



**Universität
Zürich** UZH

ETH

Eidgenössische Technische Hochschule Zürich
Swiss Federal Institute of Technology Zurich

Psychologische Beratungsstelle

Tätigkeitsbericht 2025



Psychologische Beratungsstelle UZH/ETH

Plattenstrasse 28

8032 Zürich

www.pbs.uzh.ch

www.pbs.ethz.ch

Für die Erstellung des folgenden Berichtes wurde ergänzend Microsoft Copilot verwendet.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1 Vorwort und Zusammenfassung | 3 |
| 1.1 Zusammenfassung | 3 |
| 2 Leistungsauftrag der PBS | 4 |
| 3 Einzelangebot | 4 |
| 3.1 Statistik und Entwicklung der Neuanmeldungen | 4 |
| Entwicklung Immatrikulationen / Fälle | 4 |
| Verteilung der Fälle nach Hochschulen und Geschlecht | 5 |
| Hochschulzugehörigkeit | 6 |
| Geschlecht | 6 |
| Konsultationssprachen | 6 |
| Zyklischer Jahresverlauf | 7 |
| 3.2 Gesamtanzahl Sitzungen | 7 |
| 3.3 Art der Beratungen | 7 |
| 3.4 Problembereiche | 8 |
| Studiennahe Problembereiche | 8 |
| Persönliche Problembereiche | 10 |
| 4 Gruppenangebot | 11 |
| 4.1 Statistik der Workshops | 11 |
| 5 Ausblick und Ziele für 2026 | 12 |

1 Vorwort und Zusammenfassung

Die Studienzeit erstreckt sich über die entwicklungspsychologisch sensible Periode des Erwachsenwerdens, in der die Studierenden vielfältigen Anforderungen gegenüberstehen, z. B. der Ablösung von der Herkunftsfamilie, der Wahl des Studienfachs, hohen Leistungsanforderungen, dem Aufbau eines sozialen Netzes oder der Konsolidierung der beruflichen Identität. Diese Lebensphase ist daher oftmals mit persönlichen Belastungssituationen, die sich rasch negativ auf die Studierfähigkeit auswirken können, verbunden.

Wir machen es gerne zu unserer Aufgabe, Studierende zeitnah und kompetent zu unterstützen. Die Möglichkeit, mit Fachpersonen ein Gespräch zu führen, hilft die Situation einzuordnen und zu beruhigen. Sie fördert persönliche Entwicklung, stärkt die Fähigkeit zur Problemlösung und wirkt psychischen Störungen frühzeitig präventiv entgegen.

Dieser Tätigkeitsbericht informiert über die Arbeit der Psychologischen Beratungsstelle für Studierende im Jahr 2025. Er gibt Einblick in das Angebot, die institutionellen Rahmenbedingungen sowie in Kennzahlen und klinische Merkmale unserer Klientel.

1.1 Zusammenfassung

Allgemeine Entwicklung

- Die Zahl der Erstgespräche stieg 2025 im Vergleich zum Vorjahr leicht auf 1'543 Fälle (+ 5.7%). Trotz einer Zunahme der Gesamtzahl der Studierenden blieb die Inanspruchnahmequote stabil bei rund 2.6%.
- ETH-Studierende (3.0%) nutzten das Angebot prozentual häufiger als UZH-Studierende (2.3%).
- Doktorierende nahmen die Beratung am häufigsten in Anspruch (3.1%).
- Frauen suchten deutlich häufiger Unterstützung als Männer (58.8% der Fälle).
- Rund 70% der Gespräche wurden auf Deutsch geführt, 27% auf Englisch.
- Die durchschnittliche Anzahl Gespräche pro Klient*in lag bei 2.3.

Beratungsanliegen

- Im Jahr 2025 wurden vor allem themenspezifische Beratungen (62%) sowie Abklärungen, unter anderem zum Vorliegen einer psychischen Symptomatik (37%), durchgeführt.
- Studiennahe Problembereiche: Besonders häufig wurden Stress, Leistungsdruck und Motivationsprobleme genannt.
- Persönliche Problembereiche: Die Studierenden suchten die PBS überwiegend aufgrund von psychischen Problemen und familiären Konflikten auf.

