

Judith Humbel, MSc.
Eidgenössisch anerkannte Psychotherapeutin

Ausbildung
1992-1998

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

Therapieausbildung
1999-2004

Grundausbildung in **Integrativer Therapie** am Fritz Perls Institut FPI

Weiterbildungen

Seit 2004 kontinuierliche Weiterbildung innerhalb verschiedener anderer
hilfreicher Therapiemethoden:

- Acceptance and Commitment Therapy ACT
- Psychodynamische Integrative Traumatherapie PITT
- Ego-State Therapie
- Mindfulness Based Stress Reduction MBSR
- Life Span Integration (LI)
- Behandlung Dissoziativer Störungen und Komplextrauma (M. Huber)
- EMDR I/II

Berufliche Tätigkeiten

1998-2001

Kantonale Psychiatrische Klinik Chur (GR) und Liestal (BL)
Assistenzpsychologin

1999-2002

Zentrum für Psychotherapie ZEPT, ZH
Psychotherapeutin

2002-2003

Ambulanz für Integrierte Drogenhilfe AID, Berlin (D)
Klinische Psychologin

2003-2009

UniversitätsSpital Zürich, Rheumaklinik und Institut für Physikalische Medizin

Klinische Psychologin, psychotherapeutische und interdisziplinäre Behandlung von PatientInnen mit chronischen Schmerzen

2009 - 2013

RehaClinic/RehaA Zug

Klinische Psychologin, psychotherapeutische und interdisziplinäre Behandlung diverser Krankheitsbilder

Lehrtätigkeit

2005-2015

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

Seit 2013

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

Behandlungsangebot

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

- Depression
- Burnout
- Angst, Panik
- Traumatische Erlebnisse / Traumafolgestörungen
- Identitätskrisen / Lebenskrisen
- Schwierigkeiten in Beruf oder Beziehungen
- chronische Schmerzen
- psychosomatische Beschwerden
- (chronische) körperliche Erkrankungen und deren Bewältigung
- Beratung bei Problemen in der Familie/Partnerschaft/mit Kindern

Therapeutische Grundhaltung

Meine psychotherapeutische Arbeit basiert auf einer von Respekt, Wertschätzung und Neugierde getragenen 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

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.) langfristig leben will.