

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 68 (2006-2007)  
**Heft:** 4: Selbstmotivation

## **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:** 13.01.2026

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

## HAUPTTHEMA

### Selbstmotivation und der innere Saboteur

von Brigitta Baltisberger

|  |    |
|--|----|
| Was ist Selbstmotivation?                        | 5  |
| Sabotage der Motivation                          | 6  |
| Wie entsteht Leistung?                           | 7  |
| Die Gründe für das Motiviert-Sein entdecken!     | 7  |
| Rolle der Ziele                                  | 8  |
| Anti-Weichspüler-Formulierungen                  | 9  |
| Die Macht der Sprache                            | 8  |
| Strategien, den inneren Schweinehund loszulassen | 9  |
| Tipps und Tricks zur Selbstmotivation            | 10 |
| Schlussgedanken                                  | 11 |

### Pagina Rumantscha 12

**Conferenza generala ladina: giubileum da 70 ons**  
Mario Pult

**Ediziuns novas**

### Pagina Grigionitaliana 13

**A scuola di cinema**  
Gerry Mottis

## I N H A L T

### STUFENVERBÄNDE

|  |    |
|--|----|
| VBHHL: Nachqualifikations-<br>ausbildung in Graubünden | 15 |
|--|----|

### DIVERSES

|  |    |
|--|----|
| Agenda   | 14 |
| «Menschen sind nicht stapelbar –<br>zu Hause nicht und auch<br>in der Schule nicht!» | 16 |
| Die Geschäftsleitung LGR<br>im Gespräch mit dem EKUD                                 | 18 |
| Aus dem Grossen Rat  | 20 |
| NWSB aktuell   | 20 |

### AMTLICHER TEIL

|   |    |
|---|----|
| Grazcha Maja                                  | 21 |
| Schulsportanlässe 2007                        | 22 |
| Neu im Sortiment<br>von Lehrmittel Graubünden | 23 |