschungsthemen vor, wie etwa «Psychologische Sicherheit in Verbindung mit Teams und Innovation» oder «Selbstwirksamkeit in der Stellensuche», zudem betreiben wir eigene Forschungsprojekte.

DER TAG HAT NUR 24 STUNDEN

Administrative Prozesse und Detailaufgaben, welche im Rahmen von Projekten anfallen, gehören nicht zu meiner Leidenschaft. Hier bin ich froh, wenn wir die Dinge vereinfachen können und uns als Team gut aufstellen und ergänzen. Mühe macht es mir zudem manchmal, dass ich gerne mehr machen würde, ich mich auch mal selbst bremsen muss, um nicht Dinge zu versprechen, die ich zwar gerne machen würde, aber nicht schaffe. In der Arbeit mit Menschen kann man immer noch mehr machen – es ist so spannend und wichtig – aber der Tag hat nur 24 Stunden. Es gilt, alle Erwartungen mit meinen verschiedenen Rollen unter einen Hut zu bringen. Spannend, aber auch herausfordernd finde ich, gemeinsam mit den Kundinnen und Kunden zu evaluieren und zu erkennen, was deren Bedürfnis ist, denn oft werden andere Dinge nachgefragt als diejenigen, welche sie wirklich benötigen.

Die Wirtschaft sieht zurzeit nicht rosig aus und so haben einige unserer Kunden umsatztechnische Schwierigkeiten. Gerade in einer solchen Phase ist es wichtig, sich um die Menschen zu



Unternehmensberatung im Bereich Teamentwicklung: ein Wirkungsfeld von Psychologinnen und Psychologen in der Arbeitswelt.

kümmern, die guten Mitarbeitenden zu halten. Das ist umso wichtiger, je schwieriger das Finden der richtigen Arbeitskräfte ist. Zukunftsthemen werden neben der Rekrutierung daher die Mitarbeiterbindung und -entwicklung sein. Wichtig erscheint uns auch das Thema Leadership in den verschiedenen Facetten: ›Leading myself, leading teams, leading change & leading difficult situations›. Themen der Psychologischen Sicherheit und e-Learning werden auch nicht zu kurz kommen. Ich selbst darf mich als Co-Ownerin bereits jetzt und vor allem in den nächsten Jahren immer mehr auch mit der Buchhaltung des Unternehmens befassen. Daher werde ich mich bald in einer Weiterbildung mit Zahlen auseinandersetzen und Finanzen für Non-Financials erlernen. Ich freue mich

darauf, denn es ist nicht so, dass man nur entweder Menschen oder Zahlen mögen darf. Die Kombination von Inspiration, Wertschätzung und (wirtschaftlichem) Erfolg ist ein spannender Mix. Psychologie ist ein sehr vielfältiges Gebiet! Meine Vorstellung davon, was ich tun wollte, weicht stark ab von dem, was ich heute tue.

SICH NICHT SELBST EINSCHRÄNKEN

Mein Tipp ist es, Dinge auszuprobieren und sich nicht selbst einzuschränken. Ich habe zum Beispiel nie gerne Vorträge gehalten und dachte daher, dass ich nicht gerne vor Menschen stehe. Heute mache ich das fast jeden Tag, aber halt in einem Kontext und mit einem Fachwissen, wo ich mich wohlfühle. Ein weiterer Tipp: Arbeitet neben dem Studium! Eigentlich ist es

egal was, aber der Praxisbezug und das Formen der eigenen Persönlichkeit werden dadurch unterstützt. Ich habe in meinen Jobs in der Gastronomie sehr viel über Menschen gelernt und wurde auch selbstbewusster und schlagfertiger, was mir heute hilft.»

Porträt
Diana Abegglen

BERUFE IN DER PSYCHOLOGIE

KURZPORTRÄTS

Die vorangegangenen Porträts sind nur eine kleine Auswahl, die Möglichkeiten nach dem Studium sehr breit. In den folgenden Kurzporträts werden deshalb weitere Berufspersonen mit ganz unterschiedlichen psychologischen Tätigkeitsfeldern vorgestellt.

FORSCHUNG

Gresa Mazreku (28) hat im Masterstudium klinische Psychologie und Neurowissenschaften in Basel studiert und zunächst einige Praktika im Bereich der Neuropsychologie absolviert (Geriatric, Schlaflabor, Neurorehabilitation). Nach einem Jahr als Assistenzpsychologin in der Frühdiagnostik von Demenz wurde ihr jedoch bewusst, dass sie mehr Kreativität und Flexibilität brauchte, um sich bei der Arbeit zu frieden zu fühlen. Daher hat sie sich für eine Doktoratsstelle an den UPK Basel beworben.