Workshopangebot

- Das Workshopangebot wurde im Jahr 2025 weiter ausgebaut und angepasst.
- Die Workshops der PBS stiessen auf eine grosse Nachfrage, angemeldet haben sich insgesamt 123 Personen. Davon haben sich 11 Personen kurzfristig, innerhalb der Woche vor Kursbeginn, wieder abgemeldet.
- Die Workshops ergänzen das Einzelangebot der PBS gut.

2 Leistungsauftrag der PBS

Auftrag gemäss Vereinbarung der beiden Hochschulen

Die PBS hat zum Zweck, ratsuchende, bei ETH oder UZH immatrikulierte Studierende (inkl. Doktorierende) durch qualifizierte Psychologen oder Psychologinnen bei der Bewältigung psychosozialer Krisen zu unterstützen und die Wahrscheinlichkeit des Eintretens von anhaltenden Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit und des Befindens präventiv zu minimieren, indem sie:

- a. die Studierenden niederschwellig und möglichst zeitnah zu einem stützenden und klärenden Gespräch einlädt;
- b. Informationen zur Förderung der psychischen Gesundheit bereitstellt und vermittelt;
- c. Gruppenangebote zu studiumsspezifischen psychosozialen Kompetenzen organisiert und durchführt;
- d. kurz dauernde psychologisch-psychotherapeutische Einzelberatungen, Kriseninterventionen und Abklärungen durchführt;
- e. bei Indikation eine externe psychiatrische-psychotherapeutische Behandlung oder andere Fachpersonen /-stellen empfiehlt.

Darüber hinaus stellt die PBS psychologische Expertise für die Einheiten von ETH und UZH zur Verfügung. Insbesondere erhalten Dozierende und andere Angehörige der Hochschulen Unterstützung bei psychologischen Fragen bezüglich Studierenden.

3 Einzelangebot

3.1 Statistik und Entwicklung der Neuanmeldungen

Im Vergleich zum Vorjahr stieg die Anzahl durchgeführter Erstgespräche um 5.7% (von 1'460 auf 1'543). Die Grundgesamtheit der immatrikulierten Studierenden und Doktorierenden erhöhte sich um 7.4% (von 55'675 auf 59'797). In den Jahren 2024 und 2025 nahmen insgesamt 2.6% aller Studierenden und Doktorierenden der UZH und ETH unsere Einzelberatung in Anspruch. Damit zeigt sich eine stabile Inanspruchnahme unseres Angebots.

Entwicklung Immatrikulationen / Fälle

Abbildung 1 gibt eine Übersicht über die Inanspruchnahme einer Einzelberatung (Fälle) über die letzten sechs Jahre. Insgesamt nutzten die Studierenden der ETH unser Angebot häufiger als jene der UZH, 3.0% der ETH-Immatrikulierten und 2.3% der UZH-Immatrikulierten nahmen im Jahr 2025 ein Beratungsgespräch in Anspruch. Während sich die Werte der ETH im Mehrjahresvergleich im Durchschnitt bewegen, ist bei der UZH seit 2022 ein Rückgang der Nutzung erkennbar.



Abbildung 1: Entwicklung der Anmeldungen (Gesamt / UZH / ETH) sowie prozentual zur Anzahl Immatrikulierten (UZH / ETH) von 2020 bis 2025.

Verteilung der Fälle nach Hochschulen und Geschlecht

Hochschulübergreifend nahmen prozentual am häufigsten Doktorierende (3.2%) ein Beratungsgespräch in Anspruch, gefolgt von Master-Studierenden (2.7%) und Bachelor-Studierenden (2.6%). Personen in MAS- oder Lehrdiplomprogrammen melden sich nur selten. Tabelle 1 gibt hierzu einen Überblick.

| | Immat. Gesamt | PBS Gesamt | Gesamt % | Immat. Frauen | PBS Frauen | Frauen % | Immat. Männer | PBS Männer | Männer % |
|--------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------|------------|-------------|
| UZH | | | | | | | | | |
| Total | 32855* | 744 | 2.26 | 19'413 | 522 | 2.69 | 13'442 | 213 | 1.58 |
| Bachelor | 17'682 | 399 | 2.26 | 10'617 | 277 | 2.61 | 7'065 | 118 | 1.67 |
| Master | 9'468 | 207 | 2.19 | 5'593 | 144 | 2.57 | 3'874 | 59 | 1.52 |
| Doktorat | 6'161 | 132 | 2.14 | 3'592 | 97 | 2.70 | 2'570 | 34 | 1.32 |
| MAS/LD | 1'159 | 6 | 0.52 | | | | | | |

