

Mein Werdegang

Ich bin in Hamburg aufgewachsen. Wir hatten wenig Geld. Das Leben war ein Zufall, eine Last. Etwas, das ertragen werden musste. Es gab schöne Momente. Aber es gab mehr Ängste und Sorgen.

Mit 14 Jahren habe ich Kraft-, Kampf- und Boxsport für mich entdeckt und entwickelte erstmalig Ehrgeiz und Ambitionen im Leben. In dieser Zeit habe ich interessante Leute kennengelernt und ein aufregendes Leben geführt — über die Schule habe ich dabei wenig nachgedacht.

Mit 17 Jahren endete die Sportkarriere — durch Verletzungen, enttäuschte Ambitionen und andere Faktoren. Ich holte die vernachlässigte Schulzeit exzessiv nach und schaffte ein Abitur, mit dem ich studieren konnte.

Es folgte Orientierungslosigkeit. Ich habe verschiedenes ausprobiert und nach mehreren Jahren ein Lehramtsstudium abgebrochen. Andere um mich herum hatten mich eingeholt, begannen Geld zu verdienen und Fuß im Leben zu fassen. Ich stand wieder vor einem Neuanfang. Das war schwierig für mich. Ich war bedrückt, deprimiert und teilweise hoffnungslos — aber ich habe nicht aufgegeben.

Erst mit 28 traf ich die Entscheidung, Psychologie zu studieren — und lernte praktisch zeitgleich meine Frau kennen. Wir haben eine Familie gegründet. Das hat mir einen Rahmen gegeben, den ich vorher nicht hatte.

Ich hatte immer wieder mit dem Gedanken geliebäugelt, Psychologie zu studieren. Aufgrund von Gerüchten darüber, wie das Studium ablaufen würde — und nicht zuletzt aus Angst, dem statistischen Teil nicht gewachsen zu sein — hatte ich das nie ernsthaft in Erwägung gezogen. Letztendlich zog ich genau aus dieser Angst die Motivation, mich besonders intensiv mit Statistik auseinanderzusetzen — und sollte später selbst Statistik unterrichten. Die Angst, die mich fast von der wichtigsten Berufsentscheidung meines Lebens abgehalten hätte, half mir später, eine Fähigkeit auszuformen.

Erfolg bedeutet für mich: immer wieder aufzustehen und keine falschen Vergleiche zu ziehen. So wie es gelaufen ist, hatte ich mein Leben nicht geplant. Aber es macht Sinn. Gerade die Dinge, die ich damals gern vermieden hätte, helfen mir heute, meinen Beruf gut auszuführen.

Ausbildung & Qualifikationen

2008 Fitnesstrainer B-Lizenz, BSA

2009 – 2012 B.Sc. Psychologie, Universität Hamburg

2012 – 2014 M.Sc. Klinische Psychologie, Medical School Hamburg

2024 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut (VT), MoVA-Institut für moderne Verhaltenstherapie Hamburg

Beruflicher Werdegang


2015 – 2023 Psychologin, Forensische Psychiatrie Asklepios Ochsenzoll — zuletzt therapeutische Leitung der Doppeldiagnose-Station (Sucht & Psychose, §63 StGB), zuvor Suchtstation §64 StGB

2021 – 2024 Forensisch-psychologischer Sachverständiger, Hamburger
Staatsanwaltschaft, Amts- und Landgericht Hamburg

Ab 04.2024 Lehrauftrag, Medical School Hamburg — zunächst verhaltenstherapeutische
Methoden, ab 04.2026 schulenübergreifend

Ab 07.2024 Approbierter Psychotherapeut, JVA Fuhlsbüttel — heilkundliche
Behandlung von Strafgefangenen

Ab 12.2025 Freiberufliche Psychotherapie (VT), Privatpatienten & Selbstzahler, online &
mobil Hamburg

Ingo Kaut | Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) Hamburg | online &
mobil | Privatpatienten & Selbstzahler  kautpsy.com