Nun forscht sie im Rahmen der «EARLY-Studie» nach Risikofaktoren und Frühanzeichen beeinträchtigter Persönlichkeitsentwicklungen bei Kindern und Jugendlichen im Alter von sechs bis 18 Jahren. Es handelt sich um eine Studie mit einem Längsschnittdesign von zwölf Jahren. Wenn Risikofaktoren oder Frühanzeichen von Beeinträchtigungen der Persönlichkeitsentwicklung festgestellt werden, können neue Therapieformen und -ansätze entwickelt werden. Dadurch könnten Betroffenen zukünftig frühzeitig eine adäquate Therapie angeboten und somit auch ein gesünderes Leben ermöglicht werden.

Der Arbeitsbereich von Gresa Mazreku liegt in der Administration der Studie und deren unmittelbarer Durchführung. Dies beinhaltet unter anderem die Strukturierung der Datenerhebung. Die Stichprobe besteht aus einer schulischen und einer klinischen Gruppe. Mit den klinischen Teilnehmenden führt sie zusätzlich strukturierte Interviews durch, damit Psychologen und Psychiaterinnen anschlies-



Welche Risikofaktoren beeinträchtigen die Persönlichkeitsentwicklung? Mit dieser Forschungsfrage beschäftigt sich die Psychologin Gresa Mazreku im Rahmen der «EARLY-Studie».

send eine zuverlässige Diagnose stellen können. Auch wird die Studie in naher Zukunft in vielen anderen Partnerländern kultur- und sprachadaptiert durchgeführt werden. Mit den Teams dieser Länder steht Gresa Mazreku elektronisch in engem Kontakt und hilft beim Adaptieren der angewendeten Tests. Dies bringt für sie auch Herausforderungen mit, denn einige Items der Tests können nicht einfach 1:1 in andere Kulturen übersetzt werden und müssen extensiv durchdacht werden. Zusammengefasst bedeutet das Doktorat für Gresa Mazreku viel Freiheit, was nebst Kreativität und Flexibilität auch täglich Selbstdisziplin und Effizienz fordert, wodurch sie sich auch in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt fühlt. Es ist ihr wichtig, sich als Mensch weiter entfalten zu können, mit der eigenen täglichen Tätigkeit zufrieden zu sein und sich einer sinnstiftenden Arbeit zu widmen.

BERUFS-, STUDIEN- UND LAUFBAHNBERATUNG BSLB

Nicolas Schmaeh (37) arbeitet im öffentlichen Berufsinformationszentrum BIZ des Kantons Basel-Landschaft. Nach seinem Master in Entwicklungs-

und Persönlichkeitspsychologie arbeitete er zuerst einige Jahre in der Forschung und absolvierte parallel den MAS (Master of Advanced Studies) in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Er berät Jugendliche und Erwachsene zu Fragen rund um Berufswahl und Laufbahnplanung. Im Speziellen ist er zuständig für Jugendliche, bei denen aufgrund von mehrfachen, komplexen Problematiken der Einstieg in die Berufswelt gefährdet ist sowie für Personen, welche neu in der Schweiz sind und den Einstieg in den schweizerischen Arbeitsmarkt suchen. Neben den Beratungsgesprächen arbeitet er mit Schulen und anderen Institutionen zusammen, leitet Workshops und führt Potenzialabklärungen durch. Die Tätigkeit gestaltet sich dadurch sehr abwechslungsreich. An seiner Arbeit gefällt ihm besonders, dass er Personen in wichtigen Lebensphasen unterstützen kann und Einblick in viele individuelle Lebensgeschichten und Kulturen erhält. Nicolas Schmaeh arbeitet Teilzeit als Berufs-, Studien- und Laufbahnberater und absolvierte parallel dazu eine Ausbildung in Illustrationsdesign. Diese bietet ihm eine ideale Abwechslung zur Beratung und

ermöglicht es ihm, seine kreative Ader auch in andere Bereiche einfließen zu lassen.

PERSONALENTWICKLUNG, ASSESSMENTS, BERATUNG

Beatrice Kutter (47) ist seit 2011 bei der Stadtpolizei Zürich als Betriebspsychologin tätig. Ihr Aufgabenbereich umfasst die psychologische Aus- und Weiterbildung von Mitarbeitenden und Führungskräften sowie die psychosoziale Beratung in arbeitsbezogenen oder persönlichen Angelegenheiten. Darüber hinaus begleitet sie Change-Management-Prozesse und moderiert Assessment Center für die Auswahl von Polizeinachwuchs. Als Pikett-Psychologin und Mitglied der Verhandlungsgruppe unterstützt sie Polizistinnen und Polizisten im Einsatz.

