

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 66 (2004-2005)
Heft: 7: Selbstmanagement - Lust auf Zukunft

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: 09.02.2026

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

HAUPTTHEMA

Lust auf Zukunft – durch Selbstmanagement

Editorial

Martin Mathiuet

Lust auf Zukunft – durch Selbstmanagement

Jörg Schett

Belastungsfaktoren von Lehrpersonen	5
Strategien zum Umgang mit Belastungen	5
Grundanliegen des Selbstmanagements	6
Handlungs- und Haltungsorientierung	7
Ressourcenorientierung	7
Ganzheitlichkeit und Individualität	7
Das Rubikon-Modell	8
Phase I: Das Bedürfnis – und seine Klärung	9
Phase II: Vom Bedürfnis zum Motiv	9
Phase III: Vom Motiv zur Intension	9
Phase IV: Von der Intension zur Umsetzung (präaktionale Vorbereitung)	9
Phase V: Von der Umsetzung zur Handlung	10
Schlusswort	10

Das Zürcher Ressourcen-Modell (ZRM)

Positive Zielformulierung

Martin Mathiuet

Pagina Grigionitaliana

L'educazione alla salute nella scuola

Luigi Menghini

Pagina Rumantscha

Tgei ei ina buna scola?

Richard Caduff

Tgei ei ina buna scola?

Matilda Maissen

I N H A L T

DIVERSES

Jahresbericht RGR 2004/2005	15
Jahresbericht SGR 2004/2005	16
Für mehr Lohntransparenz: Online-Erhebung der tatsächlichen Löhne	17
Am 25. Juni feiert der Kinder- spieltag Jubiläum!	18
72 Stunden lang die Schweiz auf den Kopf stellen!	19
Mitreden und sich wohlfühlen	19
Schule beteiligt Kinder	20
Bitte mehr Selbstbewusstsein beim Hochdeutsch als Unterrichtssprache	20
educanet ² : 1500 Schulen – eine einzige Online-Community!	21
Agenda	21
BudgetGame 2005	22
Bildungskampagne: Sport – globales Spiel	22
Fachpersonen für Qualitätsentwicklung	23

AMTLICHER TEIL

Corso di lingua e cultura italiana	25
Amt für Volksschule und Sport: Teilrevisionen	26
Gehaltstabelle für Volksschul- und Kindergartenlehrpersonen	27