| | Immat. Gesamt | PBS Gesamt | Gesamt % | Immat. Frauen | PBS Frauen | Frauen % | Immat. Männer | PBS Männer | Männer % |
|--------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|
| ETH | | | | | | | | | |
| Total | 26942* | 799 | 2.97 | 9'088 | 384 | 4.23 | 17'854 | 398 | 2.23 |
| Bachelor | 11'520 | 311 | 2.70 | 3'923 | 159 | 4.05 | 7'597 | 146 | 1.92 |
| Master | 10'144 | 284 | 2.80 | 3'230 | 120 | 3.72 | 6'914 | 159 | 2.30 |
| Doktorat | 4'266 | 192 | 4.50 | 1'573 | 98 | 6.23 | 2'693 | 88 | 3.27 |
| MAS/LD | 739 | 12 | 1.62 | | | | | | |

| | Immat. Gesamt | PBS Gesamt | Gesamt % | Immat. Frauen | PBS Frauen | Frauen % | Immat. Männer | PBS Männer | Männer % |
|---------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|
| Gesamt | | | | | | | | | |
| Total | 59'797* | 1'543 | 2.58 | 28'501 | 907 | 3.18 | 31'296 | 611 | 1.95 |
| Bachelor | 29'202 | 711 | 2.41 | 14'540 | 437 | 3.01 | 14'662 | 264 | 1.80 |
| Master | 19'612 | 491 | 2.50 | 8'823 | 264 | 2.99 | 10'788 | 218 | 2.02 |
| Doktorat | 10'427 | 324 | 3.11 | 5'165 | 195 | 3.78 | 5'263 | 122 | 2.32 |
| MAS/LD | 1'898 | 17 | 0.9 | | | | | | |

Tabelle 1: Statistik; Immatrikulierte, Fälle der PBS, Hochschulen und Geschlecht. MAS = Master of Advanced Studies, LD = Lehrdiplom
*Bei der Gesamtzahlen der Immatrikulierten handelt es sich um «Headcounts». Es sind in den Stufen Doppelimmatrikulationen pro Person möglich.

Hochschulzugehörigkeit

Hochschulspezifisch zeigt sich wie in Vorjahren, dass ETH-Doktorierende die PBS prozentual am häufigsten aufsuchen, während UZH-Doktorierende die geringsten Nutzungszahlen aufweisen. Die prozentualen Anteile der Studierenden der ETH ist über alle Stufen im Vergleich zur UZH höher.

Geschlecht

Über alle Studienstufen hinweg zeigen sich deutliche Geschlechterunterschiede. Während der Frauenanteil unter den Immatrikulierten beider Hochschulen 47.7% beträgt, machen Frauen 58.8% der Fälle der PBS aus. Der Prozentsatz der Frauen (3.18%) beider Hochschulen, die bei uns 2025 in die Einzelberatung kamen, war höher als der der Männer (1.95%). Dieser Geschlechtereffekt stimmt mit Zahlen des Bundesamts für Statistik (2022) überein, wonach Frauen häufiger professionelle Hilfe bei psychischen Problemen nutzen.

26 Studierende gaben als Anrede «divers» an und wurden für die Statistik der Tabelle 1 nicht berücksichtigt.

Konsultationssprachen

Wie bereits im Vorjahr wurden die Gespräche in folgenden Sprachen geführt:

- 70 % Deutsch
- 27 % Englisch
- 3.3 % Italienisch
- 2 % Französisch
- 0.8% andere Sprachen

Zyklischer Jahresverlauf

Die Inanspruchnahme folgt einem klaren Jahresrhythmus, der mit den Semesterphasen korreliert. Besonders im März und Oktober steigen die Anmeldungen jeweils deutlich an, siehe Abbildung 2.