Beatrice Kutter schätzt die inhaltliche und methodische Vielfalt ihrer Arbeit, die Flexibilität, die sie erfordert, die anspruchsvollen psychologischen Fragestellungen und den Umgang mit verschiedenen Menschen. Sie genießt es, anderen bei der Suche nach pragmatischen Lösungen zu helfen, indem sie Komplexität reduziert und das Beste aus vorhandenen Ressourcen herausholt. Gleichzeitig ist es eine Herausforderung, die unterschiedlichen Anliegen zu koordinieren und dabei die Rollenklarheit zu wahren.

Ihre Laufbahn startete Beatrice Kutter in der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Nach dem Abschluss ihres Nachdiplomstudiums wechselte sie zur UBS AG, wo sie als Learning und Development Specialist tätig war. Später leitete sie vier Jahre lang die Fachstelle Kompetenzenbilanz Kanton Zürich und half Menschen bei der Anerkennung ihrer informell erworbenen Kompetenzen. Nebenbei unterrichtete sie an zwei Fachhochschulen. Ihre Aus- und Weiterbildung umfasst unter anderem Abschlüsse in systemischer Therapie und Beratung, Notfallpsychologie, Betriebswirtschaft und Führung, Erwachsenenbildung sowie Laufbahnberatung und Personalpsychologie.

BERATUNG, THERAPIE UND COACHING
Pascale Singer (54) arbeitet seit 2022 selbstständig in Zürich als Psychothe-

rapeutin, als Berufs-, Studien-, Laufbahnberaterin und als Lerncoach in einer Praxisgemeinschaft. Davor war sie lange in öffentlichen Berufsberatungsstellen und parallel als Psychotherapeutin und Lerncoach tätig. Mit der Kombination der drei Bereiche kann sie Menschen unterstützen, die aufgrund psychischer Probleme Schwierigkeiten in ihrem Arbeitsleben oder in der Ausbildung haben.

Psychische Probleme können sich auf verschiedene Weise auf die Arbeit auswirken. Sie können unter anderem zu Stress, Angstzuständen, Depressionen und Erschöpfungszuständen führen, welche die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Als **Psychotherapeutin** unterstützt Pascale Singer die Menschen dabei, diese Probleme zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Als **Berufsberaterin** hilft sie den Klienten und Klientinnen dabei, berufliche Ziele zu definieren und Wege zu finden, diese zu erreichen. Oftmals können psychische Probleme dazu führen, dass Menschen sich in ihrem aktuellen Job unwohl fühlen oder unzufrieden sind. In solchen Fällen geht es darum, neue berufliche Perspektiven zu erarbeiten. Psychische Probleme können sich auf die Konzentration, das Gedächtnis und die Motivation auswirken, was das Lernen erschwert. Pascale Singer entwickelt als **Lerncoach** zusammen mit den Menschen individuelle Lernstrategien und unterstützt sie darin, Lernziele zu erreichen und dadurch Selbstwirksamkeit zu erleben.

Pascale Singer hat zuerst einen MAS in Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung gemacht und meist mit Jugendlichen in der öffentlichen Berufsberatung gearbeitet. Eine Weiterbildung in Kurzzeitberatung führte sie dann weiter in die Psychotherapieausbildung in systemisch-lösungsorientierter Richtung. Während der Therapieausbildung begann sie – parallel zur Tätigkeit als Berufsberaterin – bei einem Arzt ADHS-Abklärungen durchzuführen und begleitete Eltern und ihre Kinder in der ADHS-Thematik. Bei der Arbeit mit den Jugendlichen tauchten wiederkehrend Fragen zu Lernstrategien und zur Lern-Motivation auf und es ging

um das Erarbeiten von Strukturen für die Schule oder die Lehre. Darum besuchte Pascale Singer zusätzlich kürzere Weiterbildungen in Lerntheorien und -strategien.

ARBEITSINTEGRATION

Marion Inhelder (29) ist Psychologin bei der Stiftung Battenberg in Biel und ist dort für eine arbeitsmarktliche Massnahme im Auftrag vom Amt für Arbeitslosenversicherung tätig. Bei der «Ermittlung arbeitsmarktlicher Ressourcen» (EAR) werden gemeinsam mit verschiedenen Fachbereichen berufsrelevante Fähigkeiten von Stellensuchenden identifiziert und mögliche Stellensuchbereiche definiert. Nach der vierwöchigen Abklärung kennen die Stellensuchenden ihr Potenzial und sind im Besitz einer Wiedereingliederungsstrategie.

