

**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>**

# INHALT

## 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 Präventionsstragien 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