

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>

INHALT

HAUPTTHEMA

Lust auf Zukunft – durch Selbstmanagement

Editorial

Martin Mathiuet

Lust auf Zukunft – durch Selbstmanagement

Jörg Schett

Belastungsfaktoren von Lehrpersonen

4

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)

10

Positive Zielformulierung

11

Martin Mathiuet

Pagina Grigionitaliana

L'educazione alla salute nella scuola

12

Luigi Menghini

Pagina Rumantscha

Tgei ei ina buna scola?

13

Richard Caduff

Tgei ei ina buna scola?

14

Matilda Maissen

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

educanet²: 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