In der Rolle als Fachkraft Fallführung übernimmt Marion Inhelder die Begleitung der jeweiligen Stellensuchenden für die gesamte Zeitdauer der Massnahme. Das heisst, sie führt das Aufnahmegespräch und stellt das Abklärungsprogramm mit den Stellensuchenden im Hinblick auf die vereinbarten Abklärungsziele und Termine zusammen. Gemeinsam mit anderen Teammitgliedern – Arbeitsagoge, JobCoach und Berufs-Laufbahnberaterin – werden die berufsrelevanten Fähigkeiten und Ressourcen abgeklärt. Aufgrund der ermittelten Ressourcen werden geeignete Stellensuchbereiche definiert. In wöchentlichen Einzelgesprächen bespricht Marion Inhelder mit den Stellensuchenden die Abklärungsergebnisse und andere für den Prozess wichtige Themen. Nach vier Wochen erstellt Marion Inhelder ein Ressourcenprofil und einen Bericht, worin das eingeschätzte Wiedereingliederungspotenzial der stellensuchenden Person beschrieben ist.

Marion Inhelder mag an ihrer Tätigkeit den Kontakt mit sehr unterschiedlichen Menschen. Die verschiedenen kulturellen Hintergründe, die Altersspannbreite und heterogenen beruflichen Werdegänge gestalten die Arbeit abwechslungsreich und interessant. Auch wenn die Zeitdauer von vier Wochen eher kurz ist, kann eine intensive

Zusammenarbeit mit den Teilnehmenden und im interdisziplinären Team zu einem beobachtbaren Entwicklungsprozess führen, was immer wieder bereichert.

WEITERBILDUNG IN PSYCHOTHERAPIE
Fabia Fisk (32) befindet sich im Endspurt der Weiterbildung zur Psychotherapeutin. Nach reiflicher Überlegung, ob sie sich genügend abgrenzen könnte, entschied sie sich vor vier Jahren für die systemische Therapie-richtung. Die Grundhaltung, den Menschen als Teil eines Systems (z. B. Familie) zu verstehen, überzeugt sie. In der Weiterbildung am Zentrum für Systemische Therapie und Beratung in Bern (ZSB) findet Fabia Fisk die Gruppen-Supervision besonders hilfreich, in der während drei Stunden die eigenen Fälle auf Video angeschaut und diskutiert werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einzel- und Grup-

penselbsterfahrung, in der das eigene Handeln und die zugrundeliegenden Schemata reflektiert werden.

Parallel arbeitet Fabia Fisk als Psychologin im Ambulatorium des Spitals Thun. Nebst der Therapie leitet sie aktuell die hausinterne Angstgruppe und führt Abklärungen zu ADHS durch. Weiter ist sie Teil des psychiatrischen Notfalldienstes, wo schnelles Denken und Koordinieren gefragt ist. Therapeutisch arbeitet Fabia Fisk häufig mithilfe einer «Aufstellung», um subjektive Nähe und Distanz in Beziehungen zu symbolisieren. Auch Karten, Farben, Gegenstände sowie Achtsamkeitsübungen, manchmal gar Spaziergänge in der Natur, kommen zum Einsatz. Sie legt Wert auf eine integrative Therapie, die auch andere Ansätze wie kognitive-Verhaltenstherapie, Schematherapie oder emotionsfokussierte Therapie miteinschliesst. Auch administrative Aufgaben gehö-

ren zum Alltag wie das Erfassen von Anamnese und Diagnose sowie das Schreiben von Berichten. Zudem ist die Zusammenarbeit mit weiteren Fachpersonen wie Hausärztinnen, Sozialarbeitenden, psychiatrischen Fachkräften, Beiständen zentral. Die Abgrenzung gelingt Fabia Fisk mittlerweile gut. Einerseits sind die Patienten und Patientinnen im Ambulatorium stabiler als auf einer Akutstation, andererseits helfen ein gutes Team und eine gute Work-Life-Balance dabei, «bei sich zu bleiben». Ein Haken auf dem Weg zur Psychotherapeutin sind die hohen Kosten der Weiterbildung und der Lohn in der Assistenzzeit – frühes Sparen lohne sich.

Porträts

Diana Abegglen und Nora Kehlstadt

Inserat



pcaInstitut

Psychotherapie wirkt, weil Beziehung wirkt.

Postgraduale Weiterbildung in Personenzentrierter Psychotherapie nach Carl Rogers

Unser Angebot befähigt die Absolventen*innen zur eigenverantwortlichen psychotherapeutischen Tätigkeit in unterschiedlichen Settings auf der Basis des Konzepts von Carl R. Rogers und dessen Weiterentwicklungen. Die postgraduale Weiterbildung ist vom BAG akkreditiert, von den Fachverbänden FSP, SBAP und FMH anerkannt und führt zum Titel «eidgenössisch anerkannte*r Psychotherapeut*in».

Zielgruppe: Psychologen*innen mit Masterabschluss und Ärzte*innen mit medizinischem Staatsexamen.

