



Universität
Zürich ^{UZH}



Willkommen an der UZH!

UZH Welcome Day, 4. Februar 2026



Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Vorstellung Prof. Dr. Michael Schaepman

Seit 1. August 2020: Rektor der UZH

2017-2020:

Vize-Rektor Forschung

Seit 2009:

Professor für Fernerkundung, Geographisches Institut, UZH

2003:

Professor für Geographische Informationswissenschaft, Universität Wageningen (Niederlande)

1998:

Promotion am Geographischen Institut, UZH
Forschungsschwerpunkte: Erdbeobachtung, Fernerkundung und Spektroskopie zum Messen von Biodiversität





Universität
Zürich ^{UZH}

Rektor



Willkommen an der Universität Zürich!

UZH Welcome Day

Michael Schaepman

04. Februar 2026

Geschichte der Universität Zürich (UZH)



1833
Gründungsjahr der UZH



1910–1914
Bau des Hauptgebäudes



1998
Autonomie der UZH



2025–2030
Neues Bildungs- und
Forschungszentrum FORUM UZH



1867
Nadeschda Suslova,
erste Frau, die an der
UZH promovierte



1868
Marie Heim-Vögtlin,
erste Schweizer Ärztin



1874
Lydia Sesemann,
erste Frau weltweit, die
ein PhD in Chemie
absolvierte



1892
Emilie Kempin-Spyri,
erste Privatdozentin der UZH



1982
Verena Meyer,
erste Rektorin der UZH




2020
Gabriele Siegert,
zweite Rektorin der
UZH

1905: Albert Einstein doktoriert an der UZH

12 Nobelpreise für Forschende der UZH

- 1901: Wilhelm Conrad Röntgen (Physik)
- 1902: Theodor Mommsen (Literatur)
- 1913: Alfred Werner (Chemie)
- 1914: Max von Laue (Physik)
- 1921: Albert Einstein (Physik)
- 1933: Erwin Schrödinger (Physik)
- 1936: Peter Debye (Chemie)
- 1937: Paul Karrer (Chemie)
- 1939: Leopold Stefan Ruzicka (Chemie)
- 1949: Walter Hess (Medizin)
- 1987: Alex Müller (Physik)
- 1996: Rolf Zinkernagel (Medizin)



An aerial photograph of Zurich, Switzerland, showing a dense urban landscape with a mix of historic and modern architecture. The city is surrounded by green hills. In the foreground, several large, multi-story university buildings with red-tiled roofs and white facades are visible, interspersed with trees showing autumn foliage. A river winds through the city center. The sky is clear with some light clouds.

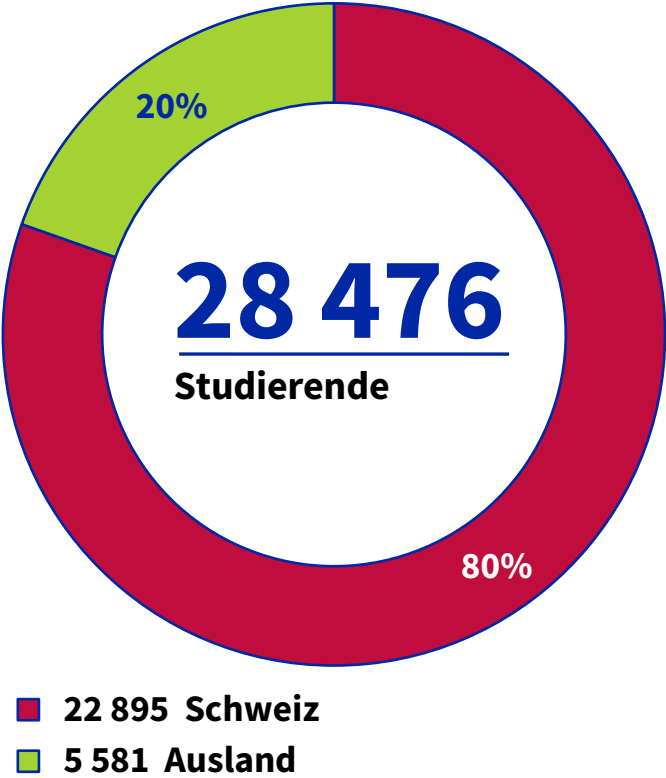
Die UZH ist die grösste und vielfältigste Volluniversität der Schweiz.

7 Fakultäten, 150 Institute
und über 200 Studienprogramme

Austausch- und Kooperations-
abkommen mit über 1000
Partnerinstitutionen weltweit
(inkl. Schweiz)

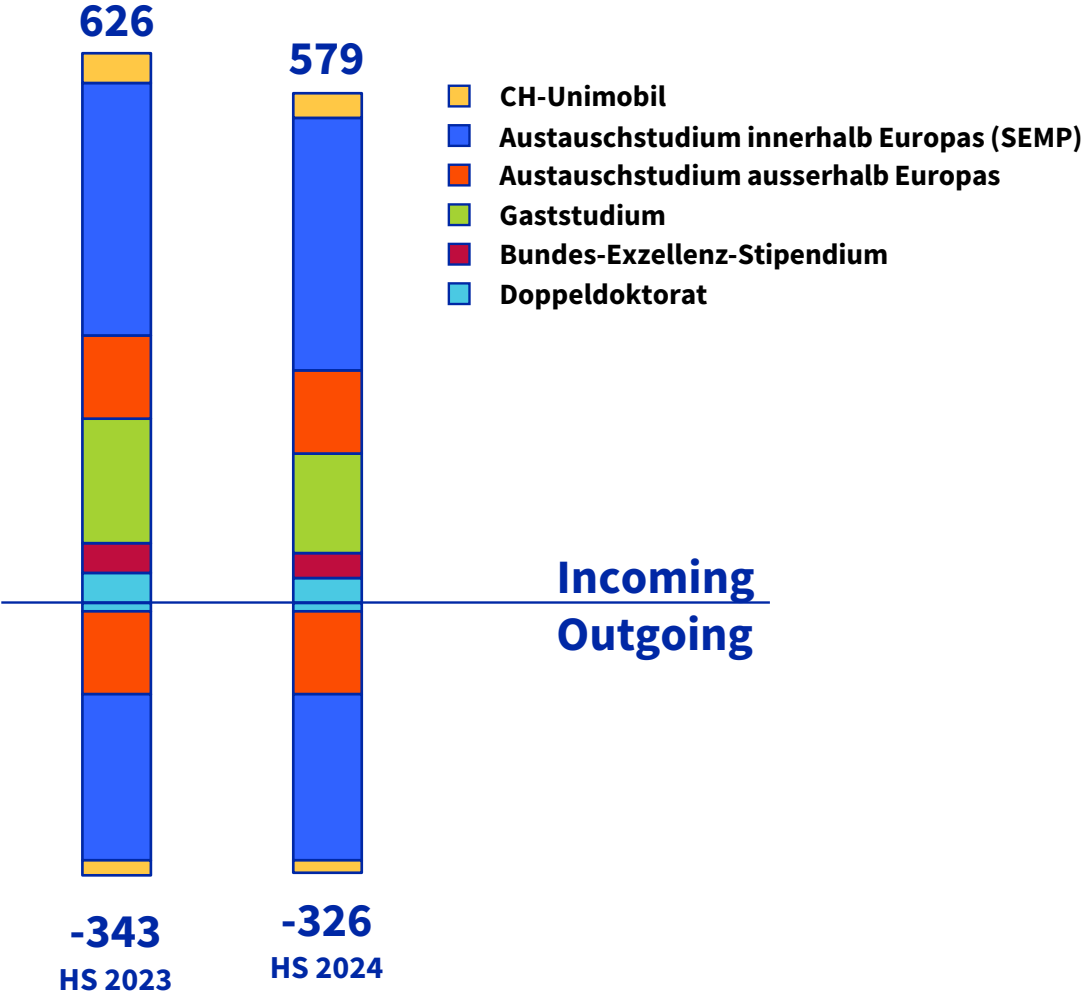
Studierendenzahlen 2024

Studierende nach Herkunft



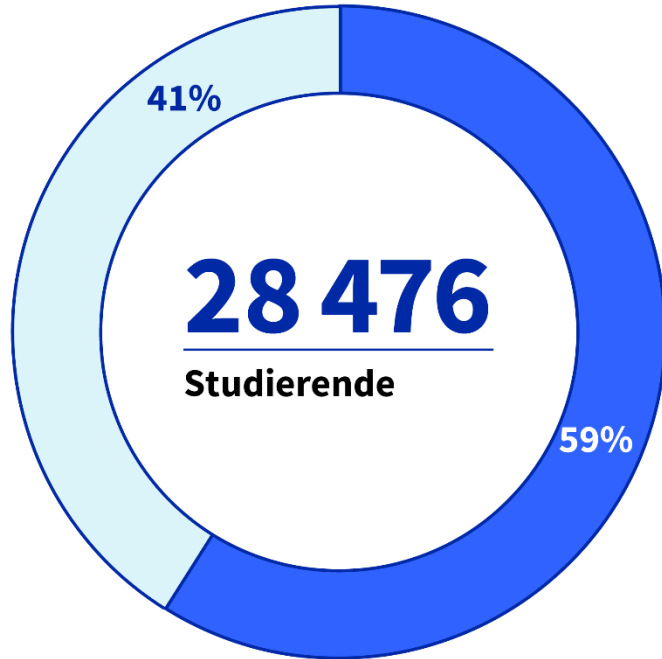
Quelle: UZH-Jahresbericht 2024

Mobilitätsstudierende 2023 - 2024



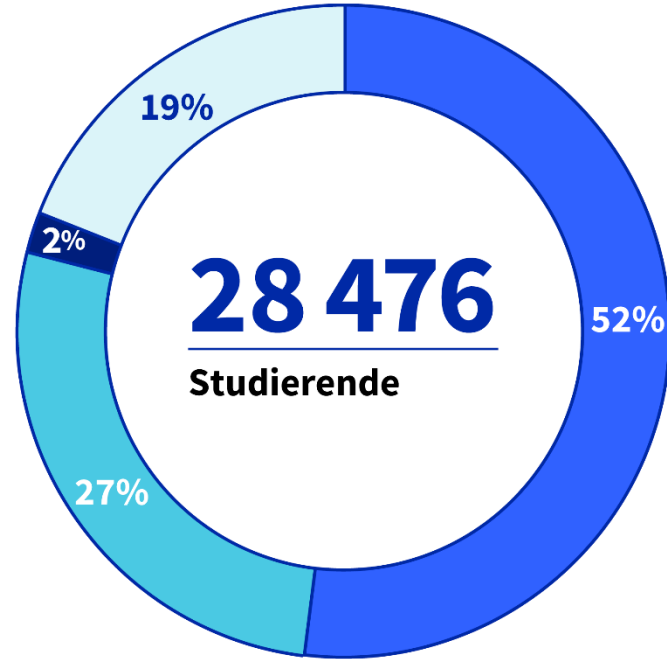
Studierendenzahlen 2024

Studierende nach Geschlecht



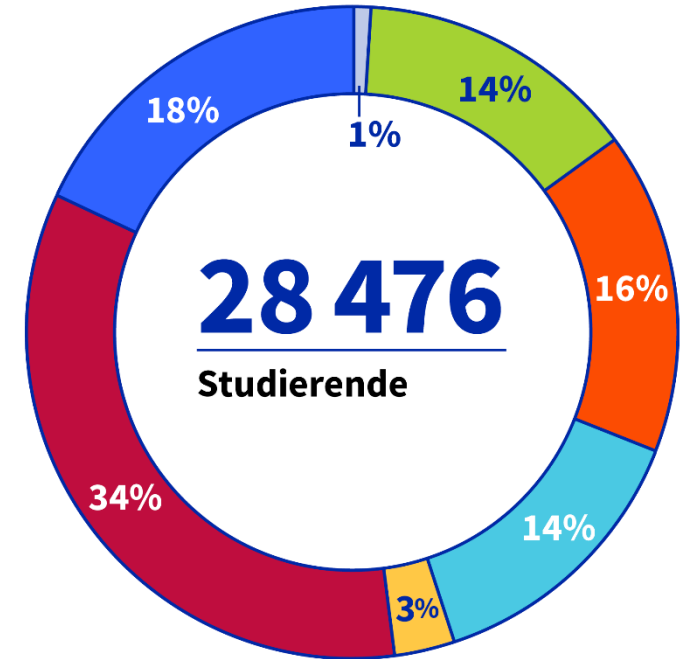
- 16 855 Frauen
- 11 621 Männer

Studierende nach Stufe



- 14 667 Bachelor
- 7 782 Master
- 594 Lehrdiplom
- 5 433 Doktorat

Studierende nach Fakultät



- 277 Theologische und Religionswiss. Fakultät
- 3 943 Rechtswissenschaftliche Fakultät
- 4 445 Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät
- 4 153 Medizinische Fakultät
- 778 Vetsuisse-Fakultät
- 9 730 Philosophische Fakultät
- 5 150 Mathematisch-naturwiss. Fakultät

Quelle: UZH Jahresbericht 2024

Personalzahlen 2024

Mitarbeitende nach Personalgruppen

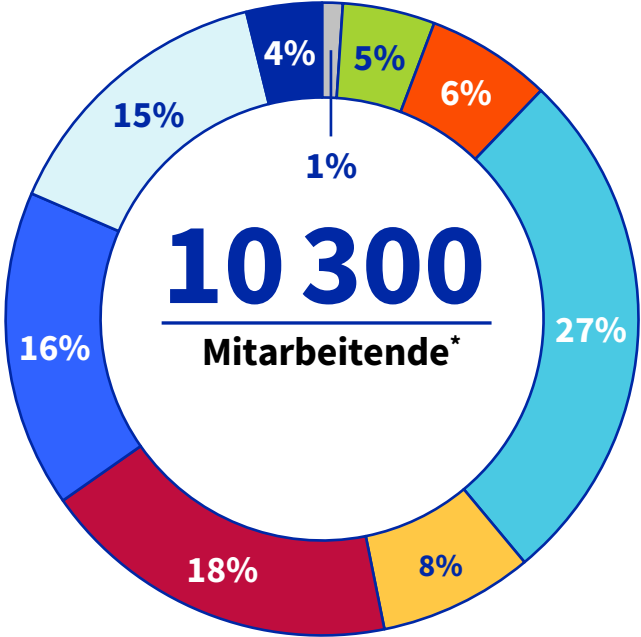


- **742 Professuren**
- **5973 Mittelbau**
- **3658 Administratives und technisches Personal**