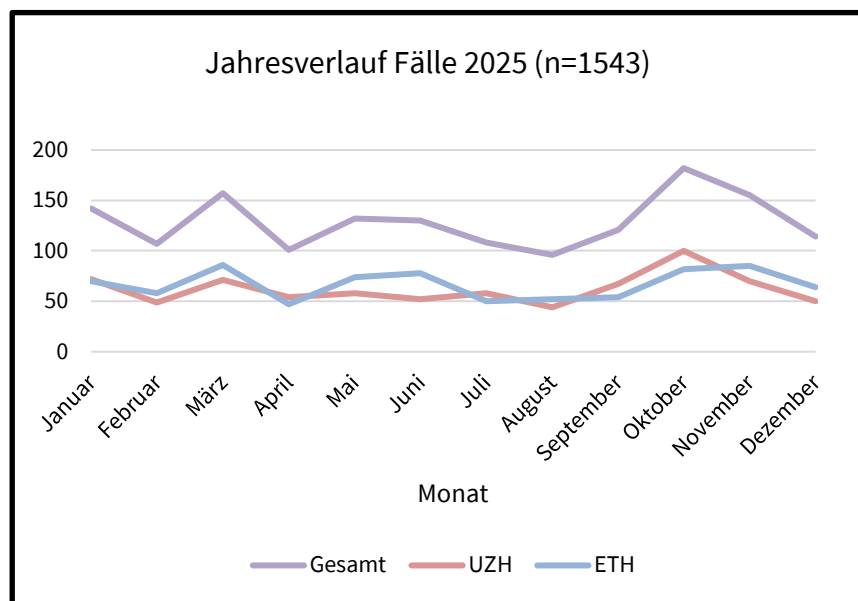


Abbildung 2: Jahresverlauf Anmeldungen 2025; Fälle gesamt, ETH, UZH.

3.2 Gesamtanzahl Sitzungen

Die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen lag im Jahr 2023 bei 3'929, stieg 2024 auf 4'137 an und sank 2025 auf 3'606. Die durchschnittliche Anzahl Sitzungen pro Person betrug 2025 lediglich 2.3. Dies verdeutlicht, wie fokussiert wir arbeiten und wie begrenzt unsere zeitlichen Ressourcen pro Fall sind.

3.3 Art der Beratungen

Abbildung 3 zeigt auf, dass im Jahr 2025 mehrheitlich themenspezifische Beratungen (n = 953) sowie Abklärungen zum Vorliegen einer psychischen Störung (n = 569) durchgeführt wurden. 20 Personen benötigten eine Krisenintervention, welche für die Beraterinnen der PBS belastend und zeitintensiv ist und die Möglichkeiten der PBS übersteigt.

Insgesamt empfahlen wir bei 613 Fällen eine psychologische Psychotherapie (40%) und bei 24 Fällen eine psychiatrische Behandlung (3.1%). Zudem wurden 24 Fälle direkt an externe Abklärungsstellen weiterverwiesen, beispielsweise zur ADHS-Abklärung (1.6%).

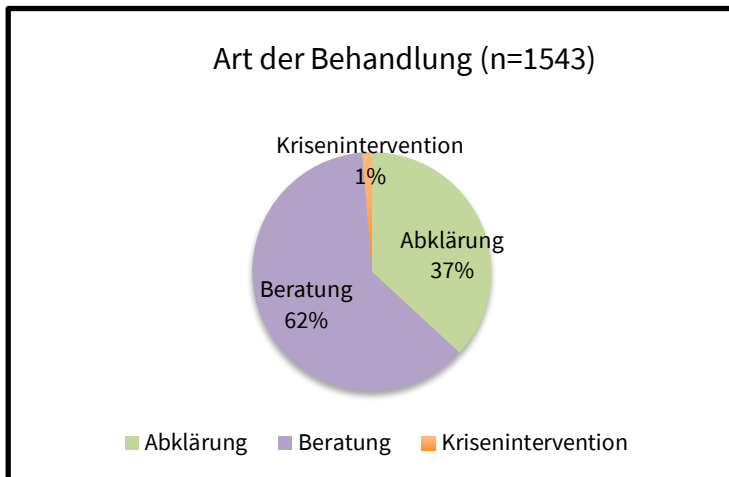


Abbildung 3: Diagramm Verteilung Art der Behandlungen

3.4 Problembereiche

Die Anliegen der Studierenden wurden je nach Leitsymptom oder Hauptbeschwerde in studiennahe oder persönliche Problembereiche sowie in eine klinische Einschätzung eingeordnet. Mehrfachnennungen sind möglich, da viele dieser Bereiche gleichzeitig vorliegen und sich gegenseitig beeinflussen sowie zu komplexen Belastungssituationen führen können. Häufig beobachten wir beispielsweise Wechselwirkungen zwischen studiennahen Belastungen, etwa Prüfungsängsten oder Leistungsdruck, und klinischen Symptomen wie Erschöpfung oder depressiven Verstimmungen.

