



DAVOS

Psychotherapeutische Praxis Dr. Wilkening

KOGNITIVE VERHALTENSTHERAPIE

Bringt mich meine Arbeit an den Rand der Erschöpfung?

Wie sehr trifft dies zu?

4	3	2	1	0
völlig	sehr	mässig	ein wenig	gar nicht

Geringer Handlungs- und Entscheidungsspielraum

fehlende soziale Unterstützung

geringe Wertschätzung, schlechte Entlohnung

hohe persönliche Verausgabung - „overcommitment“

Arbeitsverdichtung / hohe Arbeitsbelastung

Arbeitsplatzunsicherheit

schnelle betriebliche Umstrukturierungen

mangelnde Aufstiegsmöglichkeiten

fehlende Fort- und Weiterbildung