*10 300 Personen (7 827 VZÄ)

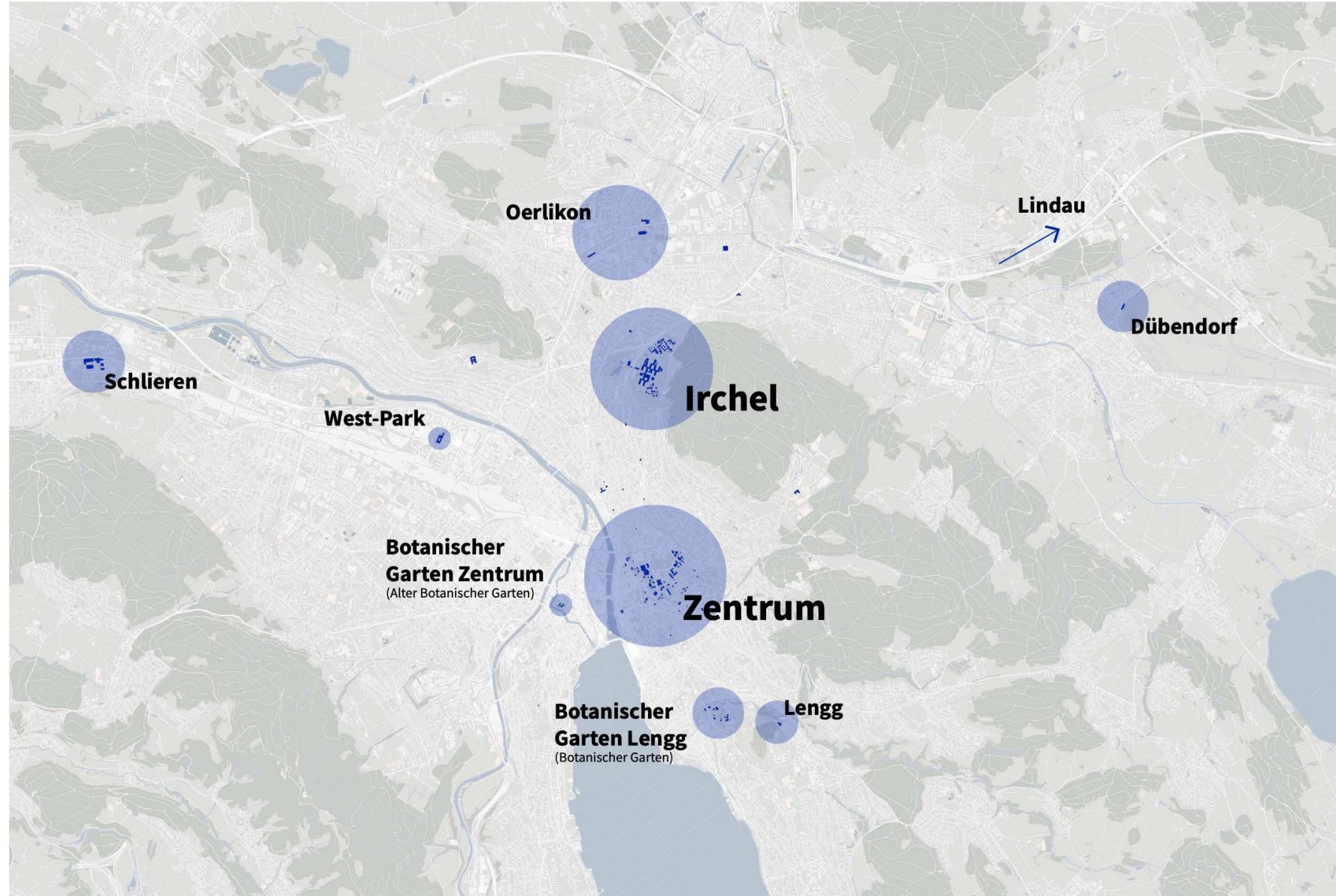
Quelle: UZH-Jahresbericht 2024

Mitarbeitende nach Organisation



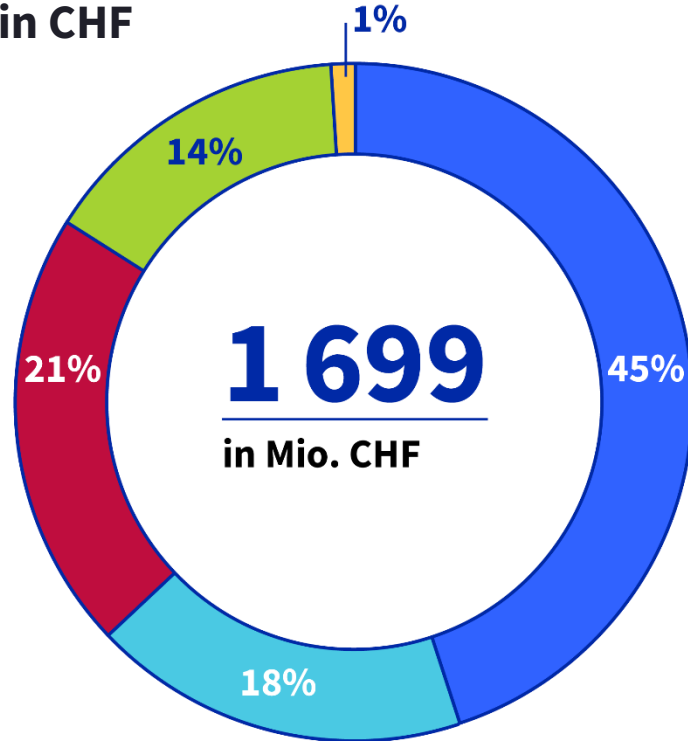
- **111 Theologische und Religionswiss. Fakultät**
- **498 Rechtswissenschaftliche Fakultät**
- **675 Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät**
- **2 828 Medizinische Fakultät**
- **833 Vetsuisse-Fakultät**
- **1 946 Philosophische Fakultät**
- **1 712 Mathematisch-naturwiss. Fakultät**
- **1 547 Zentrale Dienste (inkl. Interne Revision)**
- **407 Strategische Projekte**

Standorte



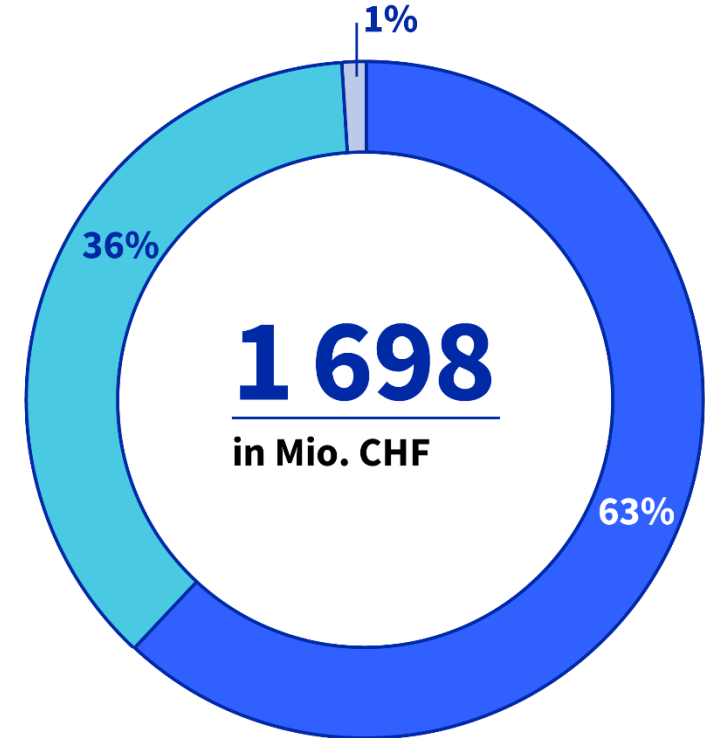
Jahresrechnung 2024

Ertrag in CHF



- 763 Mio. Kanton Zürich
- 310 Mio. Übrige Grundfinanzierung und Betriebsbeiträge
- 362 Mio. DrittfINANZIerte Projektbeiträge
- 246 Mio. Dienstleistungs- und übrige betriebliche Erträge
- 18 Mio. Finanzertrag

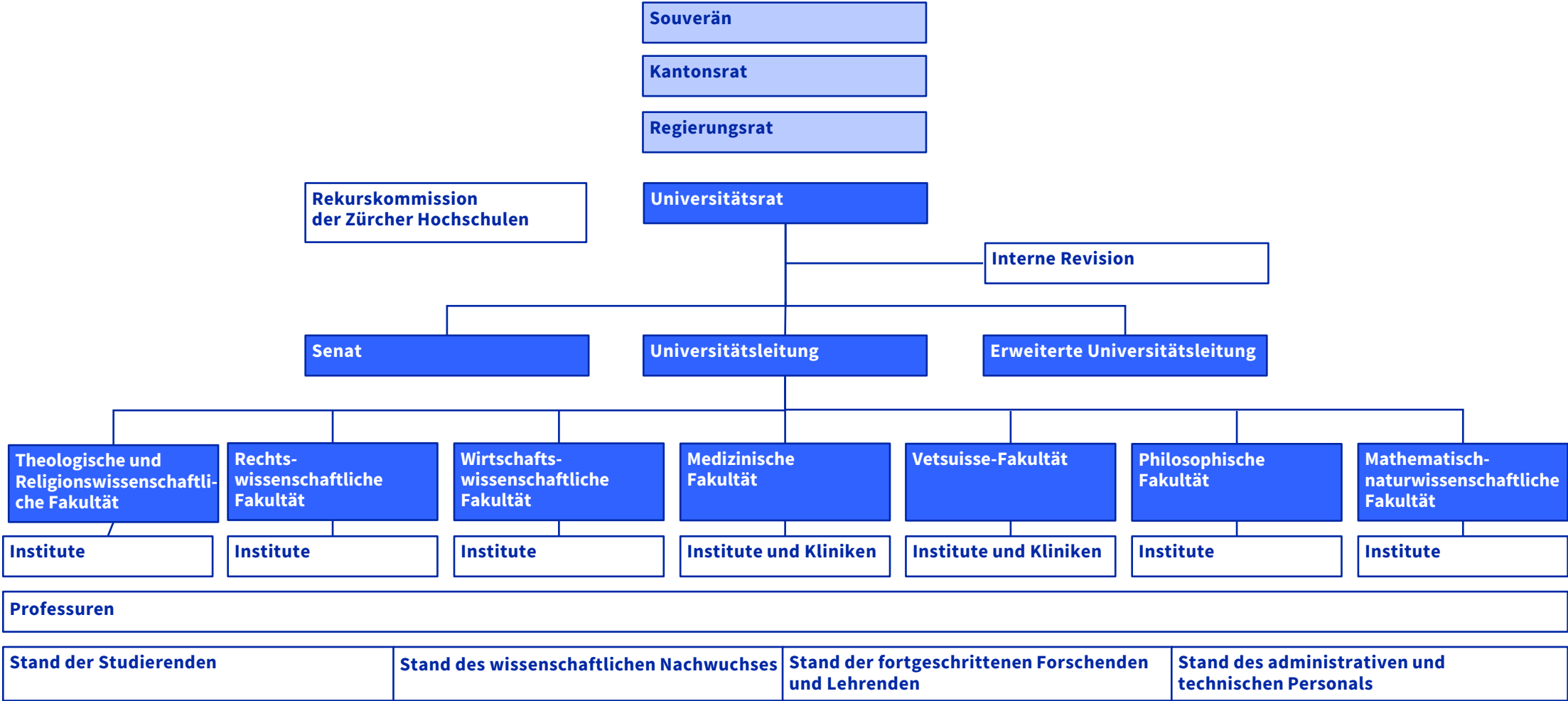
Aufwand in CHF



- 1 080 Mio. Personalaufwand
- 617 Mio. Übriger betrieblicher Aufwand
- 1 Mio. Finanzaufwand

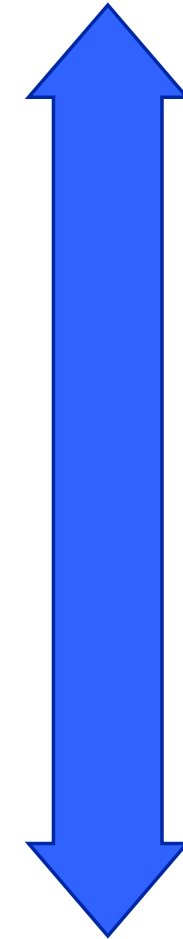
Quelle: UZH Jahresbericht 2024

Organigramm



10 Strategische Grundsätze

- 1** Forschung und Innovation
- 2** Lehre und Studium
- 3** Chancengleichheit, Diversität und Nachwuchsförderung
- 4** Akademische Nachwuchsförderung
- 5** Organisationskultur und Personalförderung
- 6** Zusammenarbeit mit Dritten und Internationalisierung
- 7** Universitäre Medizin Zürich (UMZH) und One Health
- 8** Universität und Gesellschaft
- 9** Strukturelle Rahmenbedingungen
- 10** Finanzielle Rahmenbedingungen



Kreativität

Kooperation

Komplexität

Universitätsleitung



Prof. Michael Schaepman
Rektor



Prof. Gabriele Siegert
Vize-Rektorin und Prorektorin
Lehre und Studium



Prof. Elisabeth Stark
Prorektorin Forschung



Prof. Christian Schwarzenegger
Prorektor Professuren und
wissenschaftliche Information



