



Therapieschwerpunkte:

- Psychotherapie bei chronischen Schmerzen und Krankheitsbewältigung bei chronischen körperlichen Erkrankungen, speziell MS
- Psychosomatische und stressbezogene Erkrankungen, Erschöpfungszustände, Burnout
- Angsterkrankungen und Depressionen (speziell Zahnbehandlungsangst)

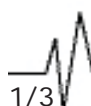
Therapie Konzept

Ich arbeite auf der Grundlage der Verhaltenstherapie, integriere aber auch andere Methoden die sich in der Psychotherapie und Krisenbewältigung bewährt haben. Ein Merkmal der Verhaltenstherapie ist es schwerpunktmässig gegenwartsorientiert, ressourcen- und zielorientiert zu arbeiten. In den ersten Therapiestunden werden gemeinsam die belastenden Problembereiche eingegrenzt und eines oder mehrere Veränderungsziele vereinbart.

Im Verlauf der Therapie geht es um die Klärung der Entstehungsgeschichte der Symptomatik, der Zusammenhang zur aktuellen Lebenssituation und zu biographisch bedeutsamen Ereignissen. Wir besprechen Lösungsmöglichkeiten und erarbeiten konkrete Veränderungsschritte.

Ein hilfreiches Element dabei sind Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen sowie imaginative Übungen (ähnlich wie Tagträumen), durch die wieder Zugang zu eigenen Ressourcen und inneren Kräften gefunden werden kann.

Ziel der Therapie ist es einerseits die Symptomatik aber auch sich selbst, die eigenen Stärken und Schwächen, den Umgang mit eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Konflikten, Beziehungen besser zu verstehen und andererseits Veränderungen auszuprobieren um das Leben wieder aktiver gestalten zu können.



Dr. phil. Ursula Galli

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

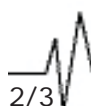
Bei **Angststörungen** wie z.B. Phobien und Panikattacken ist dabei häufig eine Auseinandersetzung mit Themen wie Vermeidung und übermässige Kontrolle sowie fehlendes Sicherheitsgefühl und mangelndes (Selbst-)Vertrauen wichtig. Die Therapie soll dabei unterstützen, das zum Teil jahrelange Vermeidungsverhalten und Einschränkungen nach und nach aufgeben zu können und wieder selbstbestimmter leben zu können.

Bei **chronischen Schmerzen, chronische Krankheiten** oder Unfallfolgen wird häufig vergessen, dass sie mehr sind als nur ein medizinisches Problem. Sie betreffen den ganzen Menschen und stellen für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine besondere Herausforderung dar. Es kann zu Gefühlen der Überforderung, Erschöpfung, Angst und Depression kommen.

Lebenspläne können in Frage gestellt und eine Neuorientierung notwendig werden. Daher spielt in der Therapie neben der Erarbeitung von konkreten Bewältigungsstrategien auch die Auseinandersetzung mit Themen wie Verlust, verändertes Körper- und Selbstbild oder Zukunftsängste eine wichtige Rolle.

Ausbildung:

- Ausbildung zur Physiotherapeutin in Würzburg und Heidelberg
- Studium der Psychologie, Universität Tübingen (Abschluss MSc, 1996)
- MAS in Kognitiver Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin (Uni ZH, Abschluss 2004). Dissertation 2008.
- DAS in Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Supervision (Uni ZH, 2013)
- Zusatzausbildung in Schmerzpsychotherapie (DGPSF-Deutsche Gesellschaft für Psychologische Schmerztherapie und -forschung), Hypnotherapie nach Milton Erickson (GHyps- Gesellschaft für klinische Hypnose Schweiz), verschiedene Entspannungsverfahren



Dr. phil. Ursula Galli

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP



Berufserfahrung:

1997-1999	Psychologin am kantonalen psychiatrischen Dienst im Tessin: Kantonale Psychiatrische Klinik Mendrisio und Sozialpsychiatrischer Dienst Bellinzona
1999-2000	Psychologin an der psychiatrisch-psychosomatischen Klinik Casa Alabardia, San Nazzaro/ TI
2001-2011	Leitung Psychologischer Dienst und Psychologische Leitung der interdisziplinären Schmerzsprechstunde des Zahnmedizinischen Zentrums der Universität Zürich
Seit 2005	Selbstständige Praxistätigkeit als Psychotherapeutin (Praxisbewilligung Kanton Zürich)
Seit 2009	Psychotherapeutin und Supervisorin am Psychotherapiezentrum des Psychologischen Instituts der Universität Zürich

Lehrtätigkeit:

- Lehrbeauftragte der Universität Zürich, Medizinische und
Philosophische Fakultät/Psychologie
- Lehrtherapeutin und Supervisorin für psychologische und
ärztliche Psychotherapeuten
- Vortrags- und Referententätigkeit im Bereich chronische
Schmerzen, Psychosomatik, Angststörungen

