

utb.

Claudia Rockstroh
Lena Waltemate

Studienführer Klinische Psychologie und Psychotherapie



Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn –
Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln
Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto
facultas · Wien
Walter de Gruyter · Berlin · Boston
Haupt Verlag · Bern
Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn
Mohr Siebeck · Tübingen
Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen
Psychiatrie Verlag · Köln
Psychosozial-Verlag · Gießen
Ernst Reinhardt Verlag · München
transcript Verlag · Bielefeld
Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart
UVK Verlag · München
Waxmann · Münster · New York
wbv Publikation · Bielefeld
Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

Claudia Rockstroh / Lena Waltemate

Studienführer Klinische Psychologie und Psychotherapie

Dein Begleiter durch das Studium und
für den Berufseinstieg

VANDENHOECK & RUPRECHT

Dipl.-Psych. Claudia Rockstroh ist Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin, Dozentin und Autorin; Lehrorte: Göttingen, Dresden, Kassel.

Lena Waltemate, M.Sc. Psychologie, ist Psychologische Psychotherapeutin, Wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin; Lehrort: Göttingen.

Online-Angebote oder elektronische Ausgaben sind erhältlich unter www.utb.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © Adobe Firefly, KI-generiert
Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart
Druck: Elanders Waiblingen, Waiblingen

utb-Band-Nr: 6626
ISBN 978-3-8252-6626-4
eISBN 978-3-8385-6626-9
DOI <https://doi.org/10.36198/9783838566269>

Inhalt

1 Dein Einstieg in die Welt der Klinischen Psychologie und Psychotherapie	11
1.1 Warum dieses Buch dein Begleiter durch das Studium wird	11
1.2 So ist unser Wegweiser für dich aufgebaut	12
1.3 Die unsichtbaren Hürden im Studium: Prokrastination und mangelnde Selbstfürsorge	14
1.3.1 Prokrastination	14
1.3.2 Mangelnde Selbstfürsorge	17
1.4 Kein Buch ohne Helfer:innen	18
1.5 Der Sprung ins (hoffentlich leicht vorgewärmte) Wasser	19
ÜBUNG: Realitätscheck – Tue ich, was ich tun sollte?	20
ÜBUNG: Einführung in die Achtsamkeit – Achtsames Atmen	24
2 Was ist Psychotherapie und was nicht?	25
2.1 Psychologie und Psychotherapie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Berufsbezeichnung	26
2.2 Ein kleiner historischer Abriss: Die Entwicklung des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG)	28
ÜBUNG: Gut geplant ist halb gemacht – Der Masterplan	34
ÜBUNG: 4711-Atemtechnik	38
3 How to Uni: Wo es wie hingeh	39
3.1 Welche Uni darf es denn sein? Finde dein passendes Match (ganz ohne Tinder)	39
3.1.1 Appropa ... was?! Erklärung bitte!	39
3.1.2 Zertifiziert gut? Warum sich ein Blick auf Gütesiegel und weitere Anerkennungen lohnt	41
3.1.3 Ein Fach, viele Gesichter: Was Schwerpunkte und Studienstrukturplan über dein Studium verraten	42
3.1.4 Campus-Insider: Wer wissen will, wie es wirklich läuft, fragt andere Studierende	45
3.1.5 Das Realitäts-Update: Wenn der NC mitredet	46
3.2 Bewerbungsmarathon mit System – oder: Wie du durch fünf Portale gleichzeitig stolperst	48

ÜBUNG: Ein Tag, ein Plan, kein Drama – Realistische und konkrete Tagesziele setzen	52
ÜBUNG: Den Stress abschütteln	56

4 Der Bachelor: Der Anfang von allem (und von vielem, was du nicht erwartet hast)	58
4.1 Auf die Couch, fertig, los! Oder doch erst mal auf den Holzklappstuhl im Hörsaal	60
4.2 Das Fundament: Grundlagen des Studiums	63
4.2.1 Grundlagen der Psychologie für Psychotherapeut:innen – Wie »ticken« Menschen?	63
Allgemeine Psychologie – Vom Denken, Fühlen und Vergessen	64
Biologische Psychologie – Von Nerven, Hormonen und Synapsen	65
Kognitiv-affektive Neurowissenschaften – Von bunten Heat-Maps und Tango tanzenden Hirnströmen	67
Entwicklungspsychologie – Vom ersten Schrei bis zum Sinn des Lebens	68
Differenzielle Psychologie und Persönlichkeitspsychologie – Von Eigenheiten, Ecken und Kanten	69
Sozialpsychologie – Von Menschen unter Menschen, Gruppendruck und Machtspielen	70
4.2.2 Wissenschaftliche Methodenlehre – Wie wir wissen, was wir wissen	71
Aller Anfang ist schwer – Einführung in die Psychologie und ihre Forschungsmethoden	72
Statistik – Die Zahlen lügen nicht: Mit $p < .05$ signifikant herausfordernd	74
Versuchspersonenstunden – Dein Nebenjob als (semi-)freiwilliges Versuchskaninchen	77
4.2.3 Psychologische Diagnostik – Einfach mal durchtesten	78
4.2.4 Die Anwendungsfächer: Endlich Praxis! ... Also fast.	80
Klinische Psychologie – Dynamiken, Denkmuster und Diagnosen	81
Störungslehre – Der offizielle Guide zu allem, was im Kopf quer laufen kann	82
Allgemeine Verfahrenslehre der Psychotherapie – Der Werkzeugkasten	84
Pädagogische Psychologie – Lehren, Lernen und die Kunst, dabei nicht zu verzweifeln	87
Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie – Drei Perspektiven auf das Arbeitsleben	88
4.3 Die Qual der Wahl – oder doch nicht? Wahlpflichtmodule	90
4.3.1 Präventive und rehabilitative Konzepte psychotherapeutischen Handelns – Psychotherapie wirkt auch, bevor und nachdem es »brennt«	91
4.3.2 Berufsrecht und Berufsethik – Darf, soll oder muss ich das sogar?	94
4.3.3 Grundlagen der Medizin für Psychotherapeut:innen – Doch ein (gefühl) halbes Medizinstudium?!	96

4.3.4 Grundlagen der Pharmakologie für Psychotherapeut:innen – Von bitteren Pillen und ihren Wirkungen	97
4.4 Ab in die Praxis: Berufspraktische Einsätze im Bachelor	100
4.4.1 Forschungsorientiertes Praktikum I – Grundlagen der Forschung (und der Befriedigung deiner eigenen Neugier)	100
4.4.2 Orientierungspraktikum (Ob du wirklich richtig stehst, ...)	103
4.4.3 Berufsqualifizierende Tätigkeit I: Einstieg in die Praxis der Psychotherapie – (... siehst du, wenn das Licht angeht.)	104
4.5 Der krönende Abschluss: Die Bachelorarbeit	105
4.5.1 Dein Road-Trip-Plan – Ohne Umwege von Start bis Ziel	106
4.5.2 Roadtrip-Companions – Deine Crew auf dem Beifahrersitz	109
4.5.3 Koffer packen und Tank füllen – Bereit machen für den Startschuss	113
4.5.4 Achtung, Schlaglöcher! Pannen, Umwege und andere Klassiker	114
4.5.5 Final Destination: Abgeben und Aussteigen bitte	115
4.6 Bachelor geschafft – Level up! Bühne frei für den nächsten Akt	116
ÜBUNG: Startschuss-Magie – Arbeitsrituale außerhalb des Pentagramms	117
ÜBUNG: Positiv-Tagebuch schreiben	120
5 Der Master: Dein Weg zum Expert:innenstatus	122
5.1 Der Master-Architekturplan – Willkommen im Bauprojekt	124
5.2 Das Fundament verstärken: Dein Werkzeugkasten für Theorie und Praxis	125
5.2.1 Vertiefte psychologische Diagnostik und Begutachtung – Sherlock Holmes für die Psychotherapie	125
5.2.2 Spezielle Störungs- und Verfahrenslehre der Psychotherapie – Jetzt mit richtig Tiefgang	127
5.2.3 Angewandte Psychotherapie – Koordination statt Chaos	129
5.2.4 Dokumentation, Evaluierung und Organisation psychotherapeutischer Behandlungen – Gute Qualität weiß man erst zu schätzen, wenn man sie vermisst	130
5.3 Ran an die Werkbank: Praxis ausprobieren, üben, anwenden	131
5.3.1 Berufsqualifizierende Tätigkeit II: Vertiefte Praxis der Psychotherapie – Dein psychotherapeutischer Abenteuerspielplatz	132
5.3.2 Berufsqualifizierende Tätigkeit III: Angewandte Praxis der Psycho- therapie – Psychotherapie zum Anfassen	134
5.3.3 Selbstreflexion – Dein Spiegel für die therapeutische Praxis	139
5.4 Forschung an der Werkbank: Theorien testen und Wissen schmieden	140
5.4.1 Wissenschaftliche Vertiefung – Wissenschaft für Fortgeschrittene	141
5.4.2 Vertiefte Forschungsmethodik – Der Methodenmeisterkurs für alle, die es wirklich wissen wollen	142
5.4.3 Forschungsorientiertes Praktikum II: Psychotherapieforschung – Therapie trifft Statistik	143
5.4.4 Die Masterarbeit – Deine zweite Krone	144

ÜBUNG: Bullshit-Detektor – Nicht alles glauben, was du denkst	148
ÜBUNG: Fünf-Finger-Übung	151
6 Die Approbationsprüfung: Der letzte Checkpoint	153
6.1 Verpflichtende Side Quests: Organisatorisches vor der Prüfung	156
6.1.1 Endgegner freischalten – Der Antrag auf Prüfungszulassung	157
6.1.2 Zulassungsentscheide – Darfst du die Arena betreten?	158
6.2 Endgegner-Kampf in der Arena: Wie sieht die Approbationsprüfung aus?	158
6.2.1 Wenn meine Uni nur Zuschauerin ist – Wer hat sich das Level dann ausgedacht?	159
6.2.2 Missionsziele – Worum es in der Prüfung eigentlich geht	159
6.2.3 Parcours-Modus aktiviert – Die anwendungsorientierte Parcours- prüfung (aoPP)	161
6.2.4 Rede dich zum Sieg – Die mündlich-praktische Fallprüfung (mpFP)	164
6.2.5 Die Ringrichter:innen in der Arena – Prüfer:innen in der Approbationsprüfung	165
6.3 Erfahrungspunkte sammeln: Wissen, Fähigkeiten und mentale Vorbereitung	165
6.3.1 Multiplayer-Mode activated – Die Approbationsprüfung als Team- player-Event	166
6.3.2 Der richtige Zeitpunkt – oder: Das Rätsel ohne richtige Lösung	167
6.4 Kampf in der Arena: Taktische Züge und Cheats in der Approbationsprüfung	173
6.4.1 Die anwendungsorientierte Parcoursprüfung – Zwei Level in einem	173
6.4.2 Die mündlich-praktische Fallprüfung – Dein großer Solo-Auftritt in der Arena	177
6.4.3 Fair Play Only – Keine ungenehmigten Cheatcodes	178
6.5 Sieg oder Wiederholung: Punktesystem und Ergebnisse	178
6.5.1 Niemand will den Teufel in die Arena malen – Aber was, wenn du durchfällst?	179
6.6 Final Side Quest(s): Organisatorisches nach der Prüfung	180
6.6.1 Die letzte aktive Quest – Vorläufige Zulassung	180
6.6.2 Papier mit Stempel und Siegel – Das Zeugnis über die psycho- therapeutische Prüfung	181
6.7 Level up und Sequel: Approbation ... und dann?	181
ÜBUNG: Motivation made sweet – Kleine Belohnungen mit großer Wirkung	183
ÜBUNG: Bedürfnisse erkennen und danach handeln	185
7 Die Fachpsychotherapeutische Weiterbildung: Dein persönlicher Methodenrucksack	186
7.1 Grundausrüstung vorhanden, weiteres Equipment gesucht: Die Gebiets- weiterbildung	187
7.1.1 Der offizielle Reiseplan – Die Etappen, auf die du dich einstellen musst	189
7.1.2 Die Essentials für den Aufstieg – Theorie, Supervision, Selbsterfahrung	191