Prof. Beatrice Beck Schimmer
Direktorin Universitäre Medizin

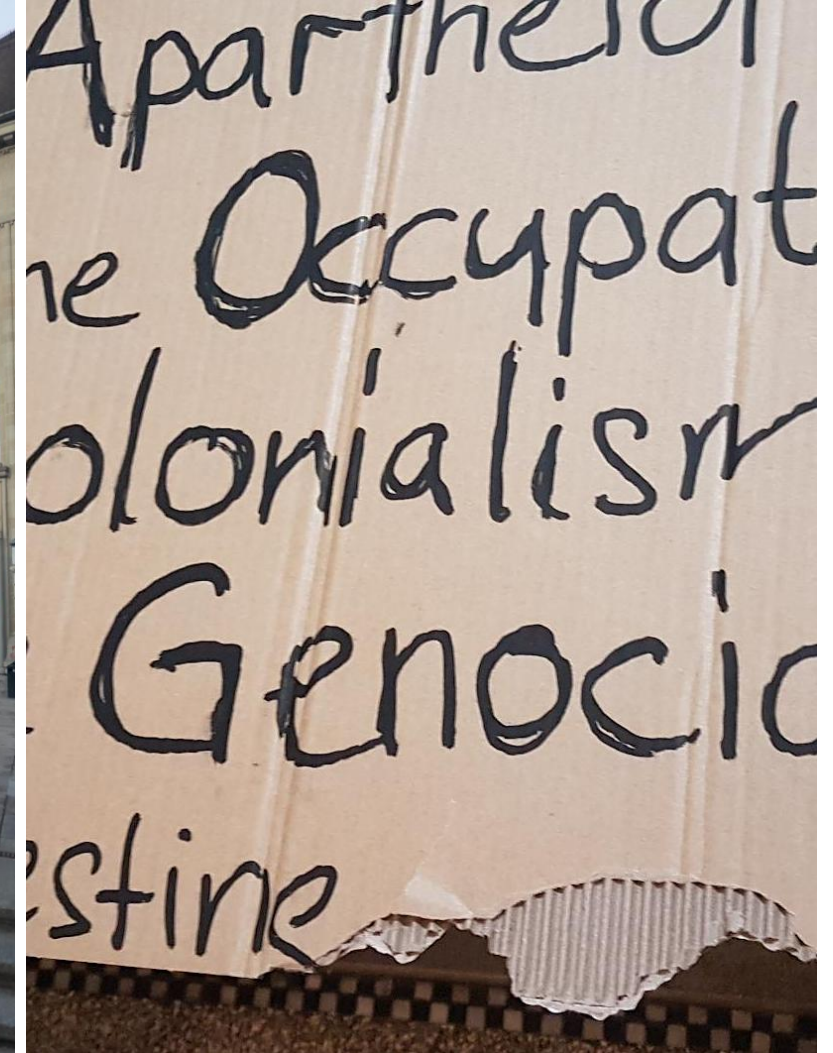


Daniel Hug
Direktor Finanzen



François Chapuis
Direktor Immobilien und Betrieb

Spannungsfeld zwischen freier Meinungsäusserung, Polarisierung und Gesellschaft



Ausblick

Wir befinden uns in einer Situation mit vielschichtigen Herausforderungen (auch *multi-crises* genannt). Die UZH mitigiert und mildert ihre Folgen dank «Good Governance» und hohen ethischen Standards.



Weltweit sind Gesellschaften mit neuen, sich rasch wandelnden sozialen Phänomenen wie «Microaggressions», «Cancel Culture» oder Empörungskultur konfrontiert. Die UZH ist ein Ort, an dem Meinungen offen, aber mit Respekt und Toleranz geäußert werden können.



Institutionelle Herausforderungen treffen auch die UZH. Institutionelle Exzellenz hilft den Einfluss struktureller Effekte zu minimieren. Verlust an Autonomie, steigende Studierendenzahlen, unabhängiges Bauen, zunehmende Regulierungsdichte und Polarisierung im Alltag sind zu nennen.





Universität
Zürich ^{UZH}

Rektor

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Und alles Gute am neuen
Arbeitsplatz.



Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr Ende der Veranstaltung



Universität
Zürich ^{UZH}



Ihre Anstellung an der UZH

Abteilung Personal

Dr. Karin Bertschinger

4. Februar 2026

Die UZH im Überblick: UZH Mitarbeitenden-Struktur (per 31.12.2024)

	Total (VZÄ ¹)	Davon Nicht-CH – Nationalitäten ² (%)	Davon Teilzeit- Pensum (%)
UZH Total	7 827	44	55
Professuren	716	48	5.3
Mittelbau	4 231	55	65.9
Administratives und technisches Personal	2 879	24	51.2

¹ VZÄ = Vollzeitäquivalent

² Im Jahr 2024 waren insgesamt 121 Nationalitäten an der UZH vertreten.

Quelle: UZH Managementinformationssystem

Die UZH im Überblick: Vielfalt der Funktionen

Wissenschaftler:innen

- Professor:innen
- Wissenschaftliche Mitarbeiter:innen
- Externe Lehrpersonen
- *Qualifikationsstellen:*
 - Assistierende
 - Doktorierende
 - Post-Doktorierende
 - Oberassistierende

Administratives und technisches Personal

- Abteilungs-, Team-, Projektleitung
- Hochschuldidaktiker:in
- Medienbeauftragte:r
- Controller:in
- Informatiker:in
- Bibliothekar:in
- Verwaltungsassistent:in
- Laborant:in
- Dentalassistent:in
- Tierpfleger:in
- Schreiner:in
- ...

Lernende

derzeit rund
100 Lernende
in 14 Berufsprofilen

Meine Anstellung

Auf der Webseite «Meine Anstellung» erfahren Sie mehr über Ihre Anstellung an der Universität Zürich. Basierend auf den gesetzlichen und universitären Grundlagen finden Sie hier Richtlinien und Weisungen sowie nützliche Merkblätter und benötigte Formulare. Informieren Sie sich zudem über Ihre Entwicklungsmöglichkeiten und weitere Angebote für Sie als Mitarbeiter*in der UZH.



Arbeitszeit und Abwesenheiten →

- › Arbeitszeit
- › Abwesenheiten

HR Employee Self-Services (ESS) →

- › Bankdaten ändern
- › Elektronische Lohnabrechnungen

Vergütung und Versicherungen →

- › Vergütung
- › Sozialversicherungen
- › Reiseversicherung

Vergünstigungen und Angebote →

- › Lunch-Check-Karte

Offene Stellen →

Stichwortverzeichnis →

Stichwortverzeichnis

Hinweis

Die Suchbegriffe mit "PV/VG" in Klammern sind für personalverantwortliche Personen (PV) und Vorgesetzte (VG) relevant.

Die Suchbegriffe mit "HR" in Klammern sind für die HR-Mitarbeitenden relevant.

→ [A](#) → [B](#) → [C](#) → [D](#) → [E](#) → [F](#) → [G](#) → [H](#) → [I](#) → [J](#) → [K](#) → [L](#) → [M](#) → [N](#) → [O](#) → [P](#) → [Q](#) → [R](#) → [S](#) → [T](#) → [U](#) → [V](#)
→ [W](#) → [X](#) → [Y](#) → [Z](#)

A

→ [Abordnung](#)

→ [AHV/IV/EO](#)

→ [Akademische Gäste](#)

UZH – commUNITY - Grundsätze unserer Zusammenarbeit

CommUNITY bietet einen Überblick über unsere Regeln im gegenseitigen Umgang an der UZH und listet entsprechende Projekte und Beratungsangebote auf. [🔗](#)

Der **Code of Conduct Campusleben** (CoC) basiert auf den zentralen Werten und Grundsätzen der UZH und richtet sich an alle Angehörigen sowie an Gäste der Universität. Er soll eine positive, diskursorientierte Campuskultur fördern. [🔗](#)

Unsere Grundsätze sind

- Wir sind eine verantwortungsvolle Gemeinschaft.
- Wir schätzen und schützen Integrität.
- Wir fordern und fördern Respekt.
- Wir unterstützen und beraten Universitätsangehörige.

A graphic with a dark blue background and a large, light pink curved shape in the center. The text 'Code of Conduct' is written in a bold, dark blue sans-serif font, centered within the pink shape.

Code of
Conduct

Nachhaltigkeit an der UZH und Angebote des Sustainability Hub



Der Sustainability Hub koordiniert die Umsetzung der Sustainability Policy. Er berät und vernetzt UZH-Angehörige und initiiert Projekte.



Der Newsletter Nachhaltigkeit bietet Ihnen monatliche News zu Nachhaltigkeit an der UZH (de/en).



Auf www.sustainability.uzh.ch finden Sie u. a. Factsheets und Tipps für nachhaltiges Handeln.



Wir beraten Sie gern zur Integration von nachhaltiger Entwicklung in Forschung und Lehre.





Wir unterstützen Sie gern bei der Stärkung der Nachhaltigkeit im Arbeitsalltag, z. B. bzgl. Catering, Dienstreisen oder Einkauf.



Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme:
info@sustainability.uzh.ch
www.sustainability.uzh.ch

Barrierefreies Arbeiten an der UZH

- Die UZH setzt sich dafür ein, dass alle Mitarbeitenden gleiche Chancen haben und ihr Potential bestmöglich einbringen können. Die UZH bietet ihnen ein barrierefreies Arbeitsumfeld an, indem Arbeitsplätze und Arbeitsbedingungen bestmöglich an ihre konkreten Bedürfnisse angepasst werden.
- Führungsverantwortliche der UZH fördern Gleichstellung, Chancengleichheit und Inklusion (UZH Führungsgrundsätze)
- Für Mitarbeitende sowie für Vorgesetzte, die im Kontext von Behinderung oder chronischer Krankheit führen und/oder arbeiten, stehen Beratungsangebote zur Verfügung.
- Die UZH hat eine Kommission für Inklusion sowie einen Delegierten für Inklusion (Prof. Dr. Rolf Sethe)
- Kontaktadressen:
 - Abteilung Equality, Diversity, Inclusion (EDI) 
 - UZH-Kommission für Inklusion (KfI) 
 - UZH-Delegierter für Inklusion: rolf.sethe@ius.uzh.ch
 - Geschäftsstelle Kommission für Inklusion: benjamin.boerner@edi.uzh.ch

Führung und Management an der UZH

Führungsgrundsätze

- 14 Führungs- und Managementprinzipien
- Verbindlich für alle Führungsverantwortlichen
- Konkrete Beschreibungen von erwartetem Verhalten
- Links zu Grundlagen und Unterstützungs-/ Weiterbildungsangeboten

Umsetzung der Führungsgrundsätze, u.a. in

- Inhalten von UZH Führungsweiterbildungen
- UZH Mitarbeitendenbefragungen

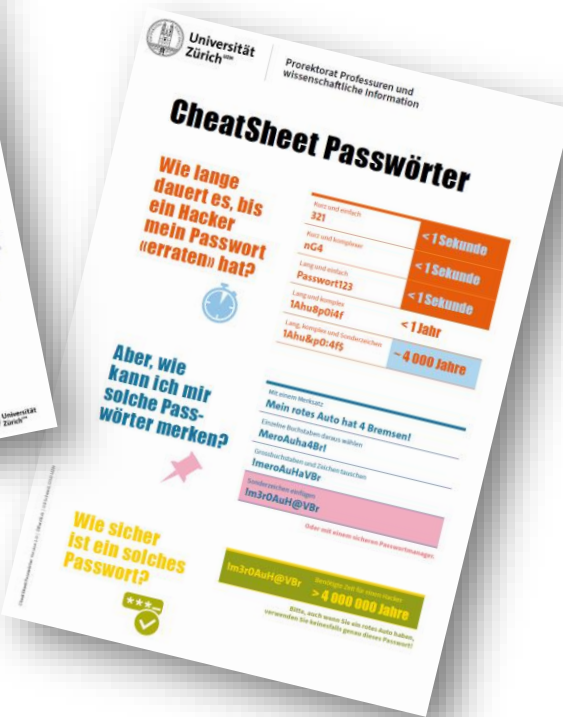


**Eine gute Führungskultur entsteht als gemeinschaftlicher Entwicklungsprozess
von Führungsverantwortlichen mit den Mitarbeitenden.**

Informationssicherheit

Informationen sowie ein Erklärvideo:

Informationsecurity.uzh.ch 
infosec.uzh.ch 



Beratungsstellen für Mitarbeitende: Ihre Kontakte

Bei Fragen zu Ihrer Anstellung

- Direkte:r Vorgesetzte:r
- Personalverantwortliche:r in Ihrer Organisationseinheit


Bei Führungsfragen


- HR Beratung der Abteilung Personal
- Personal- und Führungsentwicklung der Abteilung Personal

Bei Spezialthemen

- Beratungs- und Schlichtungsstelle (MBS)
- Psychologische Beratungsstelle der UZH / ETH (PBS)
- Abteilung Equality, Diversity, Inclusion (EDI)
- Schutz vor sexueller Belästigung (RSB)
- Coaching und Mentoring für PhD Kandidat:innen (Graduate Campus)
- Informationssicherheit: Risk Management Office


«health@UZH» 

Konflikt!
Was tun? 

CommUNITY 

Lernen und Entwicklung

Die UZH fördert und unterstützt die professionelle und persönliche Weiterentwicklung ihrer Mitarbeitenden:

- Internes Weiterbildungsprogramm
 - Hochschul- und Wissenschaftsmanagement
 - Leadership & Governance Academy 
 - Kurse der Zentralen Dienste, z.B. von den Abteilungen Personal, Finanzen, Informatik, EDI, Sicherheit und Umwelt, Graduate Campus
 - Sprachkurse des Sprachenzentrums der UZH und ETH Zürich
- Öffentliche Vorlesungen und UZH Veranstaltungen
- Weiterbildungsprogramm des Kantons Zürich



Vergünstigungen und Angebote

Vereinbarkeit Beruf und Privatleben

- Kinderbetreuung in den kitz Tagesstätten
- Preiswerte Hotelbuchungen über HRS

Verpflegung

- Verschiedene Mensen und Caféterias (Spezialpreise für Mitarbeitende)
- Lunch-Check-Karte: Über 9'000 angeschlossene Restaurants in der ganzen Schweiz, 7 Tage pro Woche

Digitalisierung

- Privates Mobile-Abo zu Spezialkonditionen
- Die Abteilung Zentrale Informatik hat Hard- und Software-Angebote verschiedener Hersteller zum Privatgebrauch