Unser Konzept: Das Erleben in einer konstanten Gruppe von maximal 15 Teilnehmer*innen: Ihr individueller, fachlicher und

persönlicher Entwicklungsprozess steht dabei im Zentrum. Vielfältige Lernformen wie Theorievermittlung, praktisches Üben, Supervision und Selbsterfahrung ermöglichen einen praxisnahen, nachhaltigen Lernprozess. Die Teilnehmenden erfahren die Personenzentrierte Haltung in allen Elementen an sich selbst, verstehen sie dadurch vertieft und vermögen sie zunehmend in die eigene psychotherapeutische Tätigkeit zu integrieren. **Das Curriculum** ist in 3 Module gegliedert und dauert mindestens 4 Jahre. Beginn ist im Herbst.

Trägerin ist die Schweizerische Gesellschaft für den Personenzentrierten Ansatz pcaSuisse; sie bietet die Weiterbildung seit 1979 an und ist EduQua zertifiziert.



Information, Kontakt, Anmeldung:
pcaSuisse.ch/institut



SERVICE

ADRESSEN, TIPPS UND WEITERE INFORMATIONEN

STUDIERN



www.berufsberatung.ch/studium

Das Internetangebot des Schweizerischen Dienstleistungszentrums für Berufsbildung, Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB bietet eine umfangreiche Dokumentation sämtlicher Studienrichtungen an Schweizer Hochschulen, sowie Informationen zu Weiterbildungsangeboten und Berufsmöglichkeiten.

www.swissuniversities.ch

Swissuniversities ist die Konferenz der Rektorinnen und Rektoren der Schweizer Hochschulen (universitäre Hochschulen, Fachhochschulen und Pädagogische Hochschulen). Auf deren Website sind allgemeine Informationen zum Studium in der Schweiz zu finden sowie zu Anerkennungsfragen weltweit.

www.studyprogrammes.ch

Bachelor- und Masterstudienprogramme aller Hochschulen.

Weiterbildungsangebote nach dem Studium

www.swissuni.ch



www.berufsberatung.ch/weiterbildung

Hochschulen

Die Ausbildungsinstitutionen bieten auch selbst eine Vielzahl von Informationen an: auf ihren Websites, in den Vorlesungsverzeichnissen oder anlässlich von Informationsveranstaltungen.

Informationen und Links zu sämtlichen Schweizer Hochschulen: www.swissuniversities.ch > Themen > Lehre & Studium > Akkreditierte Schweizer Hochschulen



www.berufsberatung.ch/hochschultypen

Noch Fragen?

Bei Unsicherheiten in Bezug auf Studieninhalte oder Studienorganisation fragen Sie am besten direkt bei der Studienfachberatung der jeweiligen Hochschule nach.

Antworten finden bzw. Fragen stellen können Sie zudem unter www.berufsberatung.ch/forum.

Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung

Die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Ihrer Region berät Sie in allen Fragen rund um Ihre Studien- und Berufswahl bzw. zu Ihren Laufbahnmöglichkeiten. Die Adresse der für Sie zuständigen Berufs-, Studien- und Laufbahnberatungsstelle finden Sie unter www.adressen.sdbb.ch.

Literatur zum Thema Studienwahl

Publikationen können in den Berufsinformationszentren BIZ eingesehen und ausgeliehen werden. Zudem kann man sie bestellen unter www.shop.sdbb.ch.



FACHGEBIET

Verbände

www.psychologie.ch

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP, Berufsverband

www.psychologiestudierende.ch

Dachverband der Schweizer Psychologiestudierenden

www.sbap.ch

Schweizerischer Berufsverband für angewandte Psychologie SBAP

www.psychotherapie.ch

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

www.svkp.ch

Schweizerische Vereinigung Klinischer Psychologinnen und Psychologen SVKP

www.skjp.ch

Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie SKJP

www.neuropsych.ch

Schweizerische Vereinigung der Neuropsychologinnen und Neuropsychologen SVNP

www.sglp.ch

Schweizerische Gesellschaft für Arbeits- und Organisationspsychologie

www.rechtspsychologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Rechtspsychologie SGRP

www.sportpsychologie.ch

Swiss Association of Sport Psychology

www.vfv-spc.ch

Schweizerische Vereinigung für Verkehrspsychologie VfV

Praktika- und Jobbörsen

www.psypra.ch

Psychologie-Praktika

www.psychologie.ch > Aktuell > Stellen- und Kleininserate

www.sozialinfo-stellen.ch

Weitere Stellen auf den Seiten der verschiedenen (kantonalen) Verbände

www.be-werbung.ch

Allgemeine Stellensuche und Strategien, Laufbahnfragen

Inserat

CC & HRM

Postgraduale Weiterbildung in Laufbahn- und Personalpsychologie

MAS IN LAUFBAHN- UND PERSONALPSYCHOLOGIE

POSTGRADUALE WEITERBILDUNG DER UNIVERSITÄTEN BERN UND FRIBOURG

Sie interessieren sich für die Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung?

