

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 68 (2006-2007)  
**Heft:** 4: Selbstmotivation  
  
**Vorwort:** Editorial : ein gutes neues Jahr!  
**Autor:** Mathiuet, Martin

### **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:** 15.01.2026

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

## Ein gutes neues Jahr!

Der beste Moment Vorsätze zu formulieren! Überwinden Sie den inneren Schweinehund und lesen Sie die Tipps und Tricks von Brigitta Baltisberger, Mentaltrainerin, um sich selbst zu motivieren. Die Autorin gibt handfeste Beispiele, wo Gefahren lauern und wie man ihnen aus dem Weg geht, um gesund zu bleiben.

Weichen neu setzen! Wer von uns will nicht selbstbestimmt das neue Jahr gestalten? Dazu gehört, wie wir im Beitrag erfahren, sich auch einmal zum Nichtstun zu überwinden!

Lehrpersonen und Nichtstun?!

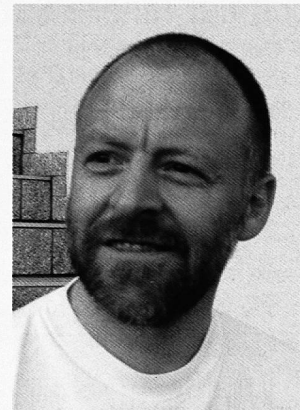
Aber glauben Sie, gerade diese Augenblicke der Musse erweisen sich oft später als Kreativitätsbomben!

Manchmal, und mir scheint je länger desto mehr, bekommen Lehrpersonen gestellte Weichen auch vorgesetzt! Auch diese erweisen sich – nach einer ersten Phase der Entrüstung – nicht selten als Wege, die Neues erschliessen! Also so oder so den Kopf nicht hängen lassen!

Sich selbst motivieren, motiviert auch andere!

Lassen Sie sich im neuen Jahr Flügel wachsen!

Dazu wünsche ich Ihnen viel Glück!



VON MARTIN MATHIU

*Liebe Leserinnen und Leser,  
die vorliegende Schulblatt-  
nummer ist die 50. Ausgabe,  
die ich redigiert habe.  
Ich danke allen Beteiligten;  
insbesondere dem LGR,  
den Druckereien,  
Leserinnen und Lesern  
für die tolle Zusammenarbeit  
und Treue.*

*Ich wünsche weiterhin  
lehrreiche Lektüre  
mit dem Bündner Schulblatt*