Bildung

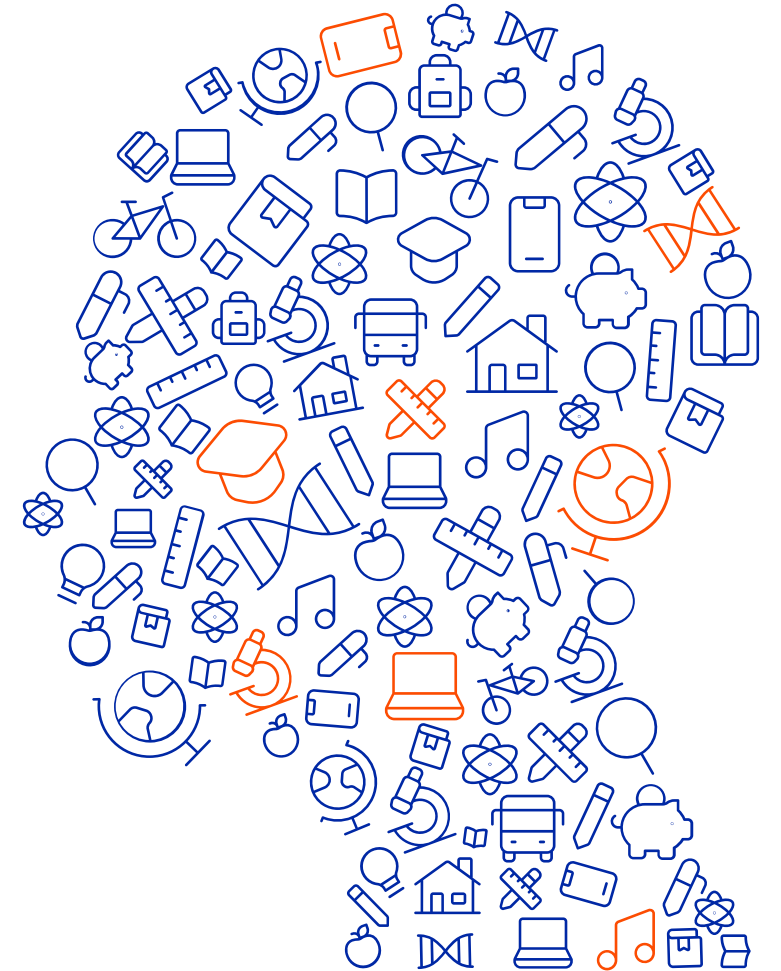
- Die UZH bietet ein vielfältiges Angebot an internen Weiterbildungen
- Sprachenzentrum der UZH und der ETH Zürich
- Weiterbildungsprogramm Kanton Zürich

Mobilität

- Attraktive Angebote für
 - befristete oder unbefristete Parkplätze an der UZH
 - «Mobility» Car Sharing
 - Fahrzeuge mieten




Gesundheit

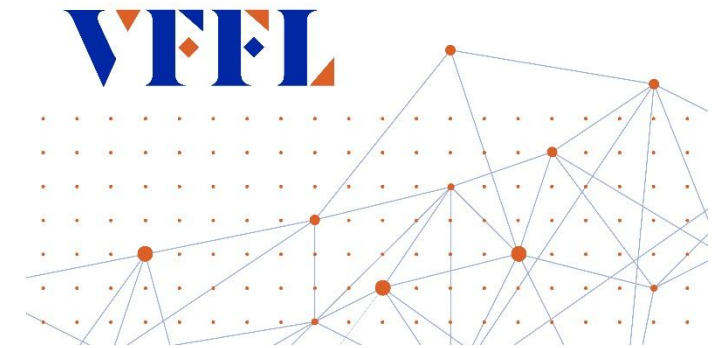
- Akademischer Sportverband ASVZ zu attraktiven Konditionen
- Kostenlose Grippeimpfung



Mitbestimmung

Standesorganisationen der UZH für Mitarbeitende

- Vereinigung Akademischer Nachwuchs (VAUZ) 
- Vereinigung der fortgeschrittenen Forschenden und Lehrenden (VFFL) 
- Vereinigung des administrativen und technischen Personals (V-ATP) 



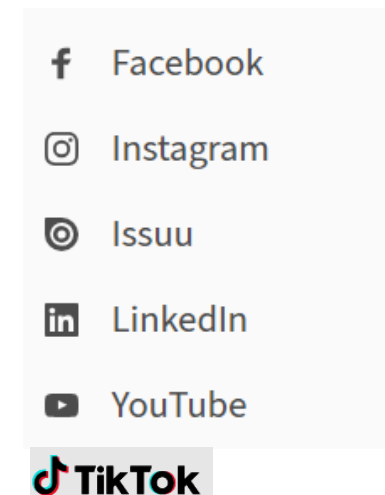
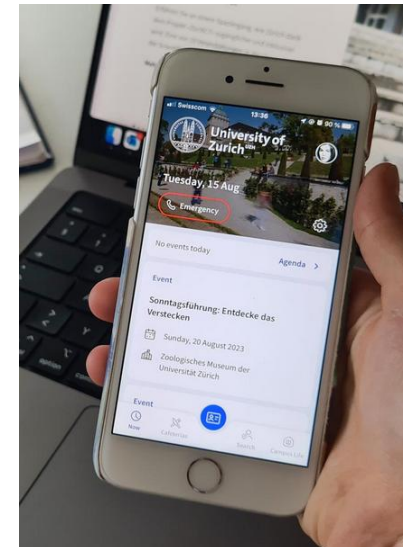
Stay up to date

Informieren Sie sich über folgende Kanäle:

- Website UZH für Mitarbeitende [🔗](#)
- UZH now App [🔗](#)
- «UZH Inside» Newsletter für Mitarbeitende [🔗](#)
- > Zur Anmeldung für den Newsletter [🔗](#)

Folge Sie uns auf den Social Media Kanälen:

- Facebook [🔗](#)
- Instagram [🔗](#)
- LinkedIn [🔗](#)
- You Tube [🔗](#)
- TikTok [🔗](#)



Q&A – Beantwortung Ihrer Fragen

Nutzen Sie die Gelegenheit, um Ihre Fragen im Plenum zu stellen!



Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Bewegte Pause

ASVZ



Bildquelle: ASVZ

Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «[Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.](#)»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Vorstellung Prof. Birgit Kleim, PhD

Seit 2015: Ordentliche Professorin an der Philosophischen Fakultät der UZH

Professur für Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie

- Klinische Psychologin und Psychotherapeutin
- Ausbildung und Klinische Approbation, King's College London
- Co- Direktorin Healthy Longevity Centre UZH
- Leitung Ambulatorium für Stress, Trauma, Angst und Resilienz (STAR) am Psychologischen Behandlungszentrum UZH
- Leitung Weiterbildung CAS Psychotraumatologie UZH





Universität
Zürich^{UZH}

Department of Psychology
Experimental Psychopathology and Psychotherapy



University Hospital
of Psychiatry
Zurich

The background of the slide is a photograph taken from inside a snow-covered tunnel. The tunnel's walls are covered in a thick layer of snow, and a circular opening at the end of the tunnel frames a view of bare, snow-laden trees against a bright sky.

Stress- Resilienz: Mehr als Stressbewältigung?

Prof Birgit Kleim, PhD
Universität Zürich

UZH Welcome Day für neue Mitarbeitende

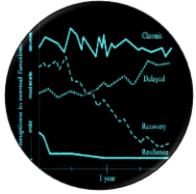
4. Februar 2026







Drei Fragen



Was ist Resilienz?

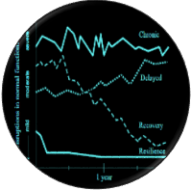


Wer ist resilient- Faktoren, Mechanismen, Strategien?



Wie können wir diese Strategien lernen und dadurch Resilienz fördern?

Drei Fragen



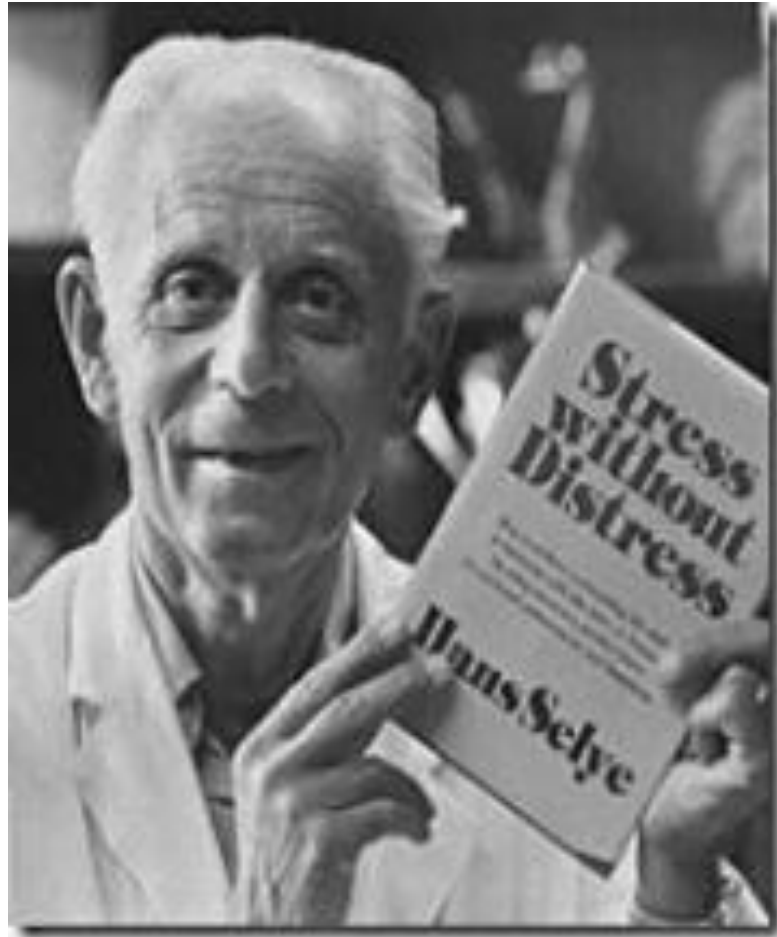
Was ist Resilienz?



Wer ist resilient- Faktoren, Mechanismen, Strategien?

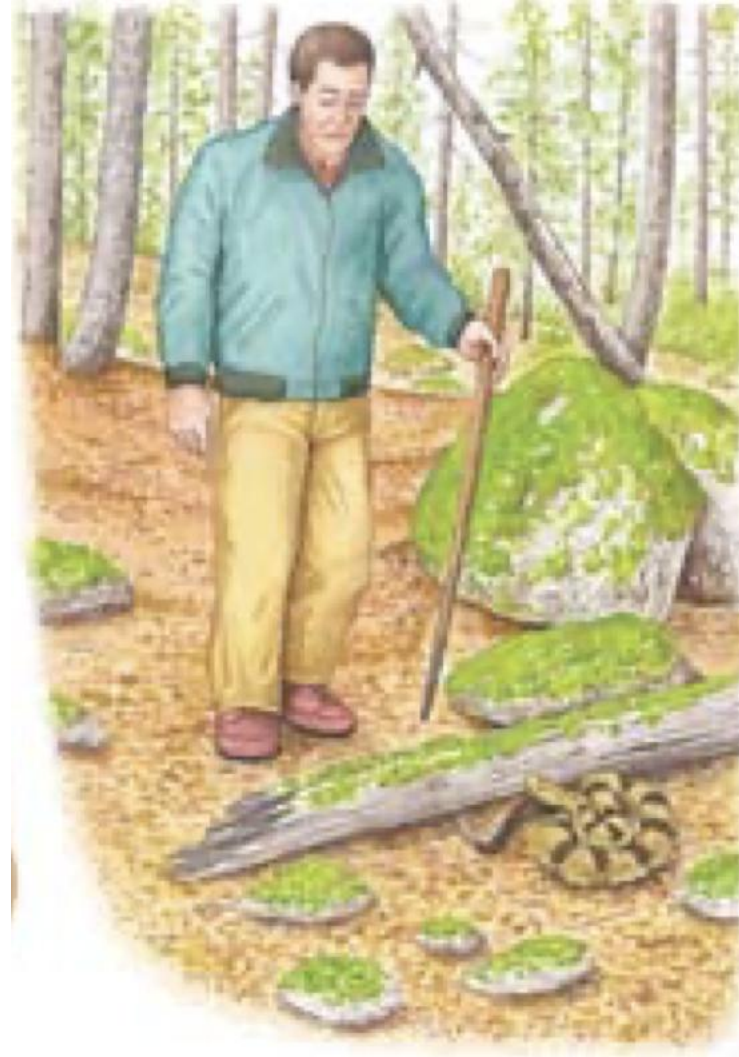


Wie können wir diese Strategien lernen und dadurch Resilienz fördern?