Sie möchten im Bereich der Personalselektion oder Personalentwicklung arbeiten?

Sie möchten sich nach dem Master in Psychologie fachlich weiterbilden?

Der MAS in Career Counseling and Human Resources Management ermöglicht genau das.

Sie erwerben durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis in unserer Weiterbildung die Möglichkeit selbständig und eigenverantwortlich in den verschiedenen Berufsfeldern der Laufbahn- und Personalpsychologie zu arbeiten. Die zweijährige, berufsbegleitende Weiterbildung nach dem Master in Psychologie führt zu drei möglichen Abschlüssen:

- MAS in Career Counseling and Human Resources Management der Universitäten Bern und Fribourg
- dipl. Berufs-, Studien- und Laufbahnberater/in (SBFI)
- Fachpsychologin/-psychologe in Laufbahn- und Personalpsychologie FSP



WEITERE INFOS UND ALLE DETAILS: CCHR.M.CH

PERSPEKTIVEN EDITIONSPROGRAMM

Die Heftreihe «Perspektiven» vermittelt einen vertieften Einblick in die verschiedenen Studienmöglichkeiten an Schweizer Universitäten und Fachhochschulen. Die Hefte können zum Preis von 20 Franken unter www.shop.sdbb.ch bezogen werden oder liegen in jedem BIZ sowie weiteren Studien- und Laufbahnberatungsinstitutionen auf.

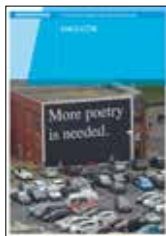
Weiterführende, vertiefte Informationen finden Sie auch unter www.berufsberatung.ch/studium



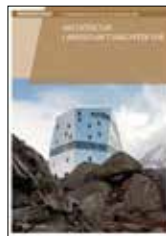
2022 | Agrarwissenschaften
Lebensmittelwissenschaften
Waldwissenschaften



2021 | Altertumswissenschaften



2021 | Anglistik



2022 | Architektur,
Landschaftsarchitektur



2023 | Asienwissenschaften
und Orientalistik



2022 | Bau



2020 | Biologie



2021 | Chemie,
Biochemie



2022 | Geowissenschaften



2023 | Germanistik,
Nordistik



2022 | Geschichte



2020 | Heil- und
Sonderpädagogik



2020 | Informatik,
Wirtschaftsinformatik



2023 | Internationale
Studien



2023 | Interdisziplinäres
Ingenieurwesen



2023 | Kunst,
Kunstgeschichte



2020 | Medien und
Information



2021 | Medizin



2024 | Medizinische
Beratung und Therapie



2022 | Musik,
Musikwissenschaft



2021 | Pflege,
Geburtshilfe



2023 | Pharmazeutische
Wissenschaften



2023 | Philosophie



2023 | Planung



2020 | Soziale Arbeit



2021 | Soziologie,
Politikwissenschaft,
Gender Studies



2023 | Sport, Bewegung,
Gesundheit



2021 | Sprachwissen-
schaft, Literaturwissen-
schaft, Angewandte
Linguistik



2021 | Theater, Film, Tanz



2024 | Theologie,
Religionswissenschaft



2020 | Tourismus, Hotel
Management, Facility
Management



2020 | Umweltwissen-
schaften

«Perspektiven»-Heftreihe

Die «Perspektiven»-Heftreihe, produziert ab 2012, erscheint seit dem Jahr 2024 in der 4. Auflage.

Im Jahr 2024 werden folgende Titel neu aufgelegt:

Medizinische Beratung und Therapie
Theologie, Religionswissenschaft
Psychologie
Soziale Arbeit
Umweltwissenschaften
Materialwissenschaft, Nanowissenschaften, Mikrotechnik
Tourismus, Hotelmanagement, Facility Management
Heil- und Sonderpädagogik
Elektrotechnik und Informationstechnologie
Biologie
Informatik, Wirtschaftsinformatik
Medien und Information



2022 | Design



2020 | Elektrotechnik und Informationstechnologie



2021 | Erziehungswissenschaft, Fachdidaktik



2023 | Ethnologie, Kulturanthropologie



2021 | Life Sciences



2022 | Maschineningenieurwissenschaften, Automobil- und Fahrzeugtechnik



2020 | Materialwissenschaft, Nanowissenschaften, Mikrotechnik



2021 | Mathematik, Rechnergestützte Wissenschaften, Physik



2024 | Psychologie



2023 | Rechtswissenschaft, Kriminalwissenschaften



2022 | Romanistik



2021 | Slavistik, Osteuropa-Studien



2023 | Unterricht Mittelschulen und Berufsfachschulen



2022 | Unterricht Volksschule



2022 | Veterinärmedizin



2021 | Wirtschaftswissenschaften

IMPRESSUM

© 2024, SDBB, Bern. 4., vollständig überarbeitete Auflage.
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN 978-3-03753-271-3

Herausgeber

Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung
Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung SDBB, Bern, www.sdbb.ch
Das SDBB ist eine Fachagentur der Kantone (EDK) und wird vom Bund (SBFI) unterstützt.