Studiennahe Problembereiche

In Abbildung 4 ist ersichtlich, dass Studierende sich am häufigsten aufgrund von Stress- und Leistungsdruck an uns wandten. An zweiter Stelle standen Motivationsprobleme, die isoliert auftreten oder ein Symptom einer depressiven Episode sein können. Themen wie Prüfungsangst, Prüfungsversagen oder Studienwahl waren bei Studierenden der UZH tendenziell häufiger als bei jenen der ETH, was unter anderem darauf zurückzuführen ist, dass die ETH über ein eigenes Beratungs- und Coachingzentrum verfügt, an das sich Studierende bei studienbezogenen Problemen wenden können.

Bei Doktorierenden standen Konflikte in der Betreuungssituation sowie Stress und Leistungsdruck im Vordergrund, s. Abbildung 5.

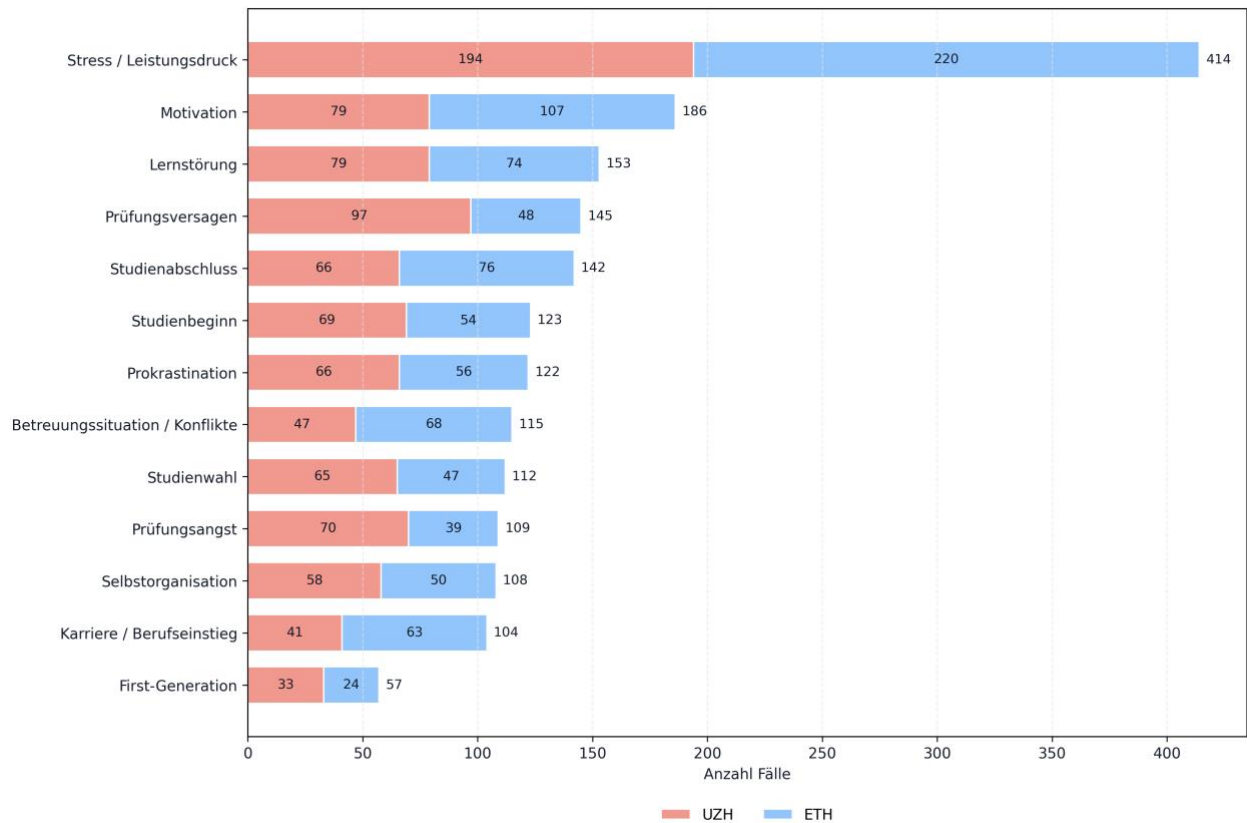


Abbildung 4: Verteilung der studiennahen Problembereiche insgesamt und pro Hochschule. Mehrfachnennungen möglich.