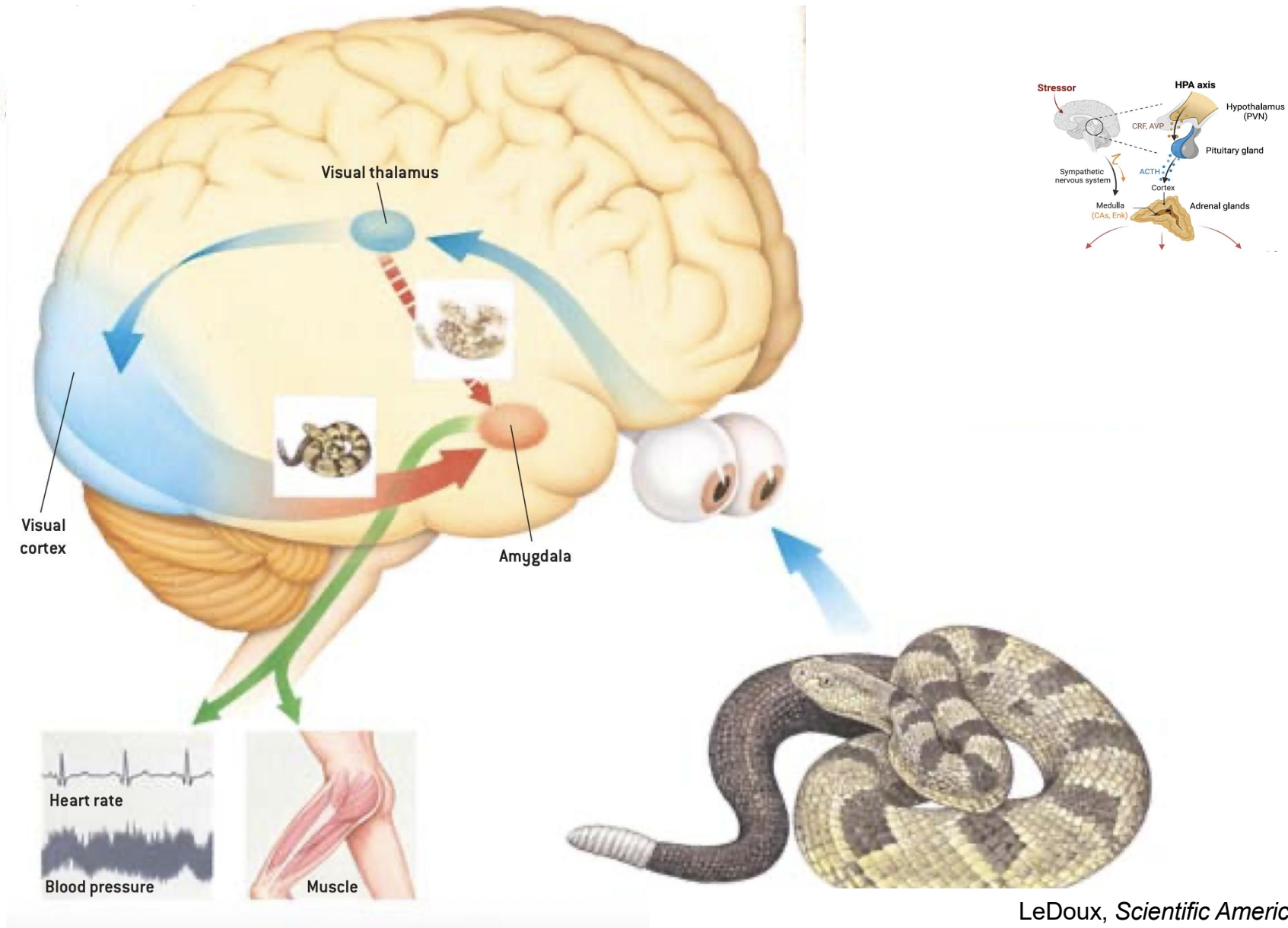


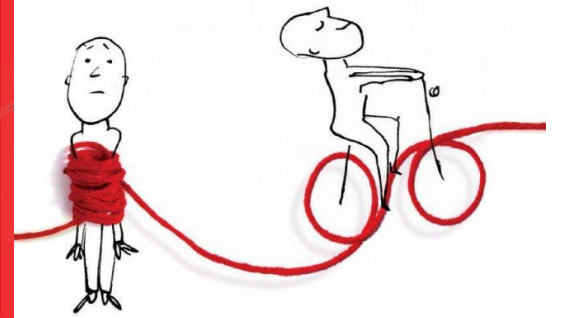
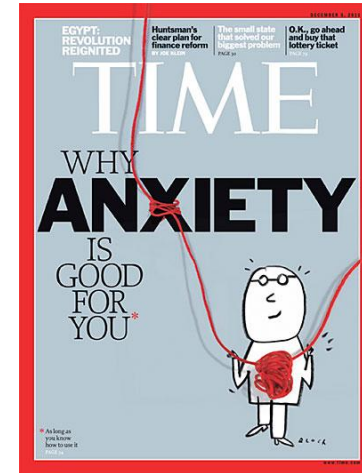
„To be totally without stress is to be dead“
- Hans Selye

Wie Stress im Körper wirkt

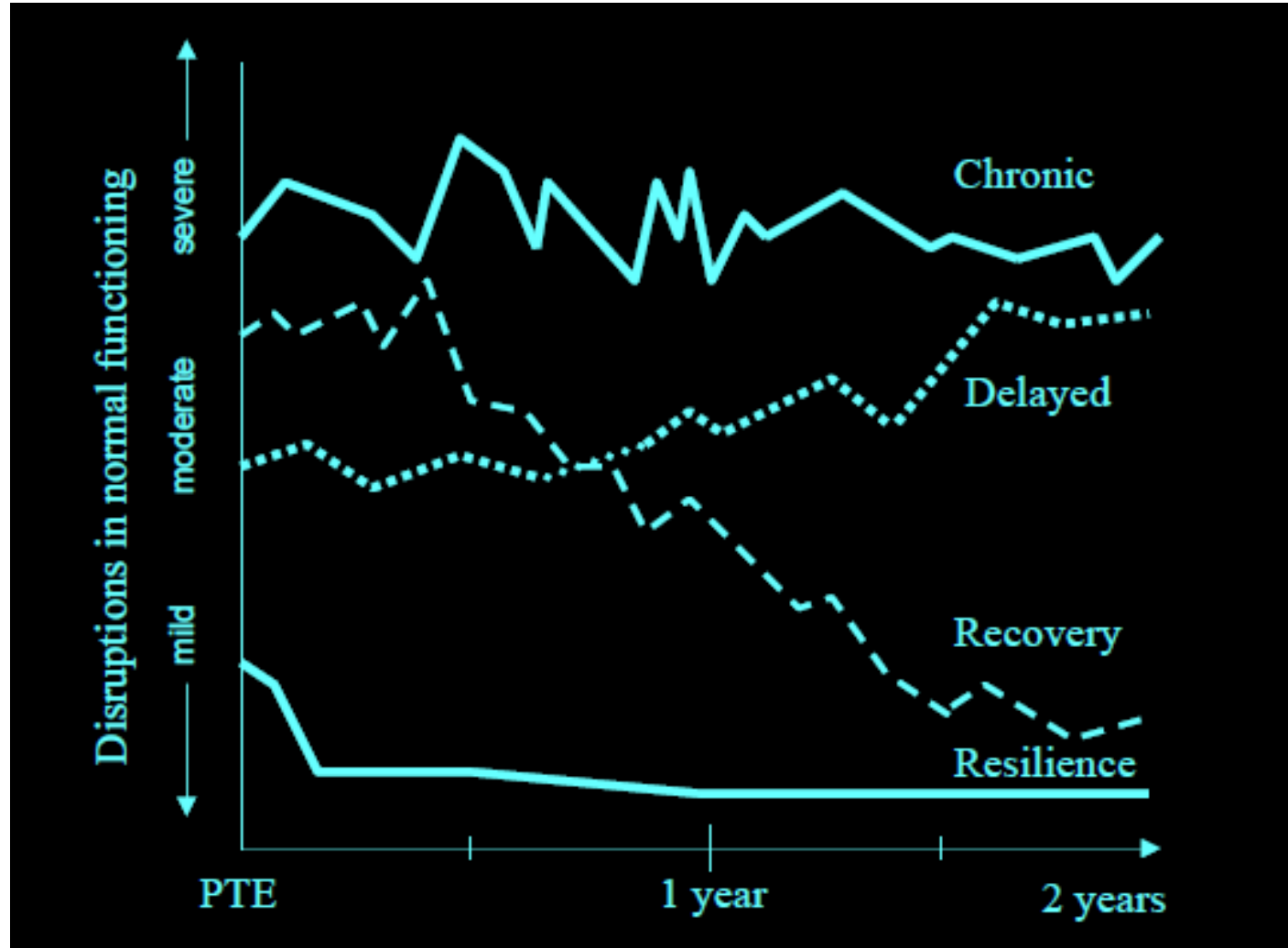


Wie Stress im Körper wirkt: Zwei Achsen, zwei Geschwindigkeiten

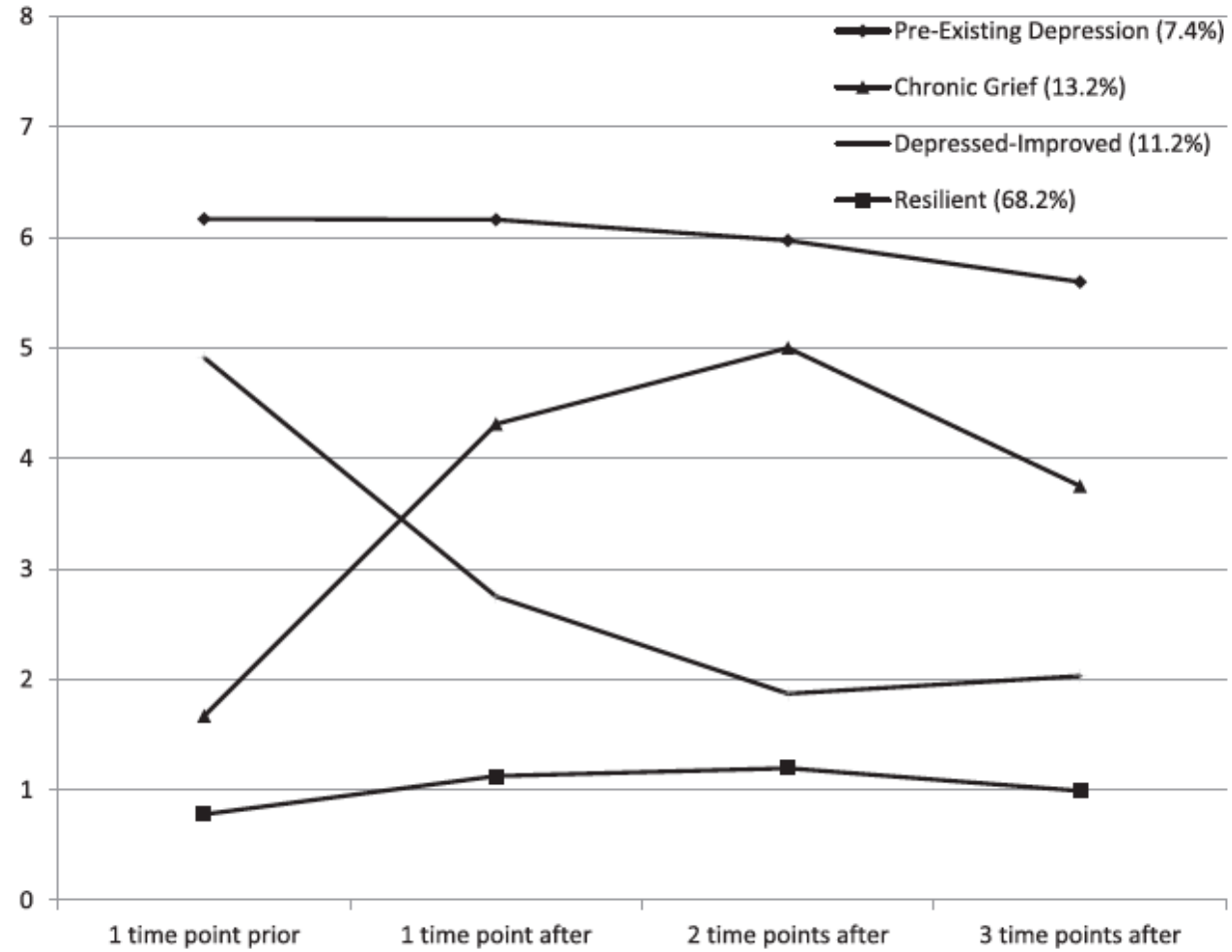




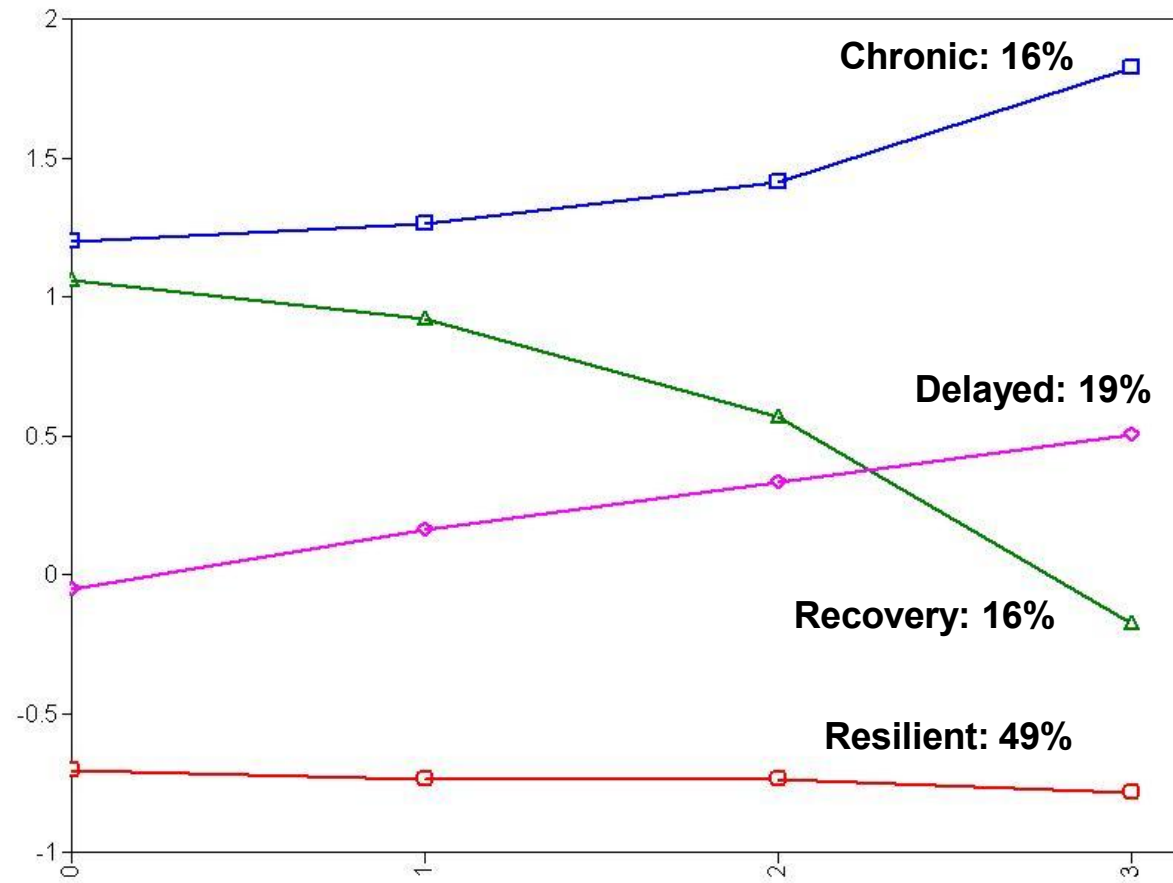
Die meisten Menschen zeigen gute Anpassung auf Stress und Trauma



Reaktionen auf den Verlust naher Bezugspersonen



Reaktionen auf Gewalterlebnisse

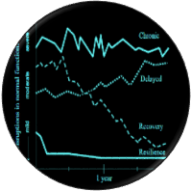


Was ist Resilienz?

