

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 60 (2000-2001)  
**Heft:** 6

## **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 – Fact's über eine (ernst-)zunehmende Problematik** **2. Teil – Prävention und Bewältigung**

Harri Morgenthaler

#### **5. Prävention und Bewältigung vom Burnout-Syndrom 6**

- Sensibilisierung für die Problematik
- Weiterbildung
- Übernahme von Verantwortung
- Ausserbetriebliche Tätigkeiten (Bildung)
- Job-Rotation
- Offen für Neues

#### **6. Konkrete Bewältigungs- und Präventionsstrategien 7**

- Individuelle Ebene – personenbezogene Strategien
- Organisations- und Institutionsbezogene Gegenstrategien
- Institutions- und organisationsübergreifende Strategien

#### **7. Der Umgang mit ausgebrannten Menschen 8**

- erfordert Zeit und Energie
- zuerst für sich sorgen
- Helfen Sie nur, wenn Sie gesund sind

## DIVERSES

- Aus der Geschäftsleitung 10
- Agenda 10
- Auf nach Poschiavo 10
- Jahrestagung des PGR 11
- EQ statt IQ 11
- VBHHL im Internet 11
- Leserbrief 11
- Neue Rollenverhältnisse 12
- Ferien von der Muttersprache 12
- Die Welt im Klassenzimmer 12
- Klup 13
- Fortbildungsreisen 2001 14
- Tierpark Goldau 14
- Fabrikarbeiterinnen – Leben  
im Akkord 15
- Sonderausstellung 15

## AMTLICHER TEIL

- Ausbildung für Schulleitung 16
- Schülerinnen- und Schüleraustausch 16
- Deutschkurs Plantahof 16
- Verständnis lehren – Verstehen lernen 16
- gfb-Info 17
- Blitzlichter aus dem  
neuen Lehrmittel 18