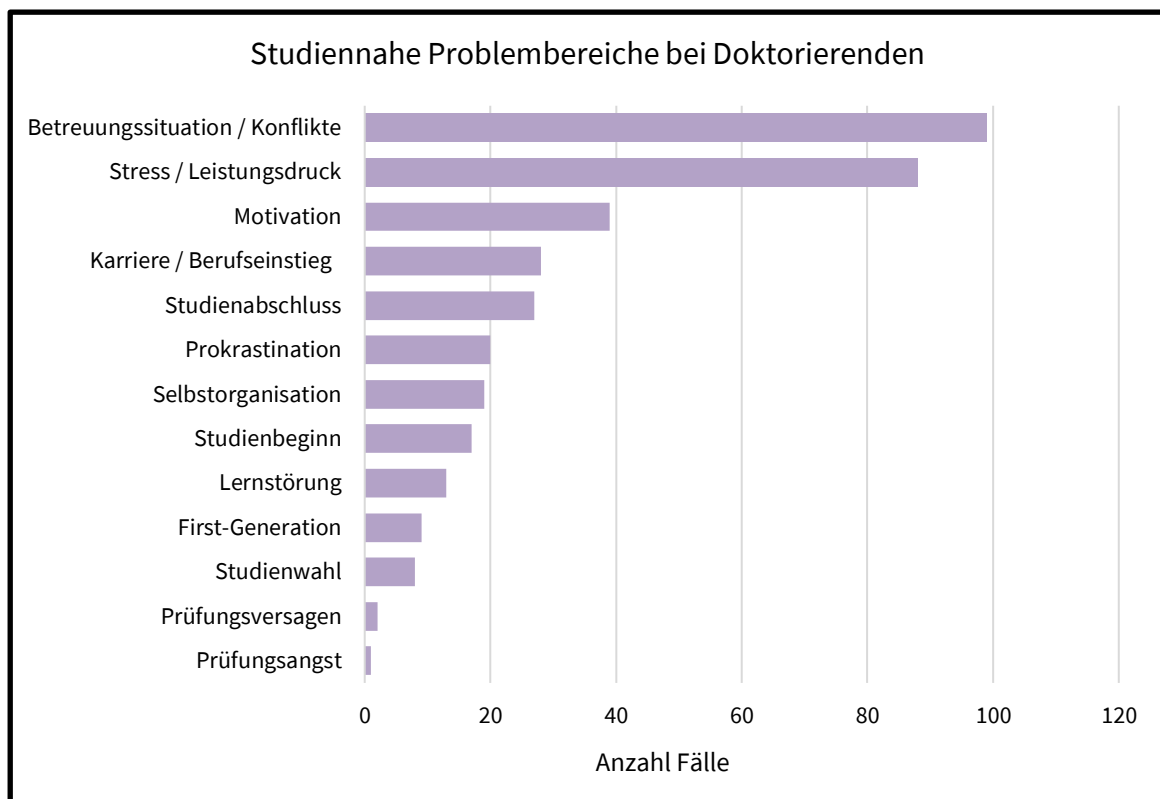


Abbildung 5: Diagramm über die Verteilung der studiennahen Problembereiche der Doktorierenden beider Hochschulen. Mehrfachnennungen möglich.

Persönliche Problembereiche

Abbildung 6 zeigt, dass insgesamt 633 Studierende aufgrund psychischer Probleme oder Symptomen unsere Beratung aufsuchten, darunter Panikattacken, Schlafprobleme oder Antriebslosigkeit.

Familiäre Belastungen treten, wie in den Vorjahren, ebenfalls häufig auf. In der Lebensphase des Erwachsenwerdens stellt die Ablösung von der Herkunftsfamilie einen zentralen Entwicklungsschritt dar, der durch finanzielle oder wohnbezogene Abhängigkeiten im Studium erschwert sein kann.