“.. die Fähigkeit von Erwachsenen, die sich ansonsten in normalen Lebensumständen befinden, ein relativ stabiles Muster gesunden psychologischen und körperlichen Funktionierens zu erhalten, nachdem sie einem einmaligen und potentiell sehr erschütternden Ereignis ausgesetzt waren, wie z.B. dem Tod eines nahen Verwandten, einer Gewalttat oder einer lebensbedrohenden Situation”



Drei Fragen



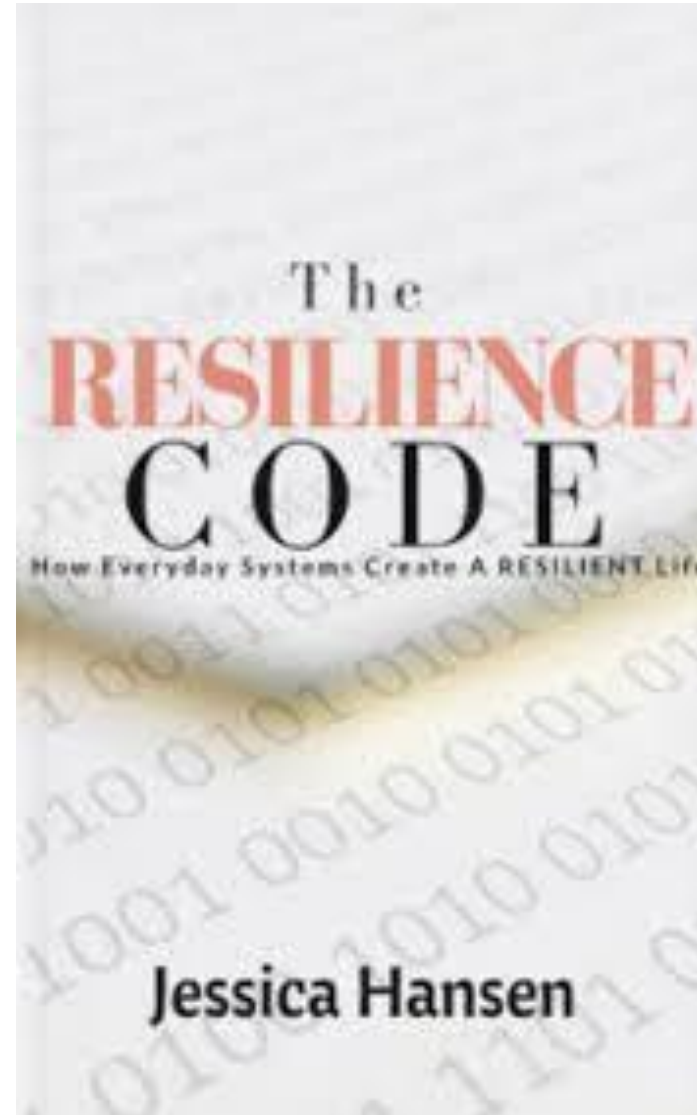
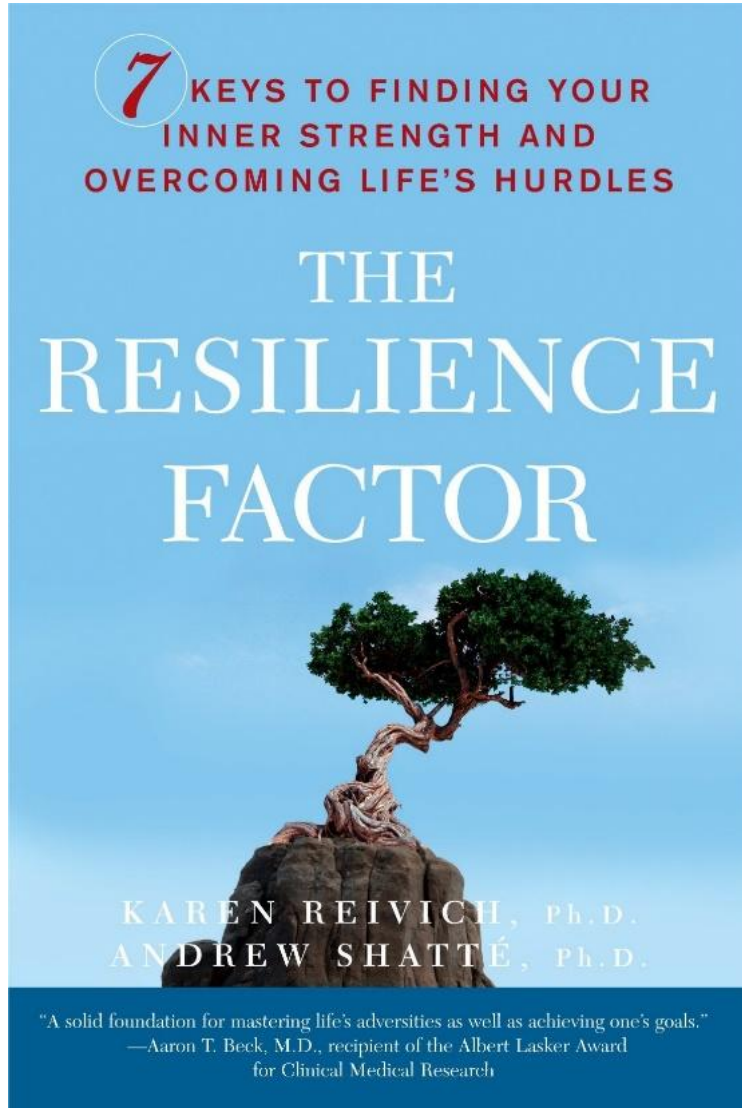
Was ist Resilienz?



Wer ist resilient- Faktoren, Mechanismen, Strategien?



Wie können wir diese Strategien lernen und dadurch Resilienz fördern?

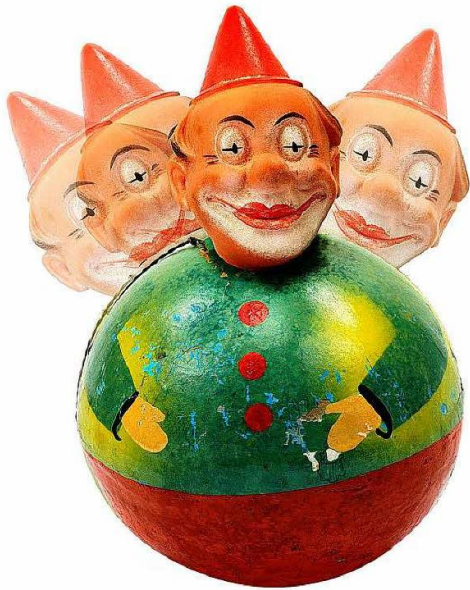


Wer ist widerstandsfähig und wer gibt dem Stress nach?

PERSPECTIVE

<https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>

nature
human behaviour



The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders

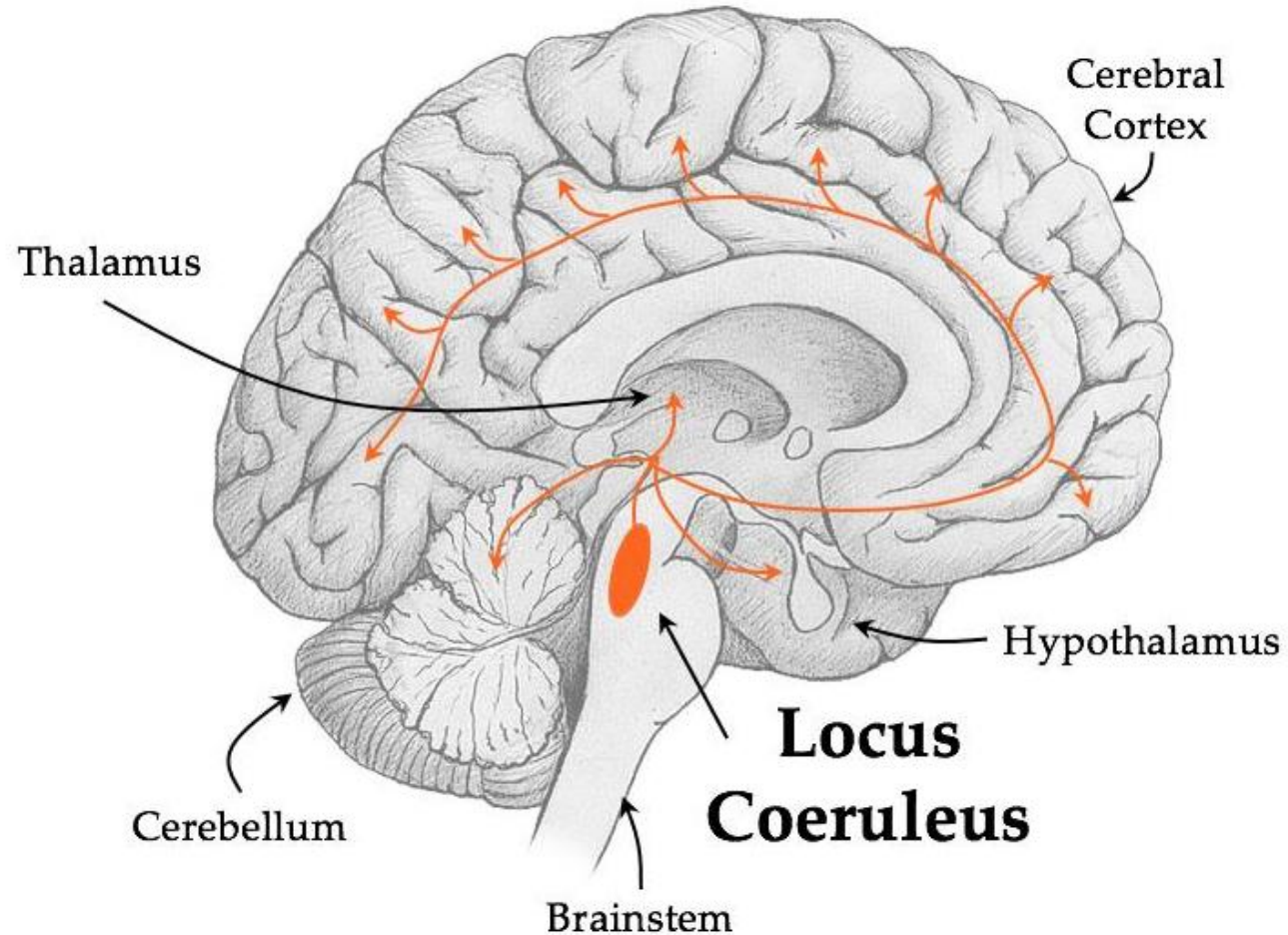
Raffael Kalisch^{1,2,3,4*}, Dewleen G. Baker^{5,6}, Ulrike Basten^{4,7}, Marco P. Boks⁸, George A. Bonanno⁹, Eddie Brummelman^{3,10,11}, Andrea Chmitorz^{1,3,12}, Guillén Fernández^{3,13}, Christian J. Fiebach^{4,7,14}, Isaac Galatzer-Levy¹⁵, Elbert Geuze^{8,16}, Sergiu Groppa^{1,4,17}, Isabella Helmreich^{1,3,12}, Talma Hendler^{3,18,19}, Erno J. Hermans^{3,13}, Tanja Jovanovic²⁰, Thomas Kubiak^{1,3,21}, Klaus Lieb^{1,3,4,12}, Beat Lutz^{1,4,22}, Marianne B. Müller^{1,4,12}, Ryan J. Murray^{3,23,24,25}, Caroline M. Nievergelt^{5,6}, Andreas Reif^{3,4,26}, Karin Roelofs^{3,13,27}, Bart P. F. Rutten²⁸, David Sander^{3,24,25}, Anita Schick^{1,2,3}, Oliver Tüscher^{1,3,4,12}, Ilse Van Diest^{3,29}, Anne-Laura van Harmelen^{3,30}, Ilya M. Veer^{3,31}, Eric Vermetten^{16,32,33}, Christiaan H. Vinkers⁸, Tor D. Wager^{34,35}, Henrik Walter^{3,31,36}, Michèle Wessa^{1,3,4,37}, Michael Wibral^{4,38} and Birgit Kleim^{3,39}

Consistent failure over the past few decades to reduce the high prevalence of stress-related disorders has motivated a search for alternative research strategies. Resilience refers to the phenomenon of many people maintaining mental health despite exposure to psychological or physical adversity. Instead of aiming to understand the pathophysiology of stress-related disorders, resilience research focuses on protective mechanisms that shield people against the development of such disorders and tries to exploit its insights to improve treatment and, in particular, disease prevention. To fully harness the potential of resilience research, a critical appraisal of the current state of the art — in terms of basic concepts and key methods — is needed. We highlight challenges to resilience research and make concrete conceptual and methodological proposals to improve resilience research. Most importantly, we propose to focus research on the dynamic processes of successful adaptation to stressors in prospective longitudinal studies.





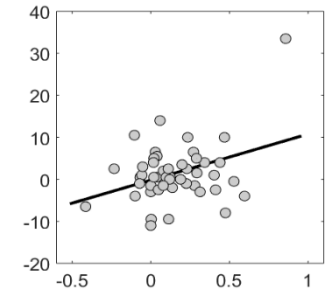
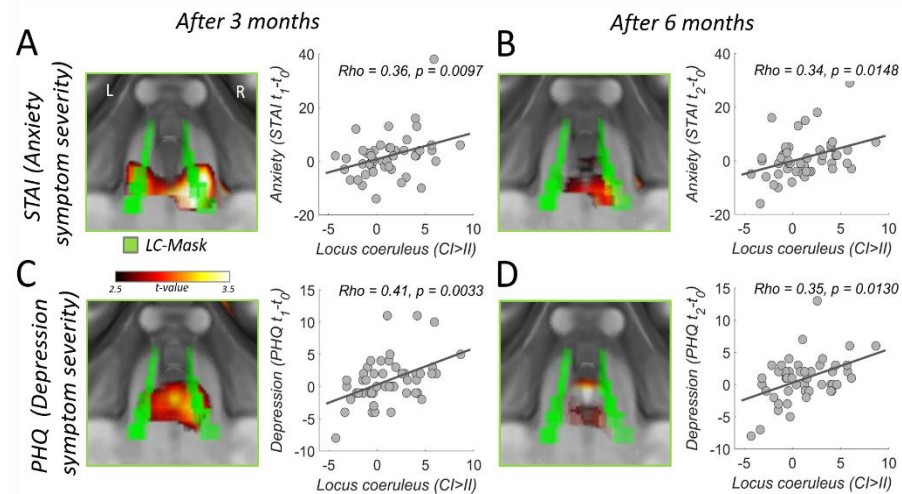
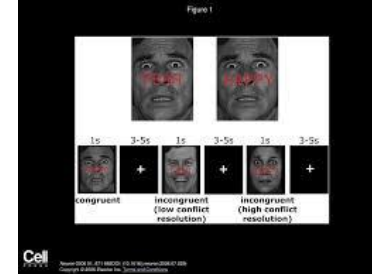
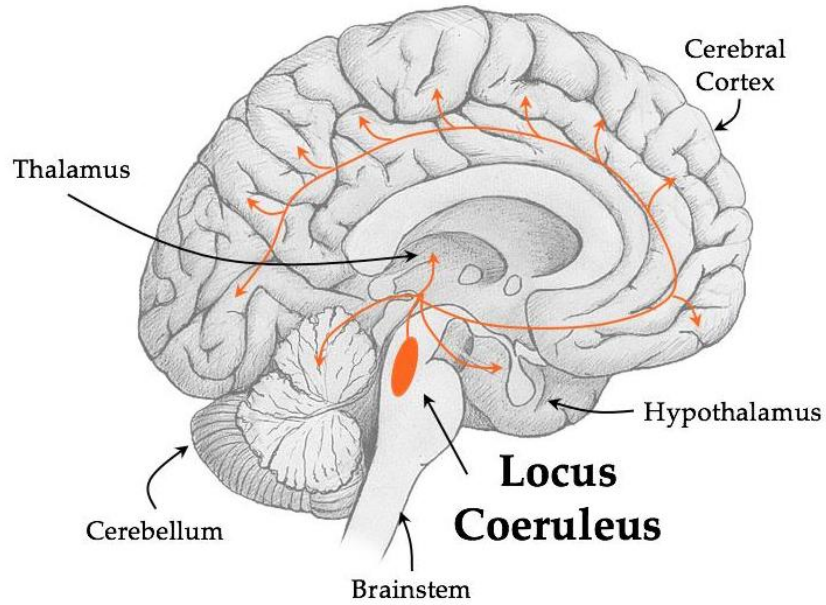
Wer ist resilient? Aktivierung des Hirn- Erregungssystems