7.1.3	Reiseleitung, Reisebegleiter:innen und Basislager – Wer dich weiterbildet und wo du landest	193
7.1.4	Dein Wanderpass und der Gipfelcheck – Logbuch, Zeugnisse und Abschlussprüfung	195
7.1.5	Der spektakuläre Ausblick vom Gipfel – Endlich geschafft!	198
7.2	Nebengipfel mit Aussicht: Die Bereichsweiterbildungen	198
7.2.1	Die Kür nach der Pflicht – Psychotherapie auf Extratouren	199
7.2.2	Mehr als nur ein Panoramablick – Zusatzpfade in den Psychotherapieverfahren	200
	ÜBUNG: To do or not to do – Die Eisenhower-Matrix	206
	ÜBUNG: Wertekompass	209
8	Berufsfelder in der Klinischen Psychologie und Psychotherapie	210
8.1	Nur Bachelor? Da geht was!	212
8.1.1	Beratung in Beratungsstellen	212
8.1.2	Betriebliches Gesundheitsmanagement	213
8.1.3	Coaching	214
8.1.4	Teil eines Teams in der Wirtschaft	215
8.1.5	Psychologische:r Dozent:in	215
8.1.6	Psychologisch-technische:r Assistent:in	216
8.2	Master ohne Approbation? Überall dort, wo keine Heilkunde gebraucht wird, wirst du gebraucht	217
8.2.1	Betriebliches Gesundheitsmanagement – Fachkraft für Arbeitssicherheit (Sifa)	218
8.2.2	Beratung in Beratungsstellen	218
8.2.3	Berufliche Rehabilitation	219
8.2.4	Berufspsychologischer Service der Bundesagentur für Arbeit	220
8.2.5	Forschung und Lehre	221
8.2.6	Gesundheitspsychologie	222
8.2.7	Heilpraktiker:in in Psychotherapie	222
8.2.8	Jugendamt und Kinder- und Jugendhilfe	223
8.2.9	Notfallpsychologie	223
8.2.10	Mutter-Kind-Kur (oder Vater-Kind-Kur oder Familien-Kur)	224
8.2.11	Polizeipsychologie	225
8.2.12	Psychologie in Rehabilitationseinrichtungen	226
8.2.13	Psychologie im Strafvollzug	226
8.2.14	Psychologischer Dienst der Bundeswehr	227
8.2.15	Psychologische:r Dozent:in	228
8.2.16	Schulpsychologie	229
8.3	Karriere mit Approbation	230
8.3.1	Allgemein(-psychiatrische) Krankenhäuser	230
8.3.2	Beratung in Beratungsstellen	231

8.3.4	Forensisch-psychologische:r Sachverständige:r für das Gericht	231
8.3.5	Jugendamt und Kinder- und Jugendhilfe	232
8.4	Full package: Mit Fachkunde arbeiten	233
8.4.1	Begutachtungen	233
8.4.2	Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) und Online-Psychotherapien	233
8.4.3	Forschung, Lehre und Hochschulambulanzen	234
8.4.4	Institutionelle Arbeit	235
8.4.5	(Psychiatrische) Institutsambulanz einer Klinik oder Universität	237
8.4.6	Job-Sharing, Sicherstellungs- oder Entlastungsassistenzen	237
8.4.7	Niederlassung im Rahmen der Kassenärztlichen Vereinigung (Vertragspsychotherapeutische Versorgung)	238
8.4.8	Private Praxis für Psychotherapie	240
8.4.9	Psychiatrische und psychotherapeutische (Tages-)Kliniken	241
8.4.10	Psychosomatische Rehabilitation und Rehabilitation bei Suchterkrankungen (Entwöhnung)	242
8.4.11	Supervision und Selbsterfahrung/Selbstreflexion	243
	ÜBUNG: Selbst betrogen ist halb gewonnen – Arbeitszeiten (künstlich) begrenzen	244
	ÜBUNG: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	247
9	Blick in die Zukunft: Wohin steuert die Psychotherapie?	249
9.1	Veränderungen in Studium, Berufsvorbereitung und Zusammenhalt	249
9.2	Veränderungen im Arbeitsmarkt	251
9.3	Veränderungen in der Zugänglichkeit zum Berufsstand und Auswirkungen auf die psychotherapeutische Versorgung	251
9.4	Errungenschaften der Reform	252
9.5	Es bleibt spannend ... – Wichtige Weichenstellungen in der Berufspolitik	253
10	Und jetzt? Dein Weg geht weiter.	254
	Literatur	256
	Glossar	260
	Hinweis zum Downloadmaterial	287

1 Dein Einstieg in die Welt der Klinischen Psychologie und Psychotherapie

Herzlich willkommen auf deiner Reise in die weite Welt der Klinischen Psychologie und Psychotherapie! Egal, ob du bisher nur über ein Studium in diesem Bereich nachdenkst oder bereits mittendrin steckst: Mit jedem Schritt, den du in diese faszinierende Welt setzt, tauchst du ein in eine Disziplin, die Neugier, Verständnis und Mitgefühl vereint und viele Leben berührt. Schön, dass du dabei bist!

1.1 Warum dieses Buch dein Begleiter durch das Studium wird

Die Reform des Studiums der Klinischen Psychologie und Psychotherapie brachte viele inhaltliche Veränderungen mit sich, die sich auch auf die anschließende Psychotherapie-Weiterbildung auswirkten. Diese Veränderungen verunsichern dich möglicherweise genauso wie zahlreiche Kommiliton:innen vor dir, mit denen wir im Rahmen unserer Tätigkeiten an Universitäten, Hochschulen sowie anderen Aus- und Weiterbildungsinstituten gesprochen haben. Oft wird die Unsicherheit zusätzlich verstärkt, wenn Informationen durch das »Stille-Post-Prinzip« nur teilweise korrekt wiedergegeben werden. Hinzu kommt, dass es keine ausführlichen schriftlichen Informationen gibt, die allgemeingültig für ganz Deutschland sind, und die wenigen vorhandenen Informationen für Schüler:innen und Studierende schwer zu finden sind. Mit diesem Studienführer soll sich das nun ändern.

»Studienführer« mag altmodisch klingen, und doch soll er genau das tun: dich sicher durch dein Studium und deine Weiterbildung bis zum ersten Job führen. Er soll die für dich relevanten Informationen zusammentragen und dir wichtige Hinweise geben, damit du die Herausforderungen deiner Aus- und Weiterbildung meistern kannst. Darüber hinaus enthält er Übungen zur Selbstfürsorge und Reduzierung von Prokrastination (»Aufschieberitis«), damit du diese Zeit gesund und mit so wenig Stress wie möglich erleben kannst.

Denn eine Sache können wir mit Sicherheit sagen: Du hast dich mit deiner Wahl für ein Studium der Psychologie für ein interessantes und bereicherndes Studienfach entschieden. Du wirst wunderbare Menschen kennenlernen, die dein Interesse an der Klinischen Psychologie und Psychotherapie teilen, und Freundschaften fürs Leben knüpfen. Und wenn alles so läuft, wie du dir das für dich wünschst, dann wirst du dieses Buch während Studium und Fachweiterbildung immer wieder aus dem Regal holen und es schließlich – angereichert mit Notizen sowie deinen persönlichen Erinnerungen – nach erfolgreichem Abschluss dort dauerhaft verstauen. Das wünschen wir uns von Herzen für dich, und wir freuen uns schon jetzt, dich später als Kolleg:in begrüßen zu dürfen.

1.2 So ist unser Wegweiser für dich aufgebaut

Die Kapitel¹ dieses Buches orientieren sich am realen Weg, der dich von der Studienwahl über Studium und Weiterbildung bis zu deinem ersten Job führen wird.

In diesem ersten Kapitel möchten wir dir daher einen kurzen Überblick darüber geben, wie du diesen Studienführer am besten für dich und deinen Weg durch Studium und Weiterbildung nutzt. Dabei gehen wir auf zwei große Schwierigkeiten ein, denen Studierende häufig begegnen: die Tendenzen zu Prokrastination und mangelnder Selbstfürsorge. Beides wird in den Beratungsstellen der Universitäten immer wieder geschildert und kann die Freude am Studium trüben oder sogar den Studienerfolg verhindern.

In **Kapitel 2** findest du eine historische Einordnung des ► **Psychotherapeutengesetzes (PsychThG)**. Wir sind der festen Überzeugung, dass es gut ist, die Geschichte und Entwicklung des eigenen zukünftigen Berufsstandes zumindest in Auszügen zu kennen. Die Einordnung soll dir zudem dabei helfen, bestimmte Vorgaben im Studium sowie im weiteren Verlauf deiner beruflichen Karriere besser zu verstehen und nachzuvollziehen.

In **Kapitel 3** soll es dann um die Wahl des konkreten Studiengangs und -ortes gehen, und wir besprechen, was du beachten solltest, wenn du dich auf das Bachelorstudium der Psychologie bewirbst.

Kapitel 4 gibt dir einen Überblick über die konkreten Inhalte des Bachelorstudiums. Dabei haben wir besonders darauf geachtet, alle Pflichtinhalte zu beschreiben, die du für einen Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie brauchst – denn er ist es, der dir den Weg in das Berufsfeld der Psychotherapeut:innen eröffnet.

In **Kapitel 5** geht es dann um den Ablauf des Masterstudiums und die verpflichtenden Inhalte für die ► **Approbation**.

Was du wissen musst, um dem »Endgegner« Approbationsprüfung organisiert und gelassen entgegenzutreten, erfährst du in **Kapitel 6**. Hier findest du außerdem zahlreiche Tipps, die auch die Gestaltung deines Bachelor- und Masterstudiums betreffen, weshalb wir dir empfehlen, mit der Lektüre dieses Kapitels nicht bis zum Ende deines Studiums zu warten. Das ist auch aus psychologischer Sicht sinnvoll: Ein »Monster«, das man kennt, verliert seinen Schrecken. Wenn du also bereits zu Beginn des Studiums weißt, was am Ende auf dich zukommt und wie du dich optimal darauf vorbereiten kannst, wirst du es deutlich entspannter absolvieren.

Kapitel 7 widmet sich der Weiterbildung zum Erwerb der Fachkunde. Wir beziehen uns dabei auf die ► **Musterweiterbildungsordnung (MWBO)** der Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK) in der Fassung vom 14. und 15. November 2025, die zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dieses Studienführers gültig ist (BPtK, 2025). Da die Weiterbildung eine Kammerangelegenheit ist, hat jede ► **Landespsychotherapeutenkammer (LPK)** eigene Weiterbildungs-


1 Während des Schreibprozesses hat Lena Waltemate ChatGPT (Version 5.1; OpenAI, 2025) genutzt, um einige Ideen aus- und umzuformulieren sowie das Manuskript lesbarer und klarer zu gestalten. Nach der Nutzung wurde der Inhalt jeweils erneut geprüft und nachbearbeitet. Die Autorin übernimmt die volle Verantwortung für den Inhalt des Textes.

ordnungen verabschiedet. Zwar orientieren sich diese stark an der Musterweiterbildungsordnung, doch es gibt einige kleinere Abweichungen, über die du dich vor Beginn deiner Weiterbildung bei der zuständigen Landeskammer informieren solltest.

In **Kapitel 8** dieses Studienführers geht es schließlich um mögliche klinisch-psychologische Berufsfelder, die für dich mit den unterschiedlichen Abschlüssen zugänglich sind – sei es mit Bachelorabschluss, Masterabschluss ohne und mit Approbation oder mit Masterabschluss mit Approbation und zusätzlicher Weiterbildung. Dieser Überblick erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern konzentriert sich auf die Berufe, in denen 90 Prozent unserer Kolleg:innen (und wir selbst) arbeiten und für die entsprechende Stellen auf dem Arbeitsmarkt ausgeschrieben sind. Die Möglichkeiten sind allerdings endlos: Mit einem klinisch-psychologischen Profil bist du auf dem Arbeitsmarkt auch in anderen Bereichen – etwa in der Unternehmensberatung oder bei ► **Start-Ups**, die technologische Innovationen nahe der Gesundheitsbranche entwickeln – gefragt.²

Da das reformierte Studium und die neue Weiterbildung in dieser Form noch recht jung sind, wagen wir in **Kapitel 9** abschließend noch einen Blick in die Kristallkugel und versuchen, weitere Entwicklungsmöglichkeiten und -potenziale vorherzusagen. Da vieles innerhalb der neuen Reform noch in der »Beta-Version« läuft und einzelne Bestandteile der Aus- und Weiterbildung sogar noch seit Beginn unserer Arbeit an diesem Studienführer angepasst wurden, bitten wir dich, diese Inhalte nicht als Tatsachen aufzufassen, sondern als grobe Orientierungspunkte zu nutzen.

In allen Kapiteln findest du mit einem Pfeil (►) gekennzeichnete Begriffe, die dich auf das Glossar verweisen. Auch gibt es an manchen Stellen sogenannte Exkurse, um dir die beschriebenen Inhalte im Text mit hilfreichem Hintergrundwissen leichter verständlich zu machen. Tipps und Dinge, die wichtig zu wissen sind, sind ebenfalls hervorgehoben, damit dir beim Lesen nichts durch die Lappen geht.

