

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 60 (2000-2001)
Heft: 5

Inhaltsverzeichnis

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

HAUPTTHEMA

Burnout – Facts über eine (erst-)zunehmende Problematik

Harri Morgenthaler

1. Burnout – ein Problem einiger «Sensibelchen» 6

- Statistische Erhebungen
- Volkswirtschaftliche Folgen

2. Was ist Burnout – Definition und Begriffserklärung 6

- Burnout = ausgebrannt
- Ich weiss was es ist, wenn ich sehe
- Anfänglich meist nicht erkannt
- Wenn die Kraft schwindet
- Reaktion auf lange schädliche Stressbelastungen
- Sehr häufig trifft es die Besten
- Auch früher aktuell
- Abgrenzung Burnout – Depression, Stress

3. Welche Belastungen führen zum Burnout-Syndrom? 8

- Selbstbelastungen
- Familiäre Probleme
- Ärger mit der Klientel
- Stress mit MitarbeiterInnen
- Institutionelle Belastungen
- Gesellschaftliche Belastungen

4. Phasenverlauf des Burnout-Syndroms 9

- 1. Enthusiasmus/Idealismus
- 2. Realismus/Pragmatismus
- 3. Stagnation/Überdruß
- 4. Frustration/Depression
- 5. Apathie/Verzweiflung

DIVERSES

- Aus der Geschäftsleitung 12
- Agenda 12
- Sekundar- und Reallehrerverein Graubünden (SGR und RGR) 12
- Statuten des PGR 14
- Ein neuer Trendbericht: die Schnittstelle Schule/Familie 16
- Lehrwerke im Fremdsprachenunterricht 16
- Naturbezogene Umweltbildung 16
- Prämiensparen dank der Mitgliedschaft im LGR 17

AMTLICHER TEIL

- Blitzlichter aus dem neuen Lehrmittel 18