

Judith Humbel, lic. phil.

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Ausbildung und beruflicher Werdegang

1992-1998

Studium der Klinischen Psychologie an der Universität Zürich
Lizentiat in Klinischer Psychologie, Psychopathologie und
Neuropsychologie

1998-2001

Assistenzpsychologin in den Kantonalen Psychiatrischen Kliniken Chur
(GB) und Liestal (BL)

1999-2002

Psychotherapeutin
Zentrum für Psychotherapie ZEPT, ZH

2002-2003

Klinische Psychologin im Methadonprogramm
Ambulanz für Integrierte Drogenhilfe AID, Berlin

2003-2009

Klinische Psychologin, psychotherapeutische und interdisziplinäre
Behandlung von PatientInnen mit chronischen Schmerzen
Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin, Universitätsspital ZH

2009-2013

Klinische Psychologin, psychotherapeutische und interdisziplinäre
Behandlung diverser Krankheitsbilder
RehaClinic/RehaA Zug

Seit 2013

Praxisgemeinschaft Zentrum am Gubel, selbständige psychotherapeutische
Tätigkeit (Praxisbewilligung Kanton Zürich)

Therapieausbildung

1999-2004

Grundausbildung in Integrativer Therapie am Fritz Perls Institut FPI
Seit 2004 kontinuierliche Weiterbildung in verschiedensten anderen psychotherapeutischen Methoden (u.a. Psychodynamische Integrative Traumatherapie PITT, Ego-State Therapie EST-I, EMDR)

Lehrtätigkeit

Seit 2005

Gastdozentin an der ZHAW (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften) im Departement Angewandte Psychologie, ZH

Behandlungsangebot

Ich biete Psychotherapie und psychologische Beratung für Erwachsene in folgenden Problembereichen an:

- Depression
- Burnout
- Angst, Panik
- Traumatische Erlebnisse
- Identitätskrisen oder Lebenskrisen
- Schwierigkeiten in Beruf oder Beziehungen
- chronische Schmerzen
- psychosomatische Beschwerden
- körperliche Erkrankungen und deren Bewältigung
- Abhängigkeitserkrankungen

Therapeutische Grundhaltung

„Einem Menschen begegnen heisst, von einem Rätsel wachgehalten zu werden.“ (Emmanuel Lévinas)

Meine psychotherapeutische Arbeit basiert auf dieser Grundhaltung gegenüber dem Menschen, der bei mir professionelle Hilfe oder Unterstützung sucht. Ich verstehe den therapeutischen Prozess als ein gemeinsames Projekt, in welchem sich KlientIn und Therapeutin zusammen auf die Suche machen nach möglichen Ursachen der bestehenden Probleme oder der Krise und dabei auch Stärken, Ressourcen und Potentiale entdecken. Mir ist eine wertschätzende, einfühlsame, annehmende und

nicht zuletzt auch humorvolle Atmosphäre wichtig, in welcher der oder die Hilfesuchende den Prozess mitbestimmen, seine Probleme angehen und sich weiter entwickeln kann. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den persönlichen Lebenswerten, also der Frage, wie man sein Leben in verschiedensten Bereichen (Beziehungen, Beruf, Gesundheit, Freizeit etc.) längerfristig leben will.