Du findest online zusätzlich umfassendes Begleitmaterial  zu diesem Studienführer. Zu jedem Kapitel haben wir dir dort zusätzliches Wissen, Tipps und Hinweise hinterlegt. Zum Beispiel kannst du zu jedem Modul³ noch einen Deep-Dive zu den konkreten Lerninhalten und -zielen finden. Das Onlinematerial umfasst ebenfalls Audiodateien zu manchen Selbstfürsorge-Übungen. Den Zugangscode zu den Onlinematerialien findest du am Ende des Buches.

Weiterhin ist dir bestimmt schon aufgefallen, dass wir im Text das kollegiale »Du« verwenden. Wir hoffen, dass du dich dadurch besser angesprochen fühlst und wir als Autorinnen und zukünftige Kolleginnen etwas nahbarer werden.

2 Ein freundlicher Nutzungshinweis: In diesem Kapitel wagen wir stellenweise einen Ausblick in die Zukunft, da bestimmte Abschlüsse erst »frisch« existieren – zum Beispiel die Approbation ohne Fachkunde – und sich der Markt hier noch finden und formen muss. Bei einigen Berufsfeldern können wir dir also noch nicht mit Sicherheit sagen, welcher Abschluss dort in Zukunft gefordert sein wird. Idealerweise fragst du rechtzeitig bei potenziellen Arbeitgeber:innen nach, was diese sich von Bewerber:innen wünschen.

3 Ein Modul ist so etwas ähnliches wie ein Schulfach in der Schule. Es besteht aus einer oder mehreren Lehrveranstaltungen, die inhaltlich zusammengehören und klar definierte Lernziele haben.

Bei der Erstellung des Textes haben wir auf Gender-Neutralität gesetzt oder mithilfe des Doppelpunktes versucht, alle Geschlechter zu benennen. Wir weisen an dieser Stelle ausdrücklich darauf hin, dass wir dabei auch Menschen ansprechen möchten, die sich gar keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

1.3 Die unsichtbaren Hürden im Studium: Prokrastination und mangelnde Selbstfürsorge

Wenn sich Studierende im Studienkontext in eine psychosoziale Beratung begeben, ist das häufig auf eins von zwei Problemen (oder beides) zurückzuführen: mangelnde Selbstfürsorge und Prokrastination. Dies ist leider auch in der Psychologie nicht anders. Wir möchten daher im Folgenden näher auf diese beiden Phänomene eingehen, die oft auch miteinander zusammenhängen. Im Verlauf des Buches wirst du dann verschiedene Übungen zur Prävention finden.

Beachte jedoch, dass dieses Kapitel keine professionelle Beratung oder gar Psychotherapie ersetzt, wenn du in einem Ausmaß davon betroffen bist, das dein psychisches Wohlbefinden deutlich beeinträchtigt ist. Solltest du beim Lesen das Gefühl haben, dass alles hier Beschriebene auf dich zutrifft und du allein keinen Ausweg findest, möchten wir dich dazu ermutigen, dir rechtzeitig professionelle Hilfe zu suchen. Umso früher du etwas dagegen unternimmst, desto besser. Spezielle Beratungsangebote für Studierende gibt es an vielen Universitäten. Möglicherweise wird dir nach Schilderung deiner Schwierigkeiten auch empfohlen, psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Weder für eine Beratung noch für eine Psychotherapie musst du dich schämen – noch musst du Sorge haben, dass du danach selbst kein:e Psychotherapeut:in mehr werden kannst. Niemand ist immun gegen das Auftreten dieser oder ähnlicher Schwierigkeiten, jede:r kann früher oder später betroffen sein. Aus unserer Sicht ist es ein Zeichen persönlicher innerer Stärke, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, und diese auch anzunehmen. Wir hoffen, dass wir mit diesem Abschnitt im Buch ein bisschen zur Aufklärung beitragen und dich gegebenenfalls präventiv unterstützen können.

1.3.1 Prokrastination

Prokrastination bezeichnet erst einmal nichts weiter, als dass man eine Handlung oder eine Entscheidung auf später verschiebt. Dieses Verhalten kann durchaus positive Auswirkungen haben, etwa wenn übermotiviert und impulsive Handlungen oder Entscheidungen verhindert werden. Dennoch ist der Begriff der Prokrastination – umgangssprachlich auch »Aufschieberitis« – überwiegend negativ konnotiert. Dahinter steht die Annahme, dass das Aufschieben wichtiger oder dringender Aufgaben zu negativen Konsequenzen führt und das Aufschieben trotz dieser Konsequenzen von der betroffenen Person nicht unterbunden werden kann. Ein Beispiel dafür wäre das Aufschieben einer wichtigen Hausarbeit, obwohl die Deadline immer näher rückt und die rechtzeitige Abgabe entscheidend für das Bestehen

eines Studienmoduls ist. Oft geht mit der Prokrastination auch einher, dass man sich gezielt anderen Tätigkeiten widmet und sich so von der eigentlichen Aufgabe ablenkt. Das ist auch der Grund dafür, dass es in der Regel keinen Zeitraum innerhalb eines Semesters gibt, in dem WG-Küchen und -Bäder so blitzblank geputzt sind wie in Prüfungsphasen. Und auch das Binge-Watching der neuesten Staffel einer Lieblingsserie mit mehr als zwanzig Folgen kann in einer solchen Phase innerhalb von drei Tagen erledigt sein. Prokrastinieren an sich ist also gar nicht ungewöhnlich und kommt weitläufig vor. Wir kennen keine:n (ehemalige:n) Student:in (uns eingeschlossen), der:die sich nicht an der einen oder anderen Stelle in dieser Beschreibung wiederfinden würde.

Problematisch wird es spätestens dann, wenn wir vom ► **pathologischen** Aufschieben sprechen. In diesen Fällen nimmt die Prokrastination ein Ausmaß an, welches das eigene Wohlbefinden und den Studienerfolg stark negativ beeinträchtigt. Oft geht es so weit, dass man sich durchgängig gestresst und psychisch sowie physisch beeinträchtigt fühlt. Dann machen in der Regel auch die Alternativtätigkeiten keinen Spaß mehr, weil die als unangenehm empfundene Aufgabe weiterhin unerledigt auf dem Schreibtisch oder der To-do-Liste lauert.

Prof. Dr. Fred Rist, Dr. Anna Höcker und Dipl.-Psych. Margarita Engberding (Psychotherapeut:innen und Wissenschaftler:innen im Bereich der Psychotherapie-Forschung an der Universität Münster) haben sich viele Jahre intensiv mit dem Phänomen auseinandergesetzt. Sie definieren die Forschungskriterien für eine pathologische Form der Prokrastination wie folgt (Höcker, Engberding u. Rist, 2017, S. 23):

- »A. In den letzten sechs Monaten wurden sehr wichtige Tätigkeiten an mindestens der Hälfte der Tage über den passenden Zeitpunkt hinaus aufgeschoben, obwohl Zeit für deren Erledigung zur Verfügung stand.
- B. Aufgrund des Aufschiebens wurde das Erreichen persönlicher Ziele stark oder sehr stark beeinträchtigt.
- C. Zusätzlich werden mindestens drei der folgenden sechs Kriterien erfüllt:
 1. Es wurde mehr als die Hälfte der für die Erledigung der Aufgabe zur Verfügung stehende Zeit mit Aufschieben verbracht.
 2. An mindestens der Hälfte der Tage wurden andere, weniger wichtige Tätigkeiten vorgezogen, obwohl man aber mit der wichtigen Aufgabe beginnen wollte.
 3. Die zu erledigenden Aufgaben haben an mehr als der Hälfte der Tage Abneigung und Widerwillen ausgelöst.
 4. Mindestens die Hälfte der Vorhaben, die im letzten halben Jahr abgeschlossen werden sollten, wurden aufgrund des Aufschiebens nur unter großem Zeitdruck oder gar nicht fertig gestellt.
 5. Aufgrund des Aufschiebens besteht eine Beeinträchtigung des Leistungspotentials von mindestens 50 Prozent.
 6. Es liegen mindestens fünf von den folgenden körperlichen und/oder psychischen Beschwerden vor, die durch das Aufschieben hervorgerufen wurden:
 - Körperliche Beschwerden:
 - Muskelverspannungen

- Schlafstörungen
- Herz- bzw. Kreislaufstörungen
- Magen- bzw. Verdauungsprobleme


Psychische Beschwerden:

- Innere Unruhe
- Druckgefühl
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Innere Anspannung
- Angst

D. Die Probleme werden nicht besser erklärt durch das Vorliegen einer anderen psychischen Störung.«

Unklar ist, wie viele Menschen von Prokrastination im pathologischen Sinne betroffen sind. In deutschen Studien werden zwischen 7 und 14,6 Prozent mit einem ungewöhnlich hohen Ausmaß an Prokrastination beschrieben. In US-amerikanischen Studien ist von bis zu 75 Prozent die Rede. Beide Zahlen basieren primär auf Selbstaussagen von Studierenden (Höcker et al., 2017). Es bleibt festzuhalten, dass Prokrastination ein bedeutsames Thema im Alltag vieler Menschen ist und zumindest ein nicht unerheblicher Teil der Bevölkerung diese Verhaltensweisen schon einmal gezeigt hat, obwohl dies negative Konsequenzen hatte.

Wenn du dich beim Lesen der oben zitierten Kriterien selbst wiedergefunden hast, empfehlen wir dir dringend, eine Beratung und/oder Psychotherapie aufzusuchen, weil die Übungen aus diesem Buch für dich gegebenenfalls eine zu große Hürde darstellen und so nur noch mehr Frust erzeugen könnten. Dasselbe gilt, wenn du die Vermutung hast oder sogar weißt, dass du unter einer anderen psychischen Störung wie zum Beispiel einer Depression, einer ausgeprägten Prüfungsangst oder einer Lernstörung leidest. Aber auch beim Vorliegen von Neurodivergenzen kann es schwierig sein, die von uns vorgeschlagenen Übungen erfolgreich umzusetzen. In diesem Fall empfehlen wir, dass du die Übungen ausprobierst, aber gegebenenfalls auf deine eigenen Bedürfnisse anpasst.

Wenn keines der genannten Kriterien auf dich zutrifft, können dir die Übungen in diesem Buch (siehe Tabelle 1) dabei helfen, prokrastinierendes Verhalten zu verringern oder ihm vorzubeugen. Viele sind aus dem Prokrastinations-► **Manual** von Höcker et al. (2017) entlehnt⁴, andere stammen aus dem Bereich der Zeitmanagement-Methoden (wie z. B. die Eisenhower-Matrix oder die Pomodoro-Technik; **BÜ4 im Onlinematerial** ) und wieder anderen liegen einzelne Techniken der kognitiven Verhaltenstherapie zugrunde (wie z. B. den Übungen, bei denen es darum geht, deine eigenen Annahmen und Gedanken in Bezug auf die zu erledigenden Aufgaben und dich selbst zu hinterfragen).

4 Ein ausführlicher Selbsthilfe-Ratgeber zu diesem Thema steht dir mit »Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber« (Höcker, Engberding u. Rist, 2021) zur Verfügung.

Tabelle 1: Übersicht der Übungen zum Thema Prokrastination

Übung	Seite
Realitätscheck – Tue ich, was ich tun sollte?	20
Gut geplant ist halb gemacht – Der Masterplan	34
Ein Tag, ein Plan, kein Drama – Realistische und konkrete Tagesziele setzen	52
Startschuss-Magie – Arbeitsrituale außerhalb des Pentagramms	117
Bullshit-Detektor – Nicht alles glauben, was du denkst	148
Motivation made sweet – Kleine Belohnungen mit großer Wirkung	183
To do or not to do – Die Eisenhower-Matrix	206
Selbst betrogen ist halb gewonnen – Arbeitszeiten (künstlich) begrenzen	244



Einige zusätzliche Übungen, auf die wir an den entsprechenden Stellen verweisen, findest du im Onlinematerial.



1.3.2 Mangelnde Selbstfürsorge

Selbstfürsorge ist die Fähigkeit, unsere eigenen Bedürfnisse zu erkennen und in ausgewogenem Maße zu befriedigen. Der deutsche Psychologe und Psychotherapeut Klaus Grawe (2000) definiert vier Grundbedürfnisse im psychologischen Sinne: Bindung versus Autonomie, Orientierung und Kontrolle, Selbstwertschutz und -erhöhung, Lustgewinnung versus Unlustvermeidung.