Projektleitung und Redaktion

Susanne Birrer, Roger Bieri, René Tellenbach, SDBB

Fachredaktion

Diana Abegglen, Studienberatung Basel

Mitarbeit

Nora Kehlstadt und Zoë Krieger, Studienberatung Basel

Fachlektorat

Jörg Renz, BIZ Berufsberatungs- und Informationszentrum Bern
Nadine Bless, Studien- und Laufbahnberaterin

Porträtbilder von Studierenden und Berufsleuten

Dominique Meienberg, Zürich

Bildquellen

Titelbild: Alamy Stock Photo/jvphoto; S. 6: Alamy Stock Photo/Click Click Hooray; S. 9: Alamy Stock Photo/Bildagentur-online/Begsteiger; S. 11: Alamy Stock Photo/Pixelfritter; S. 12: Alamy Stock Photo/Cavan Images; S. 13: Dres Hubacher; S. 14: stock.adobe.com/C. Schüssler; S. 16: shutterstock.com/Tero Vesalainen; S. 17: Alamy Stock Photo/Phanie/Sipa Press; S. 18: Alamy Stock Photo/Aleksandr Davydov; S. 19: zvg; S. 20: Alamy Stock Photo/Martin Shields, Alamy Stock Photo/nikhilmax/Stockimo; S. 21: stock.adobe.com/DedMityay, Alamy Stock Photo/Manfred Gerber, shutterstock.com/Africa Studio; S. 22: Alamy Stock Photo/Sergio Azenha; S. 25: SDBB, Thierry Porchet; S. 26: stock.adobe.com; S. 29: Dominic Büttner, Zürich; S. 33: SDBB, Bern; Thierry Porchet; S. 42: shutterstock.com/Nikita Sursin; S. 44: Alamy Stock Photo/f01photos; S. 46: Alamy Stock Photo/Panther Media GmbH; S. 49: stock.adobe.com/Studio Romantic; S. 52: shutterstock.com/Andrewshots; S. 56: Alamy Stock Photo/jeremy sutton-hibbert; S. 59: Alamy Stock Photo/Chroma Craft Media Group; S. 62: Alamy Stock Photo/Georgiy Datsenko; S. 63: shutterstock.com/ BearFotos

Gestaltungskonzept

Cynthia Furrer, Zürich

Umsetzung, Lithos, Druck

Kromer Print AG, Lenzburg

Inserate

Gutenberg AG, Feldkircher Strasse 13, 9494 Schaan
Telefon +41 44 521 69 00, eva.rubin@gutenberg.li, www.gutenberg.li

Bestellinformationen

Die Heftreihe «Perspektiven» ist erhältlich bei:
SDBB Vertrieb, Industriestrasse 1, 3052 Zollikofen
Telefon 0848 999 001
vertrieb@sdbb.ch, www.shop.sdbb.ch

Artikelnummer

PE1-1020

Preise

Einzelheft	CHF 20.–
Ab 5 Hefte pro Ausgabe	CHF 17.–/Heft
Ab 10 Hefte pro Ausgabe	CHF 16.–/Heft
Ab 25 Hefte pro Ausgabe	CHF 15.–/Heft

Abonnemente

1er-Abo (12 Ausgaben pro Jahr)	
1 Heft pro Ausgabe	CHF 17.–/Heft
Mehrfachabo (ab 5 Hefte pro Ausgabe, 12 Hefte pro Jahr)	CHF 15.–/Heft

Mit Unterstützung des Staatssekretariats für Bildung, Forschung und Innovation SBFI.

Berufsbegleitendes Studium in Angewandter Psychologie

Bachelor of Science FH in Angewandter Psychologie

Master of Science FH in Angewandter Psychologie

- anerkannt
- praxisnah
- zukunftsorientiert

Gerne beraten wir Sie persönlich:
studienberatung@kalaidos-fh.ch

kalaidos-fh.ch/angewandte-psychologie



 **Kalaidos**
Fachhochschule
Schweiz
Die Hochschule für Berufstätige.

Postgraduale Weiterbildung in Integrativer Körperpsychotherapie IBP

ibp
institut
Integrating body & mind

Die Methode der Integrativen Körperpsychotherapie IBP hebt die zentrale Bedeutung des Körpers für die mentale Gesundheit hervor. Neben wirksamen Methoden aus den Bereichen der humanistischen Verfahren vermittelt die wissenschaftlich fundierte Weiterbildung IBP spezifische Kenntnisse und Fertigkeiten anderer evidenzbasierter psychotherapeutischer Methoden und Wirkungsmodelle. Dies sind unter anderem Methoden und Modelle der systemischen Therapien, tiefenpsychologische Entwicklungs- und Persönlichkeitsmodelle sowie psychodiagnostische Kompetenzen. Als Integrativer Körperpsychotherapeut:in IBP mit eidgenössisch anerkanntem Titel verfügen die Absolvent:innen über die notwendigen menschlichen und fachlichen Kompetenzen, um ein breites Spektrum an psychischen Störungen in unterschiedlichen Settings zu behandeln.

