



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Gute Arbeit wirkt gegen Burnout/Depression

**Viele Faktoren von Arbeit fördern Gesundheit und Wohlbefinden
und könnten genutzt werden**

Gute Arbeit fördert und bietet:

- Struktur
- Identifikation, Selbstwert
- Selbstverwirklichung
- Erleben von Effizienz und Wirkung
- Wertschätzung, Anerkennung
- Austausch mit anderen
- Geld
- Kreativität