Während bei der Prokrastination eine Verschiebung der Balance zugunsten angenehmerer Aktivitäten und kurzfristiger Bedürfnisse entsteht, ist es bei der mangelnden Selbstfürsorge oft umgekehrt: Pflichten und Bedürfnissen anderer wird oft der Vorrang gegeben. Die Folge ist häufig ein deutlich zu hohes Stresslevel, das sich wiederum in vielfältigen körperlichen und psychischen Symptomen ausdrücken kann. Im Extremfall kann es zu einem Ausbrennen (Burnout) kommen – und infolgedessen auch zu psychischen oder somatischen Erkrankungen (z. B. Depressionen, Ängsten, Herzkreislaufstörungen, anhaltenden Schmerzen). Ursache der mangelnden Selbstfürsorge ist oft ein starkes Leistungsmotiv, das den Selbstwert an eine messbare Leistung und Erfolge knüpft (Beispiel: »Nur wenn ich im Studium Bestleistungen bringe, ergattere ich einen Platz für die Weiterbildung. Dann habe ich es geschafft!«). Dieses Leistungsmotiv ist fest in unserer Gesellschaft und unserem Bildungssystem verankert: Hat man gute Noten, stehen einem alle Türen offen und man darf im Zweifelsfall Psychologie studieren – erbringt man die geforderte Leistung hingegen nicht, erhält man keinen (weiterführenden) Studienplatz oder muss ihn sich an einer privaten Universität »erkaufen«. Vermutlich sind dir diese oder ähnliche Gedanken bereits selbst gekommen, als dein Wunsch, Psychologie zu studieren, reifte oder als dir bewusst wurde, dass du unbedingt einen Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie machen möchtest.

Die Herausforderung besteht nun darin, eine Balance zwischen den Pflichten, die auch der Zielerreichung dienen, und angenehmen, aber leistungsreduzierenden Aktivitäten (zum Beispiel: erst die Vorlesung besuchen und am Nachmittag mit einer Freundin einen Kaffee trinken gehen) zu schaffen. Dabei geht es nicht darum, dass sich beides in Form von Zeit die Waage hält – sprich: Wenn ich acht Stunden gearbeitet habe, muss ich acht Stunden entspannen –, vielmehr geht es um eine psychische Ausgeglichenheit. Das heißt, nach acht Stunden Arbeit gönne ich mir zum Beispiel erst einmal eine Tasse Tee und ein (nicht studienbezogenes) Buch. Darüber hinaus ist es wichtig, auf eine gute, psychologisch sinnvolle Pausengestaltung zu achten. Das kann so aussehen, dass ich mir nach 45 Minuten kognitiver Aktivität bewusst fünf bis zehn Minuten Pause gönne – zum Beispiel durch einen kurzen Spaziergang oder andere körperliche Aktivitäten. Genau umgekehrt verhält es sich bei Aktivitäten, die mit hoher körperlicher Aktivierung einhergehen – da mache ich nach 45 Minuten eher fünf bis zehn Minuten Pause auf dem Sofa oder gönne mir einen kognitiven Ausgleich, wie zum Beispiel Lesen. Nach drei bis vier solcher Einheiten etabliere ich eine längere Pause von circa 30 bis 40 Minuten, und so weiter.

Die folgenden Übungen (siehe Tabelle 2) sollen ein Ausgleich zu deinem Studium sein und gegebenenfalls zur sinnvollen Pausengestaltung beitragen.

Tabelle 2: Übersicht der Übungen zum Thema Selbstfürsorge



Übung	Seite
Einführung in die Achtsamkeit: Achtsames Atmen	24
4711-Atemtechnik	38
Den Stress abschütteln	56
Positiv-Tagebuch schreiben	120
Fünf-Finger-Übung	151
Bedürfnisse erkennen und danach handeln	185
Wertekompass	209
Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR)	247

1.4 Kein Buch ohne Helfer:innen

Dieser Studienführer wäre nicht ohne fleißige, motivierte (und geduldige) Helfer:innen entstanden. Daher möchten wir den folgenden Menschen an dieser Stelle ganz besonders danken: Mailin und Lara-Sophie Hoffmann, Richard Hamann, Max Raupach und Devin Sertic. Diese Studierenden haben für dich schon einmal Probe gelesen und uns mit hilfreichen Anmerkungen und Hinweisen unterstützt. Auch danken wir allen Kolleg:innen der Abteilung für Translationale Psychotherapie und der Abteilung für Klinische Psychologie und

Experimentelle Psychopathologie der Georg-August Universität Göttingen sowie unseren Lehrtherapeut:innen für zahlreiche Gespräche, das Gegenlesen von Kapiteln und die jederzeit hervorragende sachliche und emotionale Unterstützung. Weiterer Dank gilt all unseren Kolleg:innen, die uns aus ihrer Berufspraxis erzählt haben, und allen Studierenden, die uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Last but not least: Danke an unsere Partner und Familien, die uns in den letzten Monaten den Rücken freigehalten und so manche Nerven beruhigt haben.

Damit dieser Studienführer aber auch in Zukunft möglichst vielen Studieninteressierten und Studierenden hilft, sind wir auf deine Hilfe angewiesen und sehr an deinen Erfahrungen interessiert. Über die E-Mailadresse

klippt-studienfuehrer@uni-goettingen.de

kannst du uns davon berichten und mit uns in Austausch treten. So hast du nicht nur die Chance, dich mit deinen Fragen und Wünschen direkt an uns zu wenden, sondern unterstützt uns zugleich dabei, diesen Studienführer aktuell zu halten.

1.5 Der Sprung ins (hoffentlich leicht vorgewärmte) Wasser

Jetzt ist es aber endlich so weit: Du möchtest dich vertieft mit der Frage beschäftigen, ob ein Psychologiestudium mit dem Ziel, Psychotherapeut:in zu werden, das Richtige für dich ist? Du hast dich bereits für das Studium entschieden oder du bist schon (länger) dabei und suchst nach einer Orientierungshilfe? So oder so: Wir hoffen, dass der legendäre Sprung ins kalte Wasser mit diesem Studienführer nicht ganz so eisig wird, wie er manchmal sein kann. Natürlich lässt sich nicht jede Überraschung, die dir dein Leben und dein Studium beschere, vorhersehen (auch wir haben keine funktionierende Kristallkugel). Aber wir zeigen dir gern, wo es für dich langgehen könnte. Also: Neugier an, Zweifel aus, und los geht's – das Abenteuer Studium wartet.



ÜBUNG: Realitätscheck – Tue ich, was ich tun sollte?

Worum geht es?

»Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung!« Diesen Satz wirst du vermutlich schon so häufig gehört haben, dass er dir mittlerweile zu den Ohren wieder herauskommt. Trotzdem ist etwas Wahres dran: Damit man ein Problem überwinden kann, muss man zunächst einmal zugeben, dass man eines hat. Leider fällt uns das manchmal sehr schwer – vor allem dann, wenn es darum geht, uns selbst einzugestehen, dass wir dazu tendieren, (insbesondere unliebsame) Dinge, die wir eigentlich dringend tun sollten, vor uns herzuschieben. Die böse Überraschung kommt meist am Ende des Semesters, wenn (gefühl) auf einmal sieben Klausuren, fünf Hausarbeiten und vielleicht noch die letzten Präsentationen in den Seminaren anstehen – und wir noch nichts dafür getan haben.

Damit dir das nicht so schnell passiert, haben wir einen kurzen Realitätscheck für dich zusammengestellt. Du kannst ihn entweder einmalig nutzen, um deine generellen Prokrastinationstendenzen zu überprüfen, oder du machst ihn regelmäßiger in größeren Abständen (z. B. alle zwei bis vier Wochen), um zu prüfen, ob du noch oder wieder auf dem richtigen Weg bist. In diesem Fall beantworte die Fragen immer für den Zeitraum seit deinem letzten Test.




Tipp: Wenn du den Selbsttest gern öfter wiederholen möchtest, findest du auch ein Exemplar zum Ausdrucken im Onlinematerial zu diesem Studienführer (BÜ1).

Die Übung! Der große Prokrastinations-Selbsttest

Schau dir die nachfolgenden Fragen ganz in Ruhe an und nimm dir Zeit, um sie gewissenhaft zu beantworten. Wichtig ist, dass du dabei so ehrlich wie möglich mit dir selbst bist, auch wenn das vielleicht zunächst unangenehme Gefühle auslöst. Erwinnere dich daran, dass Prokrastination ein ganz natürliches Verhalten ist, das die meisten Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und -bereichen in einem gewissen Ausmaß zeigen. So oder so lassen wir dich mit dem Ergebnis nicht allein!

	Ja	Manchmal	Nein
Sitzt du stundenlang vor einer Aufgabe und fängst trotzdem nicht an (weil du z. B. gleichzeitig am Handy hängst und durch Instagram oder TikTok scrollst)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erledigst du lieber unwichtige(re) Kleinigkeiten (z. B. E-Mails sortieren, Schreibtisch aufräumen, Küche putzen, Pflanzen streicheln), obwohl wichtige Deadlines näher rücken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringst du viel Zeit damit, perfekte Bedingungen zu schaffen, bevor du arbeiten kannst (z. B. perfekte Playlist, perfekter Schreibtisch, perfekte Lernmaterialien, perfekter Kaffee, perfekte Uhrzeit)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planst du Aufgaben ausführlich, arbeitest aber weniger an ihrer Umsetzung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Findest du oft Ausreden, warum »heute nicht der richtige Tag« ist, um anzufangen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du häufig das Gefühl, Aufgaben sind so überwältigend, dass du gar nicht erst damit anfängst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich oft gestresster durch das Aufschieben selbst als durch die eigentliche Aufgabe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lässt du dich schnell von Social Media, Spielen, Serien/Filmen oder Freund:innen ablenken, obwohl du weißt, dass eine Aufgabe dringend zu erledigen wäre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beginnst du Aufgaben oft nur deshalb, weil der Abgabetermin bzw. der Klausurtermin in wenigen Tagen oder Stunden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denkst du im Nachhinein öfter: »Hätte ich mal früher angefangen, dann wäre alles viel entspannter gewesen«?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anzahl der Kreuzchen	_____	_____	_____
× Punktzahl	×2	×1	×0
Wert pro Spalte	_____	_____	0
	_____ + _____ +		0=
Gesamtpunktzahl	_____		



Tipp: Wenn es dir schwerfällt, die Fragen zu beantworten, stell den Test erst einmal hinten an und nutze das Selbstbeobachtungsprotokoll, das wir dir ebenfalls in den Online-materialien zur Verfügung stellen ([BÜ2](#) ). Wir empfehlen dir, das Protokoll mindestens drei Wochen lang täglich zu führen, um einen guten Überblick darüber zu bekommen, womit du deine Zeit verbringst. Die Drei-Wochen-Regel hilft dir dabei, das Gesamtbild auszubalancieren, weil man im Studium zwar häufig »typische«, dann aber auch immer wieder mal »untypische« Wochen hat (wenn z. B. besondere Ereignisse wie Geburtstage, Feiertage, ein Festival oder andere Events anfallen). Sobald du dir einen guten Überblick verschafft hast, komm zu diesem Selbsttest zurück und beantworte die Fragen auf Grundlage deiner Selbstbeobachtungsprotokolle.



Wichtig zu wissen

Dieser Selbsttest ersetzt selbstverständlich keine professionelle Diagnose, sondern eignet sich nur für eine erste Selbsteinschätzung. Auch eine höhere Punktzahl ist kein Anzeichen dafür, dass mit dir »etwas nicht stimmt«, sondern sagt erst einmal nur aus, dass du gegebenenfalls von ein paar der hier vorgeschlagenen Strategien profitieren kannst. Solltest du jedoch zusätzlich feststellen, dass du die Forschungskriterien für eine pathologische Form der Prokrastination ([Kapitel 1.3 Prokrastination](#)) erfüllst und schon seit längerer Zeit keinen Ausweg mehr daraus findest, möchten wir dir noch einmal dringend ans Herz legen, dir professionelle Hilfe zu suchen.

Spieglein, Spieglein an der Wand: Die Auswertung

Wenn du deine Gesamtpunktzahl im Selbsttest ausgerechnet hast, haben wir hier eine Einschätzung der möglichen Punktzahlen vorbereitet, die dir als grobe Orientierung bei deiner Selbsteinschätzung dienen soll. Letzten Endes kannst allerdings nur du für dich selbst beantworten, ob du tatsächlich Schwierigkeiten mit dem Aufschieben eher unangenehmer Tätigkeiten hast oder nicht – und falls ja, ob du etwas dagegen unternehmen möchtest.

0 bis 5 Punkte: Prokastination ist kein großes Thema für dich

Du kannst dich vermutlich gut selbst steuern – oder schiebst Aufgaben nur ab und zu auf, ohne dass es belastend wird. Auch wenn du es nicht nötig hast, kannst du die Übungen und Methoden in diesem Studienführer gern überfliegen, um zu schauen, ob du an der einen oder anderen Stelle vielleicht doch noch etwas optimieren kannst.