- ✓ 4-jährige berufsbegleitende Weiterbildung
- ✓ Für Hochschulabsolvent:innen mit Masterabschluss in Psychologie oder Humanmedizin
- ✓ Die Weiterbildung schliesst mit dem Zertifikat «Psychotherapeut:in für Integrative Körperpsychotherapie IBP» ab
- ✓ Der Lehrgang ist vom Bund ordentlich akkreditiert und von der FMH anerkannt
- ✓ Kostenlose Infoabende
- ✓ Start: Jährlich im Herbst



Neugierig? Weitere Infos auf ibp-institut.ch/psychotherapie

Seit 40 Jahren anerkannt

«Ihr Aus- und Weiterbildungs-
institut IKP: wissenschaftlich –
praxisbezogen – anerkannt.»

Mit Option zum eidg. Diplom
Neu: Finanzierung Ihrer Aus-
bildung durch Bundesbeiträge

**IKP Institut
für Körperzentrierte
Psychotherapie**
Zürich und Bern



PSYCHOLOGIE

Dauer: 3 Jahre, ASCA- und SGfB- anerkannt. Option: via HF zum eidg. Dipl.

**Dipl. Körperzentrierte(r)
Psychologische(r)
Berater(in) IKP**

Studien und Praxiserfahrungen zeigen, dass viele psychische Probleme und Störungen raschere Besserungstendenzen zeigen, wenn im Gesprächsprozess der Körper in passiver und/oder aktiver Form miteinbezogen wird. Der IKP- Ansatz beinhaltet neben dem psychosozial-beraterischen Gespräch auch das Erleben und Erfahren über den Körper sowie den Einbezug kreativer Medien.



ERNÄHRUNG

Dauer: 2 bzw. 4 Jahre, ASCA- und SGfB- anerkannt. Option: via HF zum eidg. Dipl.

**Dipl. Ernährungs-
Psychologische(r)
Berater(in) IKP**

Angewandte Psychologie: Sie erwerben fundierte, praxisnahe Kompetenzen in Ernährung und Psychologie, mit welchen Sie Menschen mit Ernährungsproblemen ganzheitlich und lebensnah beraten.



ATEM

3 Jahre, EMR- und ASCA- anerkannt. Option: via HF zum eidg. Diplom.

**Dipl. Ganzheitlich-
Integrative(r)
Atemtherapeut(in) IKP**

Atem- und Körpertherapie, manuelle Therapiemethoden auf der Liege, ressourcenorientierte Prozessbegleitung. Im Rahmen der Ausbildung kann die eidgenössische HF Komplementärtherapie absolviert werden.



BEZIEHUNGEN

Dauer: 3 Jahre, SGfB- anerkannt. Option: via HF zum eidg. Diplomabschluss.

**Dipl. Paar- und
Familienberater(in) IKP**

Ganzheitliche systemische Psychologie und Coaching- Tools rund um Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld (therapeutisch-beraterische Gespräche; Erleben und Erfahren über den Körper).

GRATIS-Info-Abende für alle Lehrgänge:
Daten auf www.ikp-therapien.com

Mehr Infos?
ikp-therapien.com
Tel. 044 242 29 30



Kunsttherapie lernen?

Die Ausbildungen am Institut für Humanistische Kunsttherapie sind modular aufgebaut und werden berufsbegleitend absolviert.

Die Module können einzeln (aufbauend) absolviert werden. Zusammen bilden sie die kunsttherapeutische Methoden- ausbildung, wie sie für die eidgenössisch anerkannte höhere Fachprüfung in Kunsttherapie (HFP-KST) benötigt wird.

Regelmässige Infoveranstaltungen, Daten unter **www.kunsttherapie.ch**



Psychologie an der ZHAW

Studium: **BSc & MSc in
Angewandter Psychologie**

Voll- &
Teilzeit

- Thematisch breit ausgerichtet
- Praxisnah und anwendungsorientiert

*Mehr zum
Studium*



Weiterbildung: **CAS, DAS & MAS
mit psychologischem Schwerpunkt**

auch
flex &
online

- Psychologie für den Arbeits- und
Lebensalltag nutzbar machen



*Alle Weiter-
bildungen*