Möchtest Du helfen, ein zentrales Qualitätsmerkmal der Methode IBP wissenschaftlich zu untersuchen? Dann mach mit an der

Studie zu Interozeption in IBP Psychotherapie und Coaching

Was ist die Interozeptions-Studie?

Die Studie wird vom Institut für Mental Health der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Zusammenarbeit mit der Wissenschaftskommission (WiKo) IBP durchgeführt. Dabei wird untersucht, ob und wie die Interozeption (Selbstwahrnehmung auf allen drei KEK Dimensionen) gefördert wird und wie Veränderungen bei den Patient:innen damit in Zusammenhang stehen. Es handelt sich um eine Begleitstudie von fortlaufenden psychotherapeutischen Behandlungen von Angst- und depressiven Störungen.

Wen suchen wir fürs Teilprojekt Psychotherapie?

IBP Therapeut:innen (auch in Ausbildung), die bereit sind, eine oder mehrere ihrer Behandlungen wissenschaftlich begleiten zu lassen.

Was beinhaltet die Studienteilnahme als Therapeut:in?

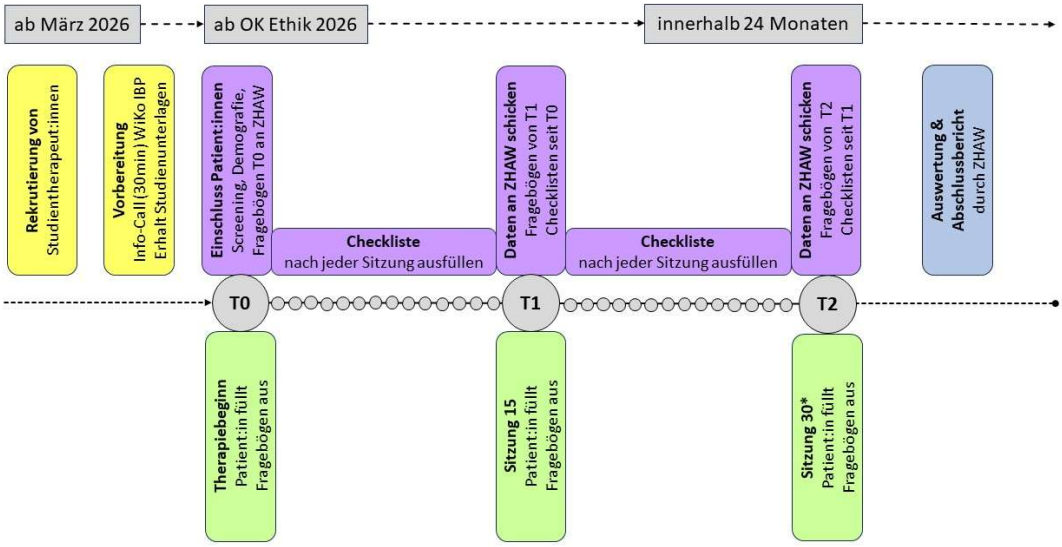
- Teilnahme an einem Info-Videocall mit jemandem vom Studienteam (ca. 30min, kann finanziell entschädigt werden)
- Einschluss von ausgewählten Behandlungen (eine oder mehr) bzgl. depressiven und/oder Angststörungen als Hauptdiagnose. Möglichst keine Komorbiditäten, insbesondere keine Persönlichkeitsstörungen oder Sucht (ausgenommen Tabak). Aber z.B. ADHS als Zusatzdiagnose ist ok.
- Diagnostik und Behandlung machst Du wie gewohnt, zusätzlich ein kurzes Screening bzgl. Diagnostik ausfüllen (ICD-10 Screener)
- Ausfüllen einer spezifischen Interozeptions-Checkliste nach jeder Therapiesitzung (1-3 Minuten, kann innerhalb der Nachbereitungszeit der Therapiestunde verrechnet werden)
- ausgefüllte Checklisten und Fragebögen in vorbereiteten Couverts ans Studienteam schicken

Was beinhaltet die Studienteilnahme für Patient:innen?

- Einwilligung, dass der Therapieverlauf wissenschaftlich begleitet wird
- Ausfüllen von 5 kurzen Fragebögen. Dauer: ca. 30-60 Minuten (beim ersten Mal dauert es etwas länger, danach kürzer, weil weniger Fragen zu beantworten sind). Wird am besten während der Therapiesitzung gemacht, was von Therapeut:innen unter dem Tarif PA220 (Testdiagnostische Leistung in Anwesenheit) abgerechnet werden kann. Ausfüllen zuhause und wieder mitbringen geht aber auch.
- Es gibt drei Messzeitpunkte: T0 (Therapiebeginn)
  T1 (nach 15 Sitzungen)
  T2 (bei 30. Sitzung)
- Ist die Therapie früher als der 30.Sitzung beendet, gilt einfach der letzte Termin als T2. Dauert eine Therapie länger, gilt die 30. Sitzung als T2.

Wann geht's los?

Die Patient:innen können ab dem OK der Ethikkommission (4. Quartal 2026) laufend eingeschlossen werden. Die Datenerhebungsphase endet nach zwei Jahren (voraussichtlich 4. Quartal 2028). Das bedeutet, dass bis dann die Fragebögen und Checklisten zu T2 ausgefüllt sein müssen.



*Wird die Therapie vor der 30. Sitzung abgeschlossen, gilt der letzte Termin als T2
*Dauert die Therapie länger als 30 Sitzungen, gilt die 30. Sitzung als T2

Was bringt die Teilnahme?

- Für IBP
  - Wissenschaftliche Untersuchung der IBP Methode sowie Qualitätssicherung
  - Verbindung von IBP Coaching und Psychotherapie in einer gemeinsamen Studie
  - Beitrag, dass IBP eine akkreditierte Psychotherapieweiterbildung bleibt

- Für die Psychotherapieforschung generell
  - Stärkung der Wichtigkeit des Körpers in der Therapie
  - Einbringung praktischer Aspekte in die Forschung

- Für Patient:innen
  - Erkenntnisse aus dieser Studie können zukünftigen Patient:innen, welche eine IBP Therapie machen, von Nutzen sein, indem sie zur Verbesserung der Methode beiträgt
  - die Fragebögen regen zur Selbstreflexion an

- Für Therapeut:innen
  - systematische Beobachtung der eigenen Tätigkeit und des Gesamtverlaufs
  - eigener Beitrag zur Wissenschaftlichkeit von IBP

Wo gibt es weitere Infos, wo kann ich mich melden?

wiko@ibp-institut.ch https://ibp-verein.ch/ibp/qualit%C3%A4t-forschung/forschung