6 bis 12 Punkte: Du prokrastinierst gelegentlich

Du schiebst Aufgaben manchmal auf – vor allem, wenn sie für dich unangenehm sind. Durch kleine Strategien könntest du leichter ins Handeln kommen. Nutze die Anti-Prokrastinations-Übungen als ersten Denkanstoß und probiere dich vor allem an denen, die dir bei deinen spezifischen Schwierigkeiten besonders gut helfen können. Eine Empfehlung, welche Übungen bei welchen Schwierigkeiten ansetzen, findest du im Onlinematerial ([BÜ1](#) ↓).

13 bis 20 Punkte: Du zeigst deutliche Anzeichen von Prokrastination

Das Aufschieben ist vermutlich ein echtes Hindernis in deinem Alltag und stresst dich vor allem gegen Ende des Semesters. Gezielte Strategien können dir helfen, besser ins Tun zu kommen. Wir empfehlen dir, möglichst alle Anti-Prokrastinations-Übungen im Studienführer auszuprobieren, um zu schauen, ob sie dir dabei helfen können, den Stress mittel- und langfristig zu reduzieren.



ÜBUNG: Einführung in die Achtsamkeit – Achtsames Atmen

Worum geht es?

Achtsamkeit ist ein Konzept aus den 1980er Jahren, das in der Psychotherapie vor allem durch Jon Kabat-Zinn geprägt wurde. Dieser definiert Achtsamkeit als eine Aufmerksamkeit, die absichtsvoll auf den Moment gerichtet und nicht wertend ist (Lohmann u. Annies, 2013). Kabat-Zinn entwickelte das »Mindfulness-Based Stress Reduction«-Programm (MBSR), eine Methode zur Stressbewältigung, die aus verschiedenen achtsamkeitsbasierten Übungen besteht und mit der er störungsübergreifend gute Erfolge erzielen konnte. Das Ziel ist es, die Aufmerksamkeit auf die Übung zu lenken. Schweifen die Gedanken ab, ist es die Aufgabe, dies wahrzunehmen und zur Übung zurückzukehren. Das macht das Wesen aller Achtsamkeitsübungen aus.

Die Übung! Achtsames Atmen nach Kabat-Zinn

Schließe die Augen oder suche dir einen Punkt vor dir auf dem Boden.

Beobachte nun deine Atmung ... verändere bitte nichts, sondern beobachte nur das Ein- und Ausatmen ... vielleicht kannst du wahrnehmen, wie die kühle Luft durch deine Nase einströmt ... und vom Körper erwärmt wieder herausströmt ... vielleicht kannst du beobachten, wie sich beim Einatmen dein Brustkorb hebt ... und beim Ausatmen wieder senkt ... beobachte dies, ohne es zu bewerten oder Veränderungsversuche vorzunehmen ... falls dir diese Übung schwerfällt, kannst du beim Einatmen »Ein« und beim Ausatmen »Aus« denken ... wenn deine Gedanken unruhig sind und abschweifen, registriere es geduldig und finde dann zurück zu dieser Übung ... im Moment ist nur die Aufmerksamkeit auf deinen Atem von Bedeutung ... nimm dir so lange Zeit für die Übung, wie sie sich gut für dich anfühlt ... schweifen deine Gedanken ab, kannst du jederzeit zu ihr zurückkehren ... wenn du so weit bist, beende diese Übung für dich. Wie geht es dir jetzt?

Diese Übung kann in einem Zeitraum von einer Minute bis zu einer halben Stunde durchgeführt werden. Wichtig ist, dass du dich wohlfühlst und deine Aufmerksamkeit achtsam bei der Atmung bleibt.



Du findest die Übung als Audiodatei zum Anhören im Downloadmaterial.

2 Was ist Psychotherapie und was nicht?

»Ich mache eine Therapie« ist ein viel verwendeter Satz von Menschen, die sich in eine Psychotherapie begeben. Jeder weiß, was eigentlich gemeint ist, aber bei genauerem Hinsehen kann man aus dem Satz selbst gar nicht so viel schließen. Therapeutische Angebote sind so vielfältig wie wir Menschen: Ergotherapie, Physiotherapie, Chemotherapie oder eben Psychotherapie – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Was genau bedeutet Psychotherapie dann also eigentlich?

Schon gewusst?

Der Begriff »Therapie« kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet wörtlich: dienen, Krankenpflege (Digitales Wörterbuch deutscher Sprache (DWDS, o. J. a). Heutzutage wird er synonym für »Behandlung« verwendet. Eine Therapie machen heißt also, sich einer Behandlung in Bezug auf eine Erkrankung zu unterziehen. Dabei können die Behandlungen sehr vielfältig sein. Die Vorsilbe »psycho-« kommt ebenfalls aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie »die Seele betreffend« (DWDS, o. J. b). Psychotherapie heißt also »eine Behandlung, die Seele betreffend«.



Wie sich die Psychotherapie nun von der Psychologie unterscheidet und was sie als eine Spezialisierung ausmacht, beschreiben wir dir im nachfolgenden **Kapitel 2.1**. In **Kapitel 2.2** liefern wir dir dann ergänzend einen kleinen historischen Abriss zur Entwicklung des ► **Psychotherapeutengesetzes⁵ (PsychThG)** in Deutschland. Uns ist wichtig, dass du dieses Wissen bekommst, um ein besseres Verständnis für einige Entwicklungen in Studium und Weiterbildung zu erlangen. Im Austausch mit Studierenden hören wir oft, dass sie manche Inhalte oder Abläufe nicht nachvollziehen können, und wir sind uns sicher, dass dieses Hintergrundwissen dir diesbezüglich Aufschluss geben wird. Gleichzeitig finden wir es sehr wichtig, die Geschichte des eigenen Berufsstandes in ihren Grundzügen zu kennen.

5 https://www.gesetze-im-internet.de/psychthg_2020/BJNR160410019.html (Zugriff am 25.02.2026)

2.1 Psychologie und Psychotherapie: Gemeinsamkeiten und Unterschiede in der Berufsbezeichnung

Der Dorsch – das Lexikon der Psychologie – definiert Psychologie als die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten von Lebewesen (Wirtz, 2019). Verhalten beinhaltet dabei neben motorischen, nach außen hin sichtbaren Prozessen auch interne Vorgänge wie Denken, emotionale Reaktionen oder physiologische Prozesse (Zimbardo, 1983). Das bedeutet, es geht grundlegend darum, zu verstehen, wie und warum sich Lebewesen auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Dafür gibt es in der Psychologie verschiedene Teildisziplinen, die dir als deine (zukünftigen) Grundlagen- und Vertiefungsfächer im Bachelor und Master bereits bekannt vorkommen könnten: etwa die Entwicklungspsychologie, Biopsychologie, Sozialpsychologie, Psychologie der Motivation und Emotion, Psychologie der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und des Gedächtnisses, Arbeits- und Organisationspsychologie, oder eben auch die Klinische Psychologie und Psychotherapie. Alle Erkenntnisse aus diesen Bereichen fließen in die Psychologie als Wissenschaft, aber auch als Beruf mit ein.



Wichtig zu wissen

Die Berufsbezeichnung der Psycholog:innen wurde vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP) und der Deutschen Gesellschaft für Psychologie e. V. (DGPs) in den gemeinsamen Berufsethischen Richtlinien (aktuelle Fassung von 2022) wie folgt definiert:

»Die Berufsbezeichnungen ›Psychologin‹ oder ›Psychologe‹ können von Personen geführt werden, die durch den Abschluss eines grundständigen Bachelor- und eines konsekutiven Masterstudiengangs über ein abgeschlossenes Hochschulstudium der Psychologie [...] verfügen [...]« (2022, S. 11).

Der Berufsverband prüft regelmäßig die in Deutschland angebotenen Studiengänge darauf, ob die definierten Kriterien erfüllt werden, und veröffentlicht die Ergebnisse auf seiner Website. Dadurch kannst du jederzeit prüfen, ob du dich nach Abschluss des von dir gewählten Studiums als Psycholog:in bezeichnen darfst. Studiengänge, die darauf ausgerichtet sind, dass du nach Studienabschluss die Approbationsprüfung antrittst, erfüllen die notwendigen Kriterien in allen Fällen.

Der Beruf des:der Psycholog:in wird stark von den allgemeinen und spezifischen Inhalten des Studiums geprägt. Die Gemeinsamkeit aller Berufe innerhalb der Psychologie ist in vielen Fällen, dass es um das Erleben und Verhalten von Lebewesen (i. d. R. des Menschen) geht. Doch weil wir das Wissen darüber in den unterschiedlichsten Bereichen unseres Lebens brauchen, ist der Beruf der Psycholog:innen so vielfältig wie das Leben selbst.

Tipp: Wenn du mehr über Berufe in der Psychologie im Allgemeinen wissen möchtest, empfehlen wir dir das Buch »Traumberuf Psychologie. Karriereplanung für Studierende« von Dr. Ulrich Winterfeld und Claudia Rockstroh, das 2025 im Deutschen Psychologen Verlag erschienen ist. Darin werden über zwanzig Berufsfelder vorgestellt, die sich dir mit einem Psychologie-Abschluss eröffnen.



Das Tätigkeitsfeld der Psychotherapeut:innen ist demzufolge nur eines von vielen, in denen die Psychologie zum Tragen kommt – und zwar immer dann, wenn es um die Heilbehandlung von Menschen mit psychischen Störungen geht. Und doch kann man in Deutschland nicht sagen, dass alle Psychotherapeut:innen auch Psycholog:innen sind. Dies hängt mit der vielfältigen Entwicklung des Berufsstandes zusammen. Durch sie können Psychotherapeut:innen auch Mediziner:innen und aktuell sogar noch (Sozial-)Pädagog:innen – wenn auch ausschließlich im Kinder- und Jugendlichenbereich – sein.

Schon gewusst?

Wer die Berufsbezeichnung »Psychotherapeut:in« tragen darf, regelt das PsychThG: »Wer die Psychotherapie unter der Berufsbezeichnung ›Psychotherapeutin‹ oder ›Psychotherapeut‹ ausüben will, bedarf der Approbation als ›Psychotherapeutin‹ oder ›Psychotherapeut‹. [...] Die Bezeichnung ›Psychotherapeutin‹ oder ›Psychotherapeut‹ darf [...] von anderen Personen als Ärztinnen und Ärzten, Psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychologischen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten nicht geführt werden. Ärztinnen und Ärzte können dabei den Zusatz ›ärztliche‹ oder ›ärztlicher‹ verwenden« (PsychThG § 1 Abs. 1).



Wer unter welchen Voraussetzungen eben diese notwendige Approbation erlangen darf, ist hingegen in der Approbationsordnung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (PsychThApprO) festgehalten. Auch darum wird es in den folgenden Kapiteln gehen.

Psychotherapeut:innen sind die einzige (!) nicht-medizinische Berufsgruppe, die eine Heilbehandlung ohne Delegation, also ohne ärztliche Anweisung, ausüben darf. Physiotherapeut:innen zum Beispiel dürfen hingegen nur mit einer Heilmittelverordnung auf ärztliche Anweisung arbeiten und keine eigenen Diagnosen stellen.

Sowohl Psycholog:innen als auch Psychotherapeut:innen beschäftigen sich also mit dem Verhalten und Erleben von Menschen. Der Unterschied liegt darin, dass ein:e Psychotherapeut:in eine Heilbehandlung anbieten darf, ein:e Psycholog:in jedoch nicht. Dennoch werden beide Berufsgruppen im klinischen Rahmen gebraucht und eingesetzt (**Kapitel 8**). Eine Psychotherapie ohne die Erkenntnisse der Psychologie ist also nicht denkbar – deshalb sollten uns diese Wurzeln auch im Berufsleben nicht verloren gehen.



Tipp: Eine Literaturempfehlung soll an dieser Stelle das Buch »Psychologische Therapie« von Klaus Grawe (2000) sein, das im Hogrefe Verlag erschienen ist. Darin unterhalten sich eine Psychotherapeutin, ein Psychotherapieforscher und ein Grundlagenwissenschaftler der Psychologie über die Wirkungsweise von Psychotherapie, Veränderungsprozesse in der Therapie und vieles mehr. Anhand vieler Beispiele aus der Praxis macht das Buch deutlich, inwiefern die psychotherapeutische Arbeit auf Erkenntnissen der Psychologie als Wissenschaft basiert und wie Praxis und Forschung untrennbar miteinander zusammenhängen.

