

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: 17.04.2026

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

INHALT

HAUPTTHEMA

Selbstmotivation und der innere Saboteur 5

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

STUFENVERBÄNDE

VBHHL: Nachqualifikations- ausbildung in Graubünden	15
--	----

DIVERSES

Agenda	14
«Menschen sind nicht stapelbar – zu Hause nicht und auch in der Schule nicht!»	16
Die Geschäftsleitung LGR 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 von Lehrmittel Graubünden	23