Bezüglich der Hochschulzugehörigkeit sind die persönlichen Problembereiche zwischen UZH und ETH unter Berücksichtigung der höheren Gesamtzahl an ETH-Anmeldungen tendenziell ausgeglichen.

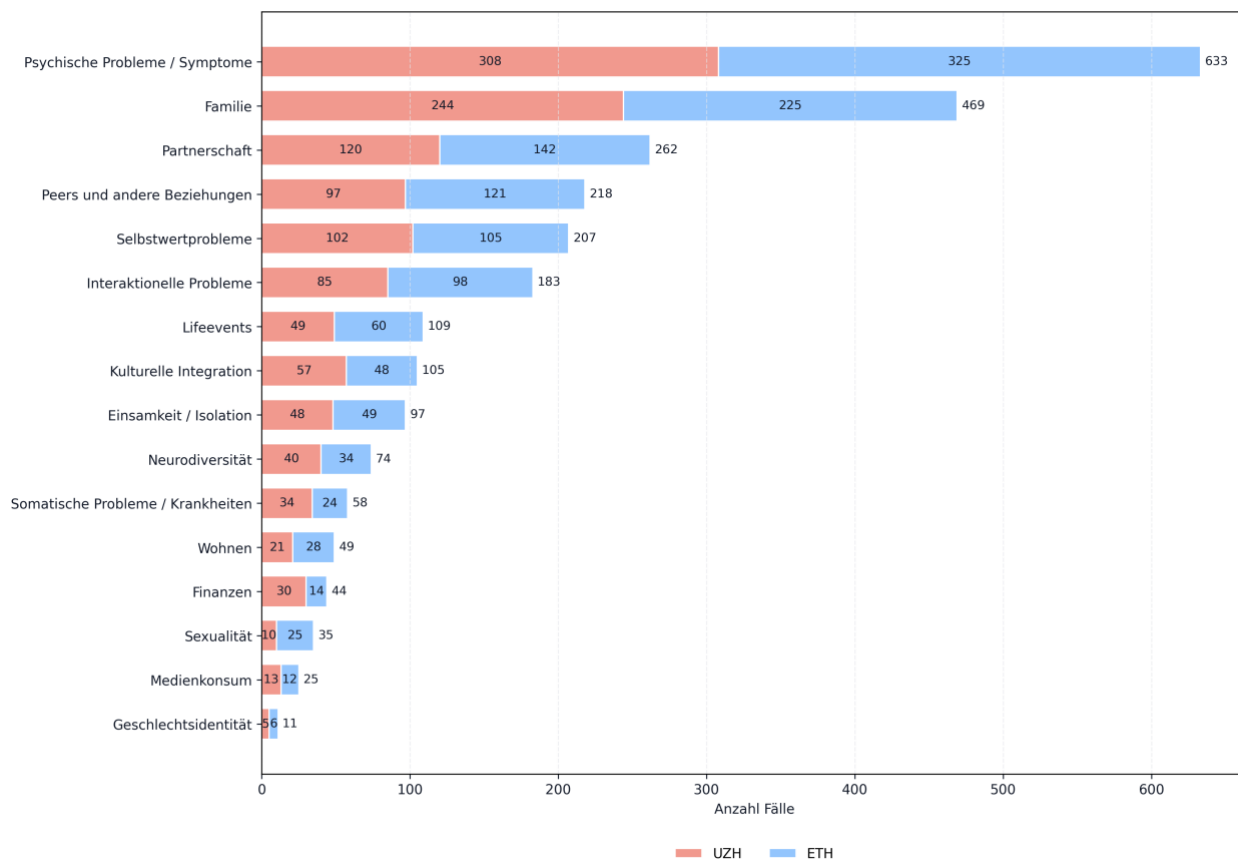


Abbildung 6: Diagramm über die Verteilung der persönlichen Problembereiche der Fälle, absolute Zahlen insgesamt, UZH und ETH. Mehrfachnennungen möglich.

4 Gruppenangebot

Gemäss Vereinbarung der Hochschulen organisiert die PBS Gruppenangebote zu studienspezifischen psychosozialen Kompetenzen und führt diese durch. In Zusammenhang mit dem Strategie-Projekt wurden ein schriftliches Workshopkonzept erstellt und unter anderem Ziele und Qualitätskriterien definiert.