2.2 Ein kleiner historischer Abriss: Die Entwicklung des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG)

Wie ist es nun dazu gekommen, dass Psychotherapeut:innen in Deutschland eine Berufsgruppe bilden, die ohne ärztliche Delegation Heilbehandlungen anbieten darf? Das erfährst du, wenn du dich mit der Geschichte des Psychotherapeutengesetzes (PsychThG) beschäftigst. Dafür reisen wir zurück in die Zeit vor 1999. Damals wurden psychotherapeutische sowie ► **neuropsychologische** Therapien als Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des sogenannten ► **Delegationsverfahrens** angeboten: Ein:e Ärzt:in stellte die Diagnose, überwies eine erkrankte Person an ein:e Psycholog:in und legte die empfohlene Anzahl an Sitzungen fest. In der Praxis sah das sehr kooperativ aus, was bedeutet, dass Psycholog:innen schon damals eine eigenständige Diagnostik durchgeführt und diese an die Ärzt:innen zurückgemeldet haben. Nur ärztliche Psychotherapeut:innen durften selbstständig ohne Delegation im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung tätig werden.

Auch damals gab es schon Kolleg:innen, die ihre Leistungen privat mit den Patient:innen abrechneten. Manche Patient:innen versuchten anschließend, sich diese Kosten bei den Krankenkassen erstatten zu lassen – ein recht unsicheres Unterfangen sowohl für Patient:innen als auch für behandelnde Psycholog:innen.

Aufgrund dieser unsicheren Lage und zahlreicher Nachteile, die sich durch die unterschiedlichen Zugangswege zur Psychotherapie auch für Patient:innen ergaben, begannen die damals schon bestehenden Interessensvertretungen der Psycholog:innen, also unsere Berufsverbände, für die Psychotherapie als eigenständige Berufsgruppe zu kämpfen. Im Jahr 1998 war es dann tatsächlich so weit: Das PsychThG wurde beschlossen und trat Anfang 1999 in Kraft. Ab diesem Zeitpunkt durfte erstmalig in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland eine nicht-medizinische Berufsgruppe eigenständig eine Form der Heilkunde ausüben. Geknüpft wurde dies an eine im Rahmen einer postgradualen Ausbildung erworbenen Approbation und Fachkunde nach Abschluss eines definierten Studiums, im Regelfall dem der Psychologie. Lediglich für den Bereich der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie wurden neben Psycholog:innen auch (Sozial-)Pädagog:innen zur postgradualen Ausbildung zugelassen.

Exkurs zur Berufskammer

Mit dem PsychThG von 1999 wurde die Gruppe der Psychotherapeut:innen verkammert, das heißt, seither verwaltet sich die Berufsgruppe selbst. Neben Psychotherapeut:innen dürfen das in Deutschland zum Beispiel auch Ärzt:innen oder Rechtsanwält:innen. Die Psychotherapeutenkammern sind auf Länderebene angesiedelt und regeln alles, was mit unserem Berufsstand zusammenhängt – so erlassen sie etwa Berufs- und Weiterbildungsordnungen und kümmern sich um die Altersvorsorge (z. B. § 1 ff. HKG Niedersachsen). Dafür haben die Kammern sogenannte ► **Versorgungswerke** gegründet, in die Psychotherapeut:innen außerhalb der gesetzlichen Rentenversicherung einzahlen, um ihre Altersvorsorge aufzubauen. Mit der Approbation wird man Pflichtmitglied der jeweils zuständigen ► **Landespsychotherapeutenkammer (LPK)** und des dazugehörigen Versorgungswerks.

Das Inkrafttreten des PsychThGs stellt einen Meilenstein in der Geschichte unseres Berufsstandes dar – allerdings haben die Verhandelnden aufseiten unserer Interessensvertretungen damals viele »Kröten« schlucken müssen, zum Beispiel, dass die Ausbildung mit unvergüteten Pflichtpraktika absolviert oder dass die Finanzierung der theoretischen Lehre von den Auszubildenden selbst getragen werden musste. Damals bestand zunächst die Hoffnung, dass diese Dinge rasch nachverhandelt werden könnten, was jedoch – wie wir wissen – nicht so schnell passierte.

Ein Vorteil war allerdings, dass Kolleg:innen, die vor 1999 bereits für einen gewissen Zeitraum als psychotherapeutisch tätige Psycholog:innen gearbeitet hatten, in der sogenannten Übergangsregelung eine Approbation und Fachkunde zuerkannt wurde, die sie in den Stand der Psychotherapeut:innen hob.

Exkurs zur Bedarfsplanung

Zu diesem Zeitpunkt wurde auch erstmals die sogenannte ► **Bedarfsplanung** für die psychotherapeutische Versorgung festgelegt. Damit wurde geregelt, wie viele Psychotherapeut:innen in einer Region zur Versorgung der Bevölkerung zugelassen werden sollten. Das Bundesgesundheitsministerium erklärte den zum Stichtag gemeldeten Ist-Stand der Kolleg:innen aus der Übergangsregelung dabei jedoch zum Soll-Stand – eine ausgesprochen ungünstige Entscheidung. Denn da der Stichtag bereits acht Monate nach Inkrafttreten des PsychThG lag, waren zahlreiche Zulassungsverfahren noch nicht abgeschlossen (manche dauerten bis 2004). Der tatsächliche Kreis der künftig zugelassenen Psychotherapeut:innen wurde in der Bedarfsplanung somit nicht vollständig erfasst. Ebenfalls unberücksichtigt blieben regionale Ungleichverteilungen, insbesondere das Stadt-Land-Gefälle sowie das ausgeprägte Ost-West-Gefälle im Zusammenhang mit der innerdeutschen Teilung und der erst kurz zurückliegenden Wiedervereinigung. Auch dass unser Berufsstand – anders als der der Ärzt:innen – keine jahrzehntelang gewachsenen Versorgungsstrukturen besaß, wurde bei der Berechnung nicht bedacht. Das sind nur ei-

nige der Punkte, die die Bedarfsplanung absurd erscheinen lassen und bis heute dazu führen, dass es – trotz mehrfacher Reformen der Bedarfsplanungs-Richtlinie – an Behandlungsplätzen in der Psychotherapie im Rahmen der gesetzlichen Krankenversicherung mangelt, in der immerhin rund 90 Prozent aller Menschen in Deutschland versichert sind. Um auf diese Lage hinzuweisen und den Gesetzgeber zum Handeln zu bewegen, legt Prof. Dr. Frank Jacobi von der Psychologischen Hochschule Berlin immer wieder aktuelle Gutachten mit konkreten Daten zur Bedarfsplanung vor – zuletzt 2016 in Zusammenarbeit mit der ► **Bundespsychotherapeutenkammer** (BPtK; Albrecht et al., 2016).

Die Neuropsycholog:innen wurden zu diesem Zeitpunkt nicht explizit integriert, sodass sich hier Sonderwege entwickelten. Um die Qualität der neuropsychologischen Leistungen sicherzustellen, entwickelte die ► **Gesellschaft für Neuropsychologie (GNP)** bereits 1993 ein Zertifikat zum:zur Neuropsycholog:in als fachlichen Qualifikationsnachweis – noch ohne ► **sozialrechtliche** Konsequenzen. Dies stellte den ersten Schritt zur Spezialisierung im psychotherapeutischen Bereich dar. Zwischen 2000 und 2027 bot die GNP die Zusatzqualifikation Neuropsycholog:in in einer verkürzten Form (zwei statt drei Jahre) auch für approbierte Psychotherapeut:innen an. Diese Kolleg:innen durften dann in der ► **Niederlassung** auch neuropsychologische Leistungen mit den Krankenkassen abrechnen. Bereits 2006 wurde die Neuropsychologie fest als Bereichsweiterbildung für Psychologische Psychotherapeut:innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen etabliert.

Im September 2020 war es dann schließlich so weit: Die Neufassung des PsychThG wurde durch den Gesetzgeber beschlossen und brachte dringend notwendige Reformen mit sich. Diese sollten die Weiterbildung für Psychotherapeut:innen deutlich verbessern. Um das zu gewährleisten, begannen die verhandelnden Berufsverbände, Psychotherapie als eigenständiges Studium zu denken. In Anlehnung an das Medizinstudium sollte dies vergleichbare Prozesse schaffen und den Kostenträgern ermöglichen, sich daran auch in Bezug auf Vergütungsbelange zu orientieren. Damit wurde ein neuer Meilenstein in der Geschichte unseres Berufsstandes gelegt. Seitdem endet das Studium mit der Möglichkeit zur Approbation. In der daran anschließenden fünfjährigen Vollzeit-Weiterbildung (**Kapitel 7**) zum:zur Fachpsychotherapeut:in darf man folglich nicht als »Praktikant:in« bezeichnet werden, sondern muss, da man offiziell Heilkunde ausübt, eine vergleichbare Vergütung zu Ärzt:innen in der Facharztausbildung erhalten. Im Zuge der Reformen wurde die Neuropsychologie in die Musterweiterbildungsordnung integriert und bildet seither ein eigenständiges Weiterbildungsgebiet. Die Weiterbildung in neuropsychologischer Psychotherapie wurde dadurch auf nunmehr fünf Jahre in Vollzeit festgelegt; eine zweijährige Zusatzqualifikation ist nicht mehr möglich.

Zusammenfassend lässt sich dies anhand eines Zeitstrahls (Abbildung 1) darstellen, der die wichtigsten Meilensteine der Entwicklung vom Delegationsverfahren bis hin zur Psychotherapieausbildungsreform 2020 aufzeigt, aufgeteilt nach Psychotherapie (links) und Neuropsychologie (rechts).

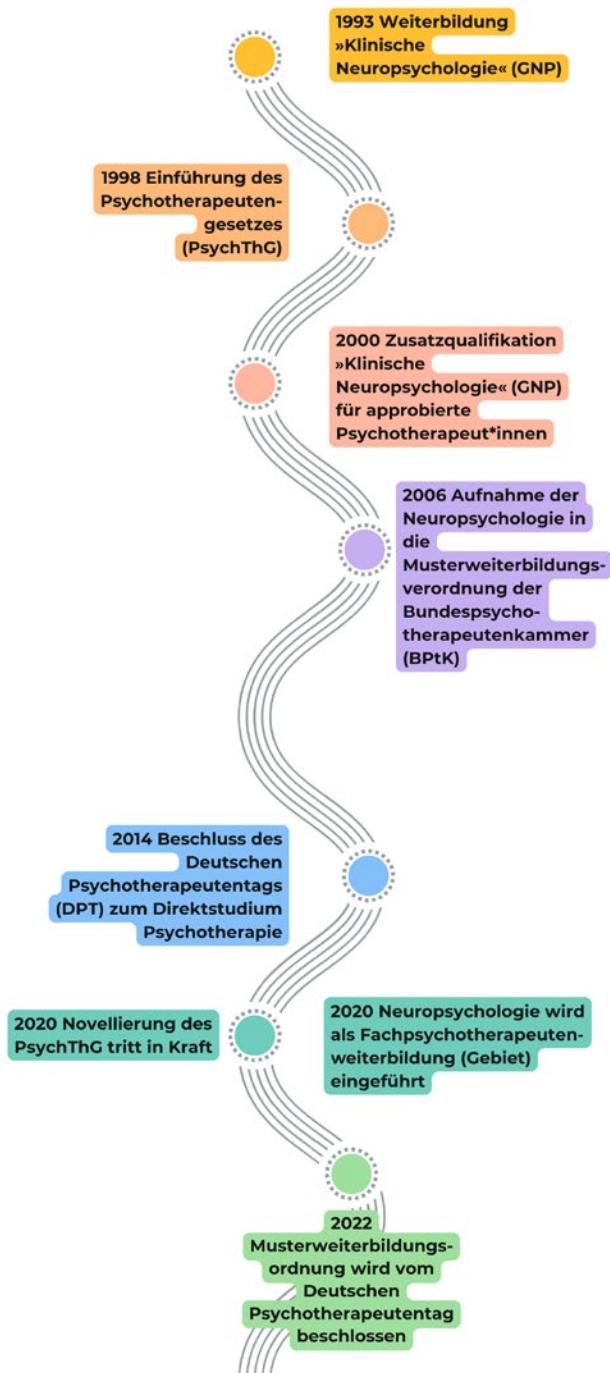


Abbildung 1:
Zeitstrahl PsychThG



Wichtig zu wissen: Dein Weg in die Psychotherapie – Kurz erklärt

Wenn du Psychotherapeut:in werden möchtest, führt dich der Weg seit der Ausbildungsreform 2020 über vier große Etappen: den polyvalenten Bachelor in Psychologie (**Kapitel 4**), den Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie (**Kapitel 5**), die Psychotherapeutische Prüfung (auch Approbationsprüfung genannt; **Kapitel 6**) und – wenn du wirklich fundiert psychotherapeutisch arbeiten möchtest – die anschließende Fachweiterbildung (**Kapitel 7**).