Der Locus Coeruleus moduliert Erregung als Reaktion auf innere und äußere Reize

Steuert die Aktivierung der Großhirnrinde über Neuromodulatoren (Noradrenalin/Norepinephrin)

Wer ist resilient? Aktivierung des Hirn- Erregungssystems



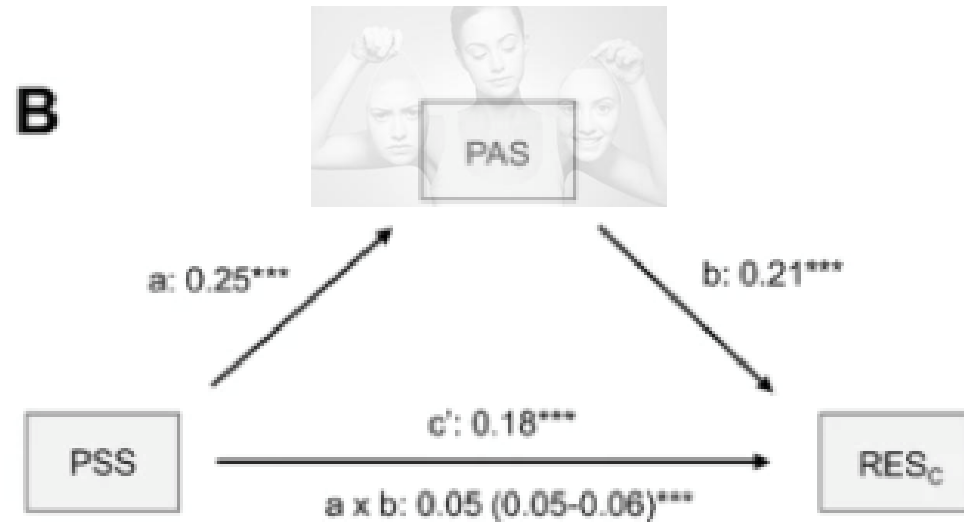
↳ Gedämpftere Reaktion, d.h. das System springt weniger an, auf eine emotionale Konfliktaufgabe: mehr Resilienz im Medizinpraktikum

Wer ist resilient? Positive Neubewertung



Marciniak et al., 2025, Beh Res Ther

Wer ist resilient? Positive Neubewertung



- Prospektive Studie in Europa, N>15'000
- Positive Neubewertung vermittelt den Zusammenhang Stress -> Resilienz
- Raschere Erholung von Stressoren

The screenshot shows the website for DynaMORE, featuring a navigation menu with links for ABOUT, OUR STUDIES, FOR THE PUBLIC, FOR SCIENTISTS, RESULTS, NEWS & EVENTS, CONTACT, and LOGIN. The main content area is titled "OUR STUDIES" and highlights the REAPP study. The REAPP section includes the title "Our mobile intervention for your mental health" and a "Study Description" section. A video player is embedded, showing a hand holding a pen. A sidebar on the right lists "Direct links" to various resources like COVID-19 advice, study materials, and contact information.

Veer et al., 2021, *Transl Psychiatry*

Wer ist resilient? Positive Neubewertung

Bitte beschreiben Sie ein kürzlich erlebtes negatives Ereignis

Lassen Sie uns die Art und Weise, wie Sie über dieses Erlebnis denken, neu bewerten:

Sie können die *Perspektive ändern* und *etwas Positives an der Erfahrung finden*. Oder Sie denken darüber nach, was Sie *Ihrem Freund in der gleichen Situation sagen würden*.

Wer ist resilient? Positive Neubewertung



***„Ich habe die Prüfung
nicht bestanden.“***

***„Ich habe daraus
gelernt, wie ich mich
besser vorbereite.“***

Marciniak et al., 2025, Beh Res Ther

ReApp: Reappraisal Training



Denken Sie an das
negative Ereignis

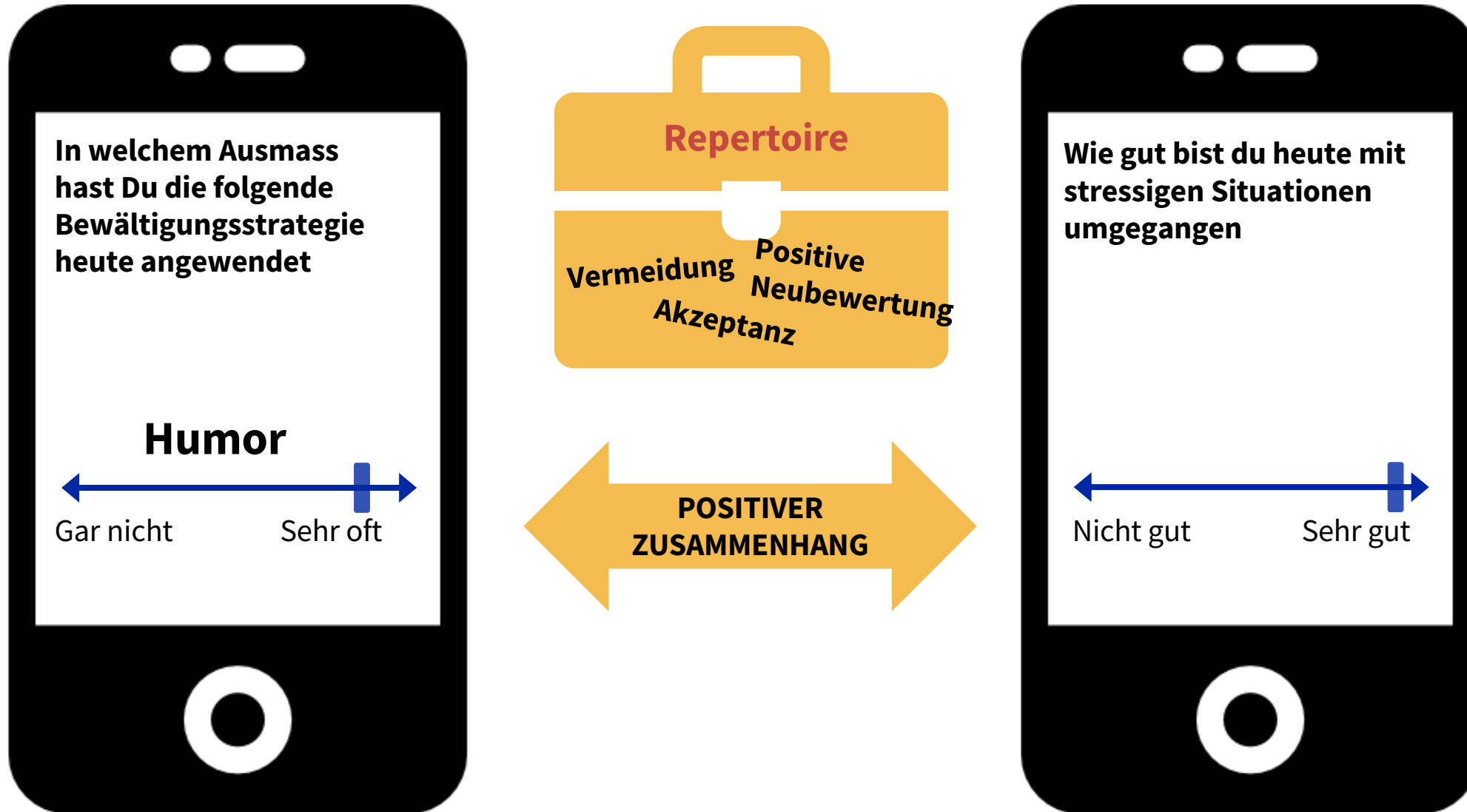


Denken Sie an drei
andere
Möglichkeiten das
Ereignis zu sehen

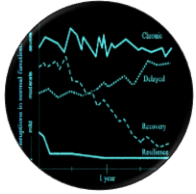


Wie geht es Ihnen
jetzt?

Aber: Ein Repertoire von Strategien und Flexibilität ist wichtig!



Drei Fragen



Was ist Resilienz?



Wer ist resilient- Faktoren, Mechanismen, Strategien?



Wie können wir diese Strategien lernen und dadurch Resilienz fördern?

life garden

Das Resilienztraining für die starke Psyche

Willkommen beim Resilienztraining* für die starke Psyche. Der Lifegarden ist ein Trainingsparcours für innere Stärke, psychische Widerstandsfähigkeit und mentale Gesundheit.

life garden

Das Resilienztraining für die starke Psyche

Was ist Resilienz?
Resilienz bedeutet nicht, unantastbar zu sein oder nie Stress zu erleben. Alle Menschen erleben gewisse Belastungen im Alltag, die Druck, Sorge, Angst oder Traurigkeit auslösen können. Resilienz bedeutet, diese Belastungen bewältigen und sich davon erholen zu können. Sie ist die Fähigkeit, sich nach einem belastenden Ereignis zu erholen, sich zu öffnen, und auch in schwierigen Zeiten wieder positive Emotionen zu erleben. Resilienz ist keine feste Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die wir trainieren können – wie ein Muskel.

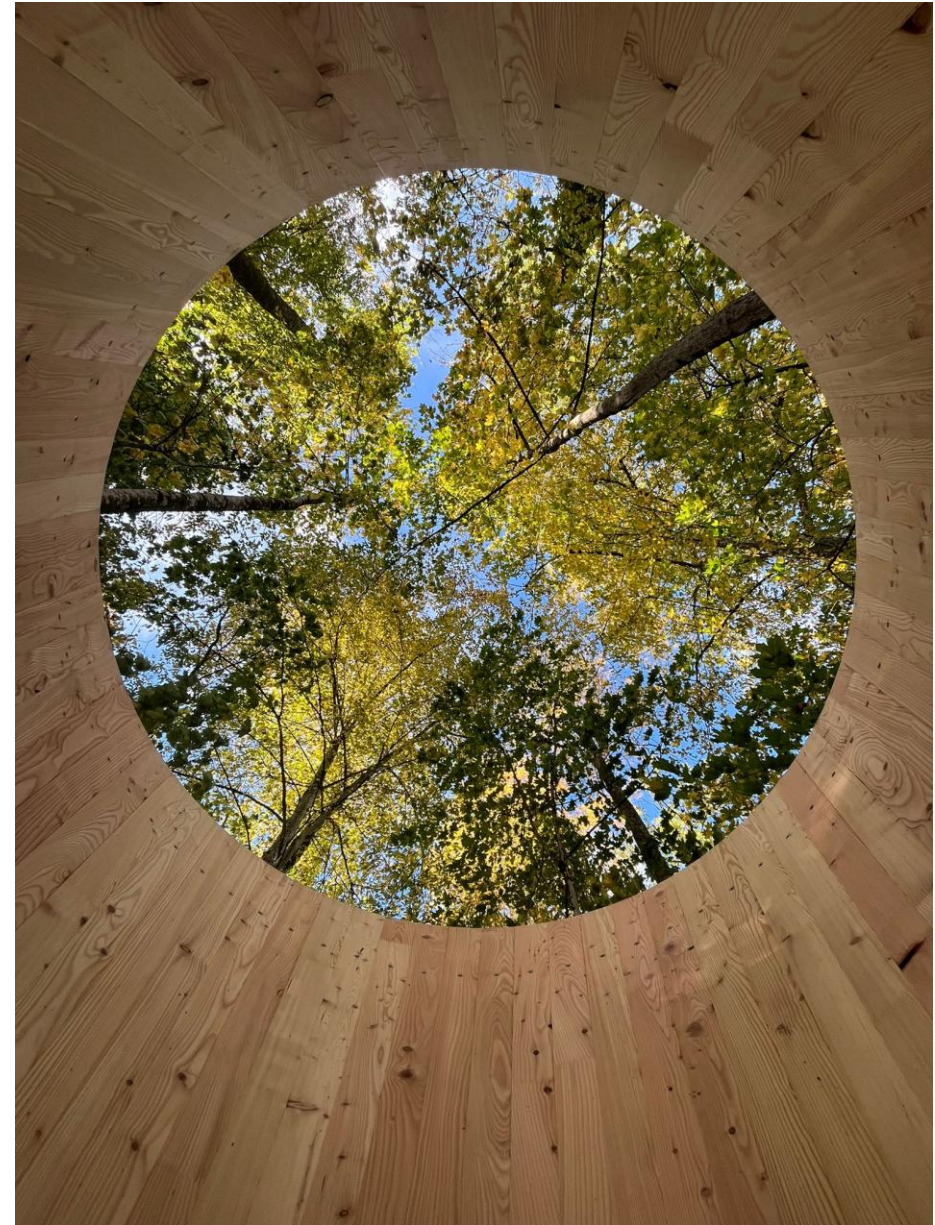
Resilienz kann in fünf Dimensionen gegliedert werden. Die Übungen sind darauf abgestimmt und werden in Quadranten eines mit Freizeitsportarten unterteilt. Durch sie werden:

- **Resilienz** (Stressbewältigung und ein gesunder Selbstsinn)
- **Widerstand** (Stressbewältigung und ein gesunder Selbstsinn)
- **Optimale Coping** (für Stressbewältigung und ein gesunder Selbstsinn)
- **Die Chance** (für Resilienztraining und gemeinsame Aktivitäten)