Ziele:

- Die Teilnehmenden sollen ein positives Gruppenerlebnis in einem geschützten Rahmen erleben und inhaltliche Kompetenzen erlangen
- Den Teilnehmenden sollen Wissen und praktische Anleitungen zu einem bestimmten Thema vermittelt und dadurch eine verbesserte Selbsthilfe ermöglicht werden
- Das Peer-Learning durch Diskussion zu einzelnen Themen aus dem Studienalltag oder zur Stärkung des psychischen Wohlbefindens soll gefördert werden

Qualitätskriterien:

- Die Gruppe bietet einen Reflexionsraum
- Vermittlung von Transfermöglichkeiten in den Alltag (konkrete Strategien)
- Förderung des Verständnisses für Zusammenhänge des psychischen Erlebens
- Unterstützung der Selbstwirksamkeit
- Gewährleistung von Vertraulichkeit und Neutralität
- Von psychologischen Psychotherapeut:innen konzipiert und durchgeführt

4.1 Statistik der Workshops

Im Jahr 2025 konnten wir das Workshopangebot weiter ausbauen und gezielt an die Bedürfnisse der Studierenden anpassen. Weiterhin wurden die Workshops auf der Website der PBS, einem Workshop-Newsletter und Mail-Signatur-Banner ausgeschrieben. Eine Anmeldung erfolgte über die Plattformen uzhstudy und MyPath der ETH. Die Gruppenangebote waren im Jahr 2025 teilweise ausgelastet. Erstmals wurden manche Workshops zweimal im Semester angeboten und ein Workshop in englischer Sprache. Manche Workshops waren bei der zweiten Durchführung nicht ganz ausgelastet.

Einen Überblick über die durchgeführten Workshops bietet Tabelle 2. Angemeldet haben sich insgesamt 44 Personen im FS und 79 im HS. 11 Personen haben sich kurzfristig, innerhalb der Woche vor Kursbeginn, abgemeldet. Nahezu alle Workshopteilnehmenden nahmen entweder vor oder nach dem Workshop unser Einzelangebot in Anspruch.

Es kann insgesamt festgehalten werden, dass die Workshops das Angebot der Psychologischen Beratungsstelle gut ergänzen.

| Workshop-Titel | Format | Sprache | FS/HS | Teilneh mende FS | Teilneh mende HS |
|---|---------------|----------------|--------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Umgang mit Konfliktsituationen | Vor Ort | de | FS | 8/8 | 2/8 |
| Emotionale Kompetenz – Nimm deine Gefühle wahr und lerne sie zu regulieren | Vor Ort | de | FS + HS | 8/8 | 1/8 |
| Strengthening Self Esteem | Vor Ort | en | HS | | 8/8 |
| Prokrastination überwinden – Lerne Ursachen und Wege zur Veränderung kennen (gemeinsam mit zentraler Studienberatung) | Vor Ort | de | FS + HS | 16/ 16 | 14/16 |
| Prüfungsangst – Gehe Prüfungen mit mehr Gelassenheit an | Vor Ort | de | FS + HS | 8/8 | 3/8 |
| Selbstwert stärken | Vor Ort | de | HS | | 8 |
| Perfektionismus im Blick – Eigene Muster entdecken und überwinden | Vor Ort | de | HS | | 2/8 |
| Stressmanagement | Vor Ort | de | HS | | 10/10 |

Tabelle 2: Übersicht im Jahr 2025 durchgeführte Workshops.

5 Ausblick und Ziele für 2026

- Strategische Weiterentwicklung der Einzelangebote: Das Beratungskonzept wird konsolidiert und ausgebaut. Ein gemeinsames Beratungsverständnis schafft Orientierung, stärkt Kohärenz im Team und verbessert ein einheitlicheres Dienstleistungsangebot sowie stringenter die Beratungserfahrung
- Qualitätssicherung: Die Qualität unserer Angebote wird systematisch gepflegt, aufrechterhalten, weiterentwickelt und anhand definierter Standards überprüft
- Das Workshopangebot wird strategisch ausgerichtet, digital erweitert (z. B. Webinare) und gemäss Nachfrage sowie relevanten Zukunftsthemen weiterentwickelt
- Die internen Triageprozesse werden überprüft und bei Bedarf optimiert, dies mit dem Fokus Anfragen zielgerichtet zu bearbeiten