Im Bachelor geht es zunächst darum, dir eine breite psychologische Wissensbasis aufzubauen, um dieses Wissen im Master dann gezielt im Bereich der Klinischen Psychologie und Psychotherapie sowie gegebenenfalls einem weiteren Spezialisierungsbereich vertiefen zu können. Direkt im Anschluss an den Master hast du dann die Option (nicht die Verpflichtung!), die Psychotherapeutische Prüfung abzulegen, um die Approbation zu erlangen und den Titel »Psychotherapeut:in« tragen zu dürfen. Danach geht es – wenn du das möchtest – in die berufsbegleitende Weiterbildung, in der du dich auf ein Fachgebiet spezialiserst und deine praktischen Erfahrungen ausbaust. Nach einer weiteren erfolgreich absolvierten Abschlussprüfung zum Ende der Weiterbildung darfst du dich dann offiziell »Fachpsychotherapeut:in« nennen. Schritt für Schritt wirst du so von dem:der Studienanfänger:in zur psychotherapeutischen Fachkraft. Die **Kapitel 4–7** sollen dir noch einmal einen Überblick über die einzelnen Etappen verschaffen und aufzeigen, worauf du in den jeweiligen Aus- und Weiterbildungsabschnitten achten solltest, um erfolgreich und möglichst stressfrei in deinen Traumberuf zu starten. In **Kapitel 3** erklären wir dir aber erst einmal noch, wie du an deinen Bachelor-Studienplatz kommst.

Abbildung 2 zeichnet den bereits beschriebenen Weg vom Bachelorstudium bis zur Abschlussprüfung der Fachweiterbildung nach. Zusätzlich aufgeführt ist die Dauer der einzelnen Studienabschnitte, die du in der Regel mindestens für das erfolgreiche Absolvieren des jeweiligen Studienabschnitts benötigst. Für den Bachelor beträgt die ► **Regelstudienzeit** drei, für den Master zwei Jahre. Zur Approbationsprüfung ist keine eigenständige Dauer aufgeführt, da sich die hierfür notwendige Vorbereitungszeit nach vielen individuellen Faktoren richtet. Die Prüfung selbst findet an zwei verschiedenen Terminen – mit einem Abstand von wenigen Tagen bis einigen Wochen – statt (**Kapitel 6**). Die Dauer für die Fachweiterbildung beträgt in Vollzeit fünf Jahre und verlängert sich entsprechend, wenn man sie in Teilzeit absolviert (z. B. musst du mit einem Weiterbildungsanteil von 75 Prozent circa siebeneinhalb Jahre und mit einem Weiterbildungsanteil von 50 Prozent circa zehn Jahre dafür einplanen). Für die Abschlussprüfung nach der Fachweiterbildung ist ebenfalls keine feste Dauer angegeben, da die hierfür notwendige Vorbereitungszeit individuell unterschiedlich ist und von vielen verschiedenen Faktoren abhängt. Die Prüfung selbst findet an einem einzigen Termin statt (**Kapitel 7**).



Abbildung 2: Studienweg vom Bachelor bis zur Fachkunde



ÜBUNG: Gut geplant ist halb gemacht – Der Masterplan

Worum geht es?

Größere Projekte – wie zum Beispiel das Lernen für eine Klausur, das Schreiben einer Hausarbeit oder das Erstellen einer Präsentation – verhalten sich nicht selten wie ein Schneeball: Aus der Entfernung wirken sie zunächst relativ klein und einfach handhabbar, und während du noch mit anderen Dingen beschäftigt bist, rollen sie auf dich zu, werden immer größer, und plötzlich ist die Abgabe oder der Klausurtermin in zwei Wochen, morgen oder in drei Stunden. Manchmal wirken sie aber auch direkt wie eine Lawine, scheinen riesig, unüberwindbar und wie der perfekte Anlass, um erst einmal in eine Schockstarre zu verfallen. Du weißt nicht genau, wo du eigentlich anfangen sollst, und schiebst das Problem lieber deinem zukünftigen Ich in die Schuhe. Doch egal, ob Schneeball oder Lawine: Beide Szenarien enden im Chaos. Und Chaos macht Stress.

Was hilft? Ein Plan! Und weil ein Plan manchmal nicht so einfach umzusetzen ist, wenn man wenig Übung hat und nicht weiß, wo man anfangen soll, basteln wir ihn in dieser Übung gemeinsam – Schritt für Schritt.

Die Übung! Deinen persönlichen Masterplan erstellen

Ein Masterplan gibt dir einen klaren Überblick über dein Projekt und ist aufgeteilt in kleine, machbare Schritte: was, wann und wie lange. So gibt es keine Schockstarre direkt zu Beginn und keine böse Überraschung am Ende. Schnapp dir also ein Blatt Papier, einen Stift und ein Projekt, das in nächster Zeit ansteht, und los geht's!

Schritt 1: Such dir ein echtes Projekt, das ohnehin ansteht und sich nicht in zwei Minuten erledigen lässt.

- Frage 1: Worin besteht mein Projekt?
- Beispiel: »Ich erstelle die Präsentation für XY« oder »Ich lerne für die Prüfung in Z«.

Schritt 2: Mach dir dein Ziel klar.

- Frage 2: Was will ich erreichen? Und was muss ich dafür tun?
- Beispiel: »Ich muss bis in zwei Wochen ein Paper in Form einer PowerPoint-Präsentation darstellen und zwei Diskussionsfragen finden. Dafür muss ich nicht über den grünen Klee

gelobt werden, aber ich möchte auch nicht, dass ich schlecht vorbereitet bin und keinen Plan habe, worüber ich gerade rede.«

Schritt 3: Teile dein Projekt in kleinere Teilziele auf.

- Frage 3: Welche Teilziele gibt es?
- Beispiel: Paper lesen und verstehen, PowerPoint-Präsentation erstellen, Präsentieren üben

Schritt 4: Leite daraus konkrete Teilaufgaben ab.

- Frage 4: Welche Einzelschritte muss ich gehen, um meine Teilziele zu erreichen?
- Beispiel:
 - Teilziel 1 – Paper lesen und verstehen: Paper finden, herunterladen und lesen, die wichtigsten Punkte markieren, einen Gesamtüberblick gewinnen und Verbindungen zwischen einzelnen Konzepten markieren
 - Teilziel 2 – PowerPoint-Präsentation erstellen: Konzept für die Darstellung in einer PowerPoint-Präsentation entwickeln, Folien für den theoretischen Hintergrund erstellen, Methode, Ergebnisse, Diskussion und weiterführende Fragestellungen/Diskussionspunkte auf Folien veranschaulichen, Foliendesign überarbeiten
 - Teilziel 3 – Präsentieren üben: gegebenenfalls Texte schreiben und Präsentation immer wieder einsprechen, eventuell kürzen, Präsentation mit dem ursprünglichen Paper abgleichen

Tipp: Schreibe hier alles auf, auch die Dinge, die man gern vergisst, zum Beispiel: Unterlagen besorgen, Notizen sortieren, Wiederholungsphasen beim Lernen, Korrekturen, Formatierung. Achte aber auch auf eine gute Balance zwischen zu grober und zu kleiner Planung: Zu große Aufgabenbündel wirken unhandlich und »passen« fast nie in den Tagesablauf, eine zu kleinteilige Planung hält dich hingegen davon ab, endlich mit dem Projekt zu starten.



Schritt 5: Schätze die Schritte realistisch ein.

- Frage 5: Was kostet wie viel Zeit und Energie?
- Beispiel: »Ich kann sehr schnell lesen und das Paper hat nur zwölf Seiten, aber das Erstellen der Folien dauert bei mir ewig« oder »Präsentieren üben macht mir Spaß, Kürzen aber so gar nicht«.

Tipp: Denke hierbei an Umfang und Schwierigkeitsgrad, aber auch an Relevanz (Ist ein Schritt zur Zielerreichung wirklich nötig? Wie viel Prozent des Ergebnisses wird er hinterher ausmachen?) und Motivation (Wie viel Lust habe ich auf den jeweiligen Schritt?).



Schritt 6: Finde heraus, wie viel Zeit du realistisch für das Projekt zur Verfügung hast.

- Frage 6: Wie viel Zeit ist nicht schon mit anderen Dingen verplant?
- Beispiel: »Montag habe ich zwei Vorlesungen und ein Seminar direkt hintereinander, Dienstagabend gehe ich zum Sport, Mittwoch ist der ganze Tag verplant.«



Tip: Hier bietet sich das Wochenplanungsprinzip an. Schnapp dir einen Wochenplan und trag zuerst alle Zeitfenster ein, die du nicht für das Projekt nutzen kannst. Dazu trägst du zunächst deine festen Termine (z. B. Uni und Job) ein und markierst anschließend alle leeren Zeitintervalle von über 30 Minuten. Danach ergäntz du zwingend notwendige Routinetätigkeiten wie Schlafen, Kochen und Essen, gefolgt von allen weiteren geplanten, aber gegebenenfalls optionalen Terminen. Was übrig bleibt, ist die Zeit, die dir tatsächlich für dein Projekt zur Verfügung steht. Und das ist manchmal weniger, als man vorher gedacht hätte.

Schritt 7: Verteile die einzelnen Aufgaben auf die zur Verfügung stehende Zeit.

- Frage 7: Was kann ich wann in welchem Zeitfenster realistisch machen?
- Beispiel: »Lesen schaffe ich auch noch am Montagabend, für Zusammenfassen und Verstehen habe ich Dienstag genug Zeit und mit dem Folienkonzept kann ich frühestens Donnerstag weitermachen.«



Tip: Achte auf realistische Energielevel: Wenn du dich am Dienstag beim Sport völlig ausgepowert hast, ist es unwahrscheinlich, dass du danach noch viel Lust und Energie hast, um eine Mindmap zu erstellen – auch wenn du Zeit hättest. Außerdem solltest du stets Puffer einbauen, denn es kann immer passieren, dass du krank wirst, zu müde oder abgelenkt bist. Achte darauf, eine gute Mischung zwischen Verbindlichkeit (»Ich halte mich jetzt an diesen Plan«) und Flexibilität (»Das war nicht vorherzusehen, jetzt muss ich das wirklich um einen Tag verschieben«) zu finden. Achte auch darauf, ausreichend Pausenzeiten zu haben – niemand kann 24/7 durcharbeiten.

Wenn du merkst, dass die Zeit knapp wird, ist es auch sinnvoll, dir klare zeitliche oder inhaltliche Abbruchkriterien für einzelne Teilaufgaben zu setzen: »Wenn ich bis Samstag noch nicht mit meinem Design zufrieden bin, höre ich trotzdem auf, daran herumzubasteln« oder »Wenn ich 80 Prozent des Textes verstanden habe, ist das gut genug«.

Schritt 8: Führe einen kurzen Realitätscheck durch.

- Frage 8: Ist das machbar? Ist die Zeit angemessen verteilt?
- Beispiel: Halte ich das durch, ohne am Samstag ausgebrannt zu sein? Brauche ich nicht doch etwas mehr Zeit, um den Inhalt des Papers zu verstehen?

Tipp: Wenn die Antwort »Nein« lautet, plane lieber noch einmal neu. Ein realistischer Plan nützt dir mehr als einer, den du gerne hättest, weil du dann auf dem Papier schneller fertig wärst.



Und fertig ist dein Masterplan! So kommt dein Projekt auf jeden Fall zuverlässig ins Rollen – aber nicht bedrohlich-überwältigend in deine Richtung.

ÜBUNG: 4711-Atemtechnik

Worum geht es?

Dass sich unsere Atmung auf unseren Körper auswirken kann, ist inzwischen in vielen Studien belegt (Nolte, 2019). So weiß man, dass eine kurze Atmung in die Brust unser sympathisches Nervensystem (Sympathikus) aktiviert und dafür sorgt, dass unsere Herzfrequenz steigt. Den gegenteiligen Effekt können wir mit einer ruhigen und tiefen Bauchatmung erzeugen. Diese ist mit dem parasympathischen System (Parasympathikus) verknüpft, das sich entspannungsfördernd auswirkt. Bewusstes Atmen kann daher eine gute Technik sein, um in stressigen Situationen einen »kühlen Kopf« zu bewahren.



Du findest die Audiodatei zur Übung im Downloadmaterial.

Die Übung! 4711-Atemtechnik

Mach dir kurz bewusst, dass du atmest. Wenn du möchtest, schließe die Augen – wenn das unangenehm für dich ist, fixiere einen Punkt vor dir auf dem Boden oder an der Wand. Bevor wir anfangen, erkläre ich dir zunächst die Übung:

Ich werde dich gleich darum bitten, vier Takte lang einzuatmen, möglichst tief in den Bauch und durch die Nase. Anschließend fordere ich dich auf, über sieben Takte langsam auszuatmen, möglichst durch den Mund. Wenn du sehr aufgewühlt bist, atme so durch den Mund aus, dass deine Lippen dabei etwas vibrieren. Das nennt man »Lippenbremse«. Diese unterstützt die Aktivierung deines Entspannungssystems und hilft dir dabei, länger auszuatmen. Die Übung wiederholen wir insgesamt elf Mal.