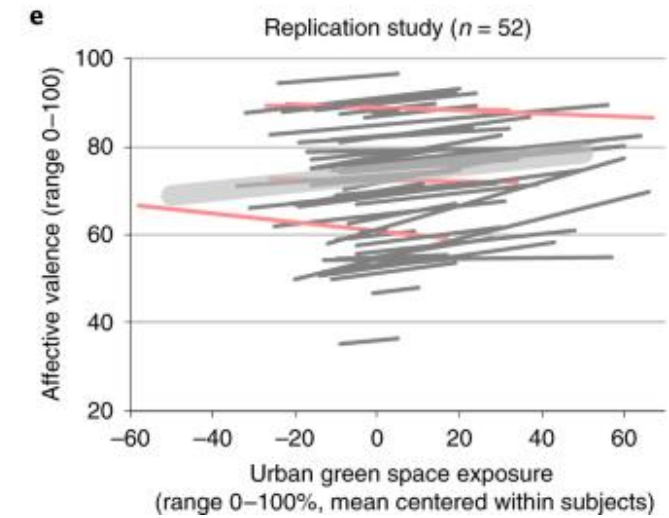
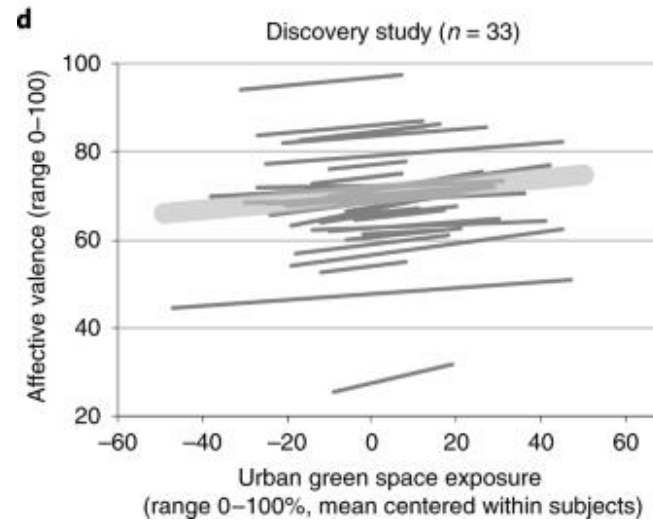
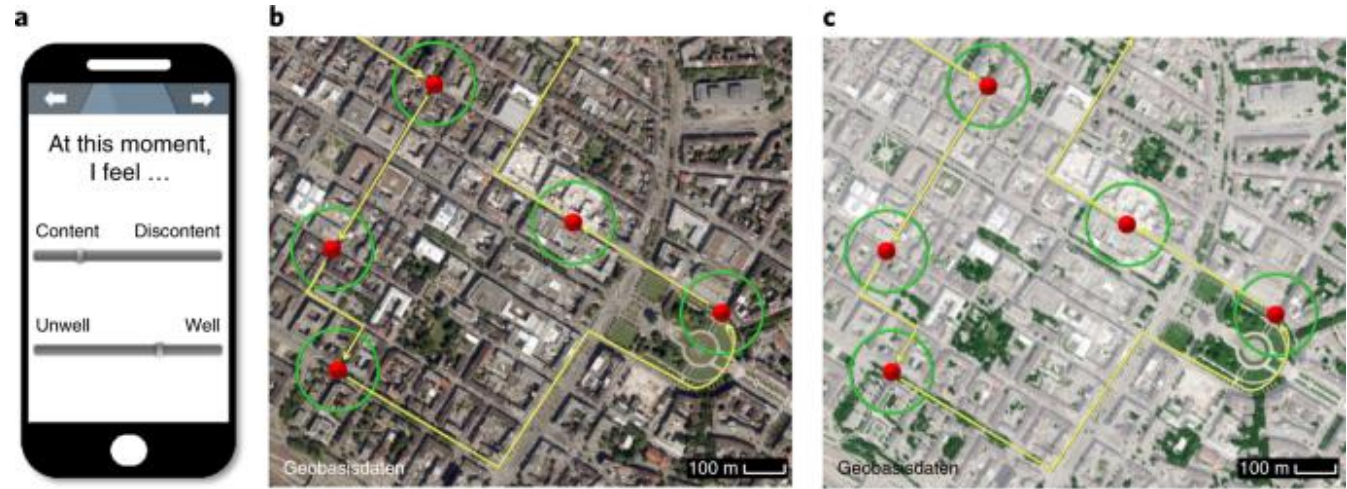
life garden

Das Resilienztraining für die starke Psyche



life garden

Das Resilienztraining für die starke Psyche



Tost et al., 2019, *Nat Neuroscience*

Zusammenfassung

Resilienz ist **dynamisch**- sie lässt sich messen und stärken

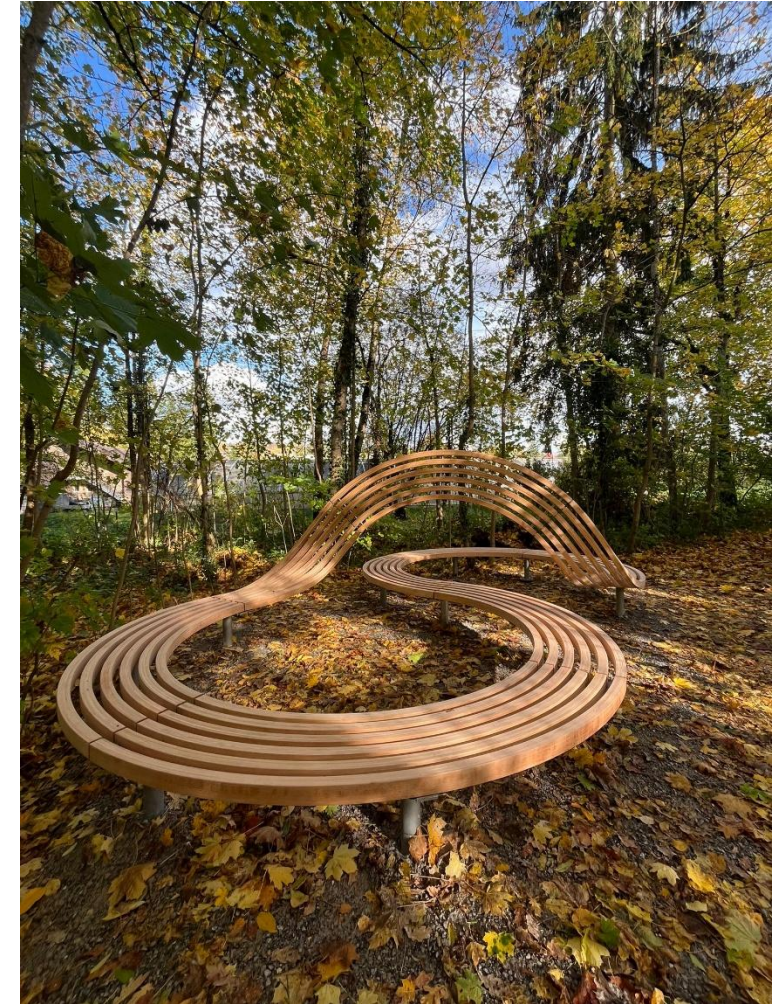
Wer ist resilient? **Zentrale Faktoren**, unter anderen und immer im Zusammenspiel!:

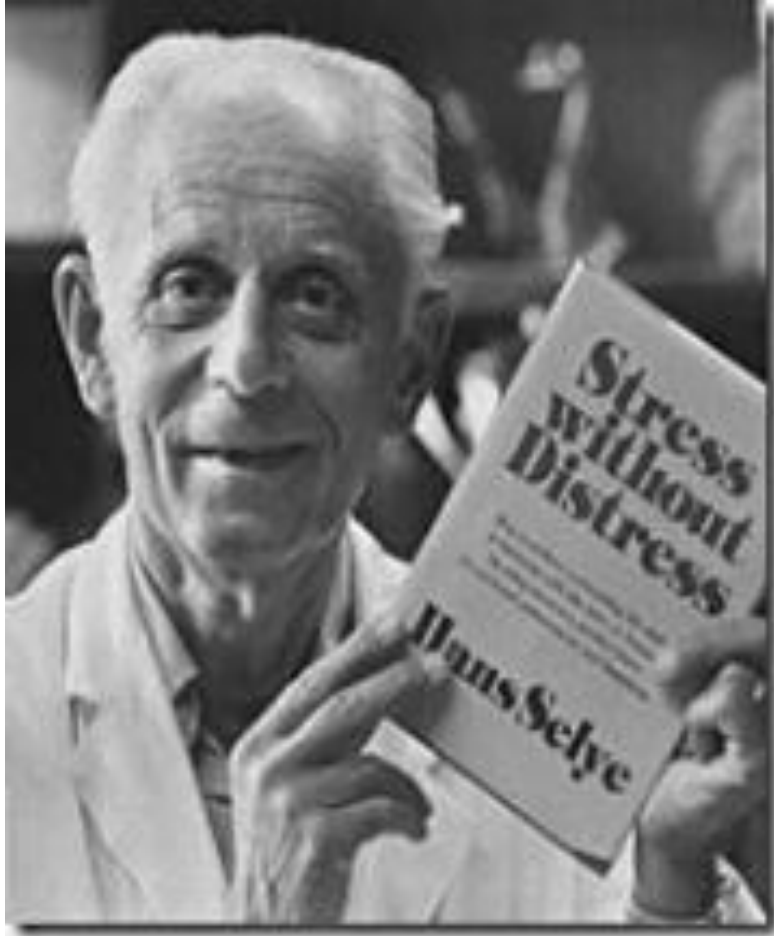
- Anspringen des Hirn- Erregungssystems, messbar im Pupillensignal
- Positive Neubewertung, aber auch flexibler Einsatz derartiger Strategien und flexible Anpassung helfen- nicht jede Strategie wirkt immer

Probieren Sie es aus: Im **Lifegarden** erleben Sie, welche Strategien Ihnen helfen können, Resilienz zu stärken!

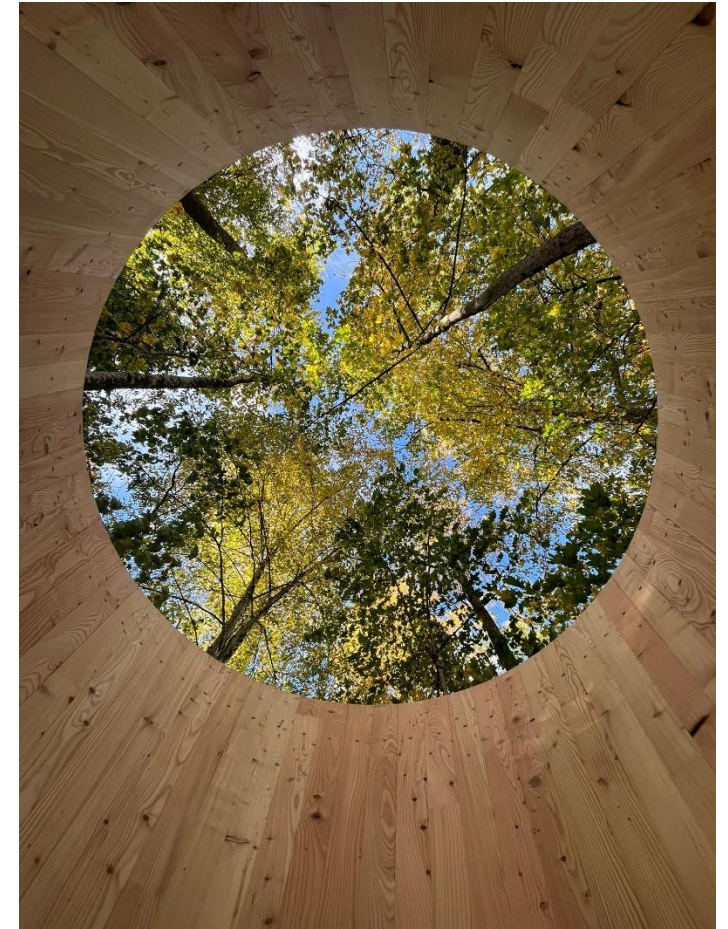
life
garden

Das Resilienztraining
für die starke Psyche





„It's not stress
that kills us:
It is our
reaction to it“
- Hans Selye





Universität
Zürich^{UZH}

Department of Psychology
Experimental Psychopathology and Psychotherapy



University Hospital
of Psychiatry
Zurich



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

birgit.kleim@uzh.ch

Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Wissensmarkt und «Znüni»



Bilder von vergangenen UZH Welcome Days

Wissensmarkt 1/2

Standesorganisationen und Gewerkschaften

- VAUZ (Akadem. Nachwuchs)
- VATP (Admin. und techn. Personal)
- VFFL (fortgeschrittenen Forschenden und Lehrenden)
- VPOD (UZH Angestellte)

Forschung/Finanzierung

- Research & Grants Office
- Graduate Campus
- Innovation Office
- Technology Platforms

Beratungsangebote

- Beratungs- und Schlichtungsstelle (MBS)
- Kommission Schutz vor sexueller Belästigung
- Equality, Diversity, Inclusion
- Personal
- Global Student Experience
- Career Services
- Nachhaltigkeit

Weiterbildung

- Sprachzentrum
- Weiterbildung

Pensionskassen

- BVK
- VSAO



Verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen universitären Einheiten.

Wissensmarkt 2/2

Angebote

- kihz Kinderbetreuung
- Universitätsbibliothek

Zentrale Dienste

- Finanzen
- Kommunikation
- Zentrale Informatik
- Sicherheit und Umwelt
- Strategische Beschaffung
- Supply Chain Management



Verschaffen Sie sich einen Überblick über die verschiedenen universitären Einheiten.

Ihre Meinung ist uns wichtig

Wir würden gerne von Ihnen lernen und erfahren, ob dieser Welcome Day für Sie informativ und hilfreich war.

Sie erhalten in Kürze per E-Mail eine kurze Online-Umfrage.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und einen guten Start an der Universität Zürich!



Ablauf

Moderation: Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

08.30 Uhr Willkommen an der UZH

Prof. Dr. sc. nat. Michael Schaepman, Rektor

09.20 Uhr Ihre Anstellung an der UZH

Dr. Karin Bertschinger, HR Leitung

09.50 Uhr «Bewegte Pause»

Phil Bertschi, ASVZ

10.00 Uhr Die UZH forscht: «Stress-Resilienz: mehr als Stressbewältigung.»

Prof. Dr. Birgit Kleim, Professur «Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie»

10.30 Uhr Wissensmarkt und «Znüni» im Lichthof

11.30 Uhr [Ende der Veranstaltung](#)