Wir beginnen nun mit der Übung.

Atme ein 1 – 2 – 3 – 4

und aus 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

Und noch einmal:

Atme ein 1 – 2 – 3 – 4

und aus 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7


und wieder

ein 1 – 2 – 3 – 4

und aus 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7

Atme noch weitere acht Male so ein und aus. Spüre anschließend nach, wie du dich fühlst, bevor du deinen Alltag fortführst.

3 How to Uni: Wo es wie hingehet

Sich für einen Studiengang zu entscheiden, kann sich entweder wie die einfachste Entscheidung der Welt anfühlen («Das wollte ich schon immer, ist doch klar!») oder so, als ob du nach einer schlaflosen Nacht auf drei Kaffee und ohne Frühstück noch einmal eben schnell eine ganz wichtige Aufgabe erledigen sollst, von der du keinen Plan hast – nervenaufreibend und (für dich und manchmal auch dein Umfeld) anstrengend. Infos dazu, wie du herausfindest, ob Psychologie das richtige Fach für dich ist, und wie du dich optimal auf den Studienstart vorbereitest, findest du im Onlinematerial zu diesem Buch ([B3.1.1](#) ). Wenn du aber schon weißt, dass Psychologie genau dein Ding ist, bleibt nur noch die Frage, wo das Abenteuer beginnen soll – und wie du dort hinkommst.


3.1 Welche Uni darf es denn sein? Finde dein passendes Match (ganz ohne Tinder)

Die Suche nach der richtigen Uni⁶ fühlt sich manchmal an wie Online-Dating. Du klickst dich durch Websites, vergleichst Profile, und hoffst, dass am Ende die Chemie stimmt. Aber es lohnt sich, hier wählerisch zu sein, denn Uni ist nicht gleich Uni – schon gar nicht, wenn es um Campusleben, Prüfungsordnung, ► **Modulhandbuch** oder das Erfüllen der gesetzlichen Voraussetzungen für ein ► **approbationskonformes** Studium geht. Deshalb lohnt sich ein genauer Blick, bevor du dich einschreibst. Oder wie man auch sagen könnte: Besser einmal zu viel nachguckt als drei Semester später frustriert exmatrikuliert.

3.1.1 Approba ... was?! Erklärung bitte!

Du musst sowohl ein Bachelor- als auch ein Masterstudium in Psychologie absolvieren, wenn du am Ende deine ► **Approbation** als Psychotherapeut:in in der Hand halten möchtest. Und weil »Psychotherapeut:in« kein nettes Hobby, sondern ein geschützter Beruf mit ganz besonderer Verantwortung ist, hat in Deutschland auch der Gesetzgeber ein Wörtchen mitzureden, damit im Rahmen deiner Aus- und Weiterbildung – also auch im Studium – gewisse Standards eingehalten werden. Diese Standards sind die sogenannten berufsrechtlichen Voraussetzungen, die im reformierten ► **Psychotherapeutengesetz (PsychThG)** und


6 Bitte beachte, dass wir im Folgenden im Zusammenhang mit den approbationskonformen Studiengängen lediglich den Begriff »Uni« oder »Universität« verwenden. Den Universitäten gleichgestellte Hochschulen sind jedes Mal mitgemeint.

in der ► **Approbationsordnung für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten (PsychTh-ApprO)** festgelegt worden sind. Welche das genau sind, kannst du im Onlinematerial nachlesen (**B3.1.2** ) . Ein Studium, das all diese Voraussetzungen erfüllt, wird als »approbationskonform« bezeichnet.

Falls du dich jetzt entsetzt fragst, ob du die Erfüllung der Voraussetzungen bei jeder einzelnen Uni, für die du dich interessierst, selbst prüfen musst, können wir dich beruhigen: In den allermeisten Fällen übernimmt das eine zentrale Stelle für dich, nämlich die im jeweiligen Bundesland nach Landesrecht für Gesundheit zuständige Behörde. Häufig handelt es sich dabei um das jeweilige ► **Landesprüfungsamt (LPA)**, manchmal aber auch um eine andere Stelle, wie zum Beispiel das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales in NRW. Studiengänge, welche die berufsrechtlichen Voraussetzungen erfüllen, erhalten auf Antrag seitens der jeweiligen Universität die sogenannte berufsrechtliche Anerkennung durch die zuständige Stelle. Die Bewerbung und der Zugang zu einem ► **konsekutiven** Masterstudium in Klinischer Psychologie und Psychotherapie, das dich auf die Approbationsprüfung vorbereitet, ist nur nach dem erfolgreichen Absolvieren eines berufsrechtlich anerkannten oder gleichwertigen Bachelorstudiengangs möglich.



Wichtig zu wissen

Vielleicht hast du diesen Abschnitt gerade gelesen und dich furchtbar erschrocken, weil du bereits in einem Bachelorstudiengang in Psychologie eingeschrieben bist und nach einer hektischen Suchaktion festgestellt hast, dass dieser (bisher) keine berufsrechtliche Anerkennung hat. Ist jetzt alles verloren? Nicht unbedingt, aber dein Weg wird etwas steiniger als bei deinen Kommiliton:innen aus berufsrechtlich anerkannten Studiengängen. Wie du hier weiter vorgehst, haben wir dir im Zusammenhang mit der Bewerbung auf einen Studienplatz im Master Klinische Psychologie und Psychotherapie ebenfalls im Onlinematerial (**B5.2** ) skizziert.

Wenn du also sichergehen möchtest, dass du auf deinem Weg zum Beruf des:der Psychotherapeut:in auf keine unvorhergesehenen Hindernisse stößt, achte unbedingt darauf, dass die berufsrechtliche Anerkennung für den von dir gewählten Bachelor in Psychologie (und später auch für den anschließenden Master in Klinischer Psychologie und Psychotherapie) vorliegt. Informationen dazu findest du stets online auf den Informationsseiten der jeweiligen Universitäten, teilweise aber auch gebündelt auf einer Liste, die die jeweils zuständige Behörde eines Bundeslandes⁷ herausgibt. Viele Institute, die (auch) nicht-approbations-

7 z. B. für NRW hier: <https://www.mags.nrw/startseite/pflege-und-alter/pflege-und-gesundheitsberufe/berufe-im-ueberblick/psychotherapeutin> unter dem Menüpunkt »Staatsprüfung« (Zugriff am 23.02.2026); für Bayern hier: https://www.regierung.oberbayern.bayern.de/ueber_uns/zentralezustaeendigkeiten/landespruefungsamt/faq/faq-psychotherapie/index.html unter dem Menüpunkt »2 Anwendung der neuen Rechtslage« (Zugriff am 23.02.2026).

konforme Studiengänge anbieten, weisen dies zudem sehr klar auf der Website des jeweiligen Studiengangs aus, um Enttäuschungen und Exmatrikulationen vorzubeugen.

3.1.2 Zertifiziert gut? Warum sich ein Blick auf Gütesiegel und weitere Anerkennungen lohnt

Wenn Uni-Websites, -Plakate und -Social-Media-Auftritte aussehen wie auf Hochglanz polierte Reiseprospekte (wie z. B. im Instagram-Reel »Studieren, wo andere Urlaub machen?« von studierintrieb⁸) und glücklich lächelnde Studierende mit Coffee-to-go-Bechern wie in einer professionellen Imagekampagne mithilfe von Drohnen gefilmt werden, wird klar: Der Wettbewerb um Studierende ist in vollem Gange. Doch in einer Zeit, in der Universitäten aus finanziellen Gründen verstärkt um Studieninteressierte werben müssen, ist es umso wichtiger, sich nicht nur von schönen Bildern und Versprechen leiten zu lassen. Stattdessen solltest du hinter die Kulissen schauen, um herauszufinden, wo wirklich Qualität dahintersteckt – und wo nur gutes Marketing.

Verständlicherweise landet man bei der eigenen Recherche früher oder später bei den Erfahrungsberichten anderer Studierender in Foren oder Bewertungsportalen. Auch hier gilt allerdings: Objektivität ist bei Online-Rezensionen häufig Mangelware. Wann hast du das letzte Mal eine Rezension geschrieben? Ja, genau.

Einen neutraleren Blick auf die Qualität eines Studiengangs ermöglichen Gütesiegel, die nach festen, messbaren Kriterien vergeben werden. Sie zeigen dir, wo Lehre, Ausstattung und Betreuung wirklich halten, was die Website verspricht – inhaltlich, technisch und in Bezug auf deine zukünftigen Dozierenden. Für Psychologie-Studiengänge ist das Qualitätssiegel der ► **Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs)** am aussagekräftigsten (DGPs, o. J. a). Eine Liste aller Universitäten, die ein Bachelorstudium in Psychologie anbieten und das Qualitätssiegel der DGPs bereits verliehen bekommen haben, findet du auf der Website des ► **TransMIT-Zentrums für wissenschaftlich-psychologische Dienstleistungen**⁹. Zusätzlich dazu kannst du darauf achten, ob dein Studiengang auf der Liste der anerkannten Studiengänge steht, die der ► **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)** herausgibt. Bei der Beurteilung orientiert sich der Verband an den Kriterien des ► **European Certificate in Psychology (EuroPsy)**, die von der ► **European Federation of Psychologists' Associations (EFPA)** entwickelt wurden. Die Listen für Bachelor- und Masterstudiengänge findest du auf der Website¹⁰ des BDP.

8 <https://www.instagram.com/reel/DFc37TVMBLs/> (Zugriff am 26.02.2026).

9 <https://zwpd.transmit.de/zwpd-dienstleistungen/qualitaetssiegel/zertifizierte-hochschulen> (Zugriff am 15.11.2025).

10 <https://www.bdp-verband.de/profession/studium-und-weiterbildung/anerkannte-studiengaenge> (Zugriff am 23.02.2026).

3.1.3 Ein Fach, viele Gesichter: Was Schwerpunkte und Studienstrukturplan über dein Studium verraten

Qualität allein macht aber noch keinen Charakter: Auch wenn die rechtlichen Vorgaben und offiziellen Kriterien die Einhaltung eines soliden Standards für das Psychologiestudium gewährleisten und es vor allem für den Weg in die Psychotherapie eine Vielzahl an inhaltlich festgelegten ECTS-Credits¹¹ gibt, die nur wenig Varianz zulassen, ist Studiengang trotzdem nicht gleich Studiengang. Im Folgenden erläutern wir dir die wichtigsten Unterschiede und worauf du bei deiner Wahl achten solltest.



Tip: Da wir hier ein wenig in den typischen »Uni-Sprech« abdriften, möchten wir dir für diesen Abschnitt empfehlen, das Onlinematerial (**B3.2** ↓) als Begleiter hinzuzuziehen. Darin werden die Grundbegriffe des Studiums noch einmal genauer erläutert – hoffentlich erträglicher als in einer Vokabelliste!

Viele Universitäten bieten entweder in offenen Wahlbereichen oder im Bereich der Wahlpflichtmodule zusätzliche Anwendungsbereiche der Psychologie an – zum Beispiel Gesundheitspsychologie, Rehabilitationspsychologie, kognitiv-affektive Neurowissenschaften und vieles mehr. Welche Fächer ein psychologisches Institut zusätzlich zur »Grundausrüstung« anbietet, erfährst du über den Studienstrukturplan und/oder im Modulhandbuch des jeweiligen Studiengangs, weshalb wir dir wärmstens empfehlen, beides vorab anzuschauen. In diesem Zusammenhang lohnt sich auch direkt ein Blick in die verschiedenen Berufsfelder, die du dir durch dein Studium erschließen kannst (**Kapitel 8**). Denn bei dem einen oder anderen Berufswunsch kann es hilfreich sein, für eine frühzeitige Spezialisierung schon im Bachelorstudium in den entsprechenden Bereich hineinzuschnuppern. Wir möchten dir ans Herz legen, deine Universität danach auszuwählen, ob sie die für dich notwendigen Fächer anbietet, damit du später gut auf deinen zukünftigen Arbeitsbereich vorbereitet bist.



Tip: Falls dir der Studienstrukturplan und das Modulhandbuch an manchen Stellen zu verwirrend oder trocken erscheinen, kannst du deine Fragen auch im Rahmen der »Schnuppertage« der verschiedenen Universitäten oder durch Gespräche mit der ► **Studienfachberatung**, der ► **Studiengangskoordination** oder den Vertreter:innen der jeweiligen ► **Fachschaft** klären.

11 ECTS-Credits (European Credit Transfer and Accumulation System), auch Leistungspunkte (LP) oder Credit Points (CP), sind ein europaweit standardisiertes System zur Messung des durchschnittlichen studentischen Arbeitsaufwands und zur Vergleichbarkeit von Studienleistungen.