

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 68 (2006-2007)  
**Heft:** 6: Brain Gym®  
  
**Vorwort:** Editorial  
**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:** 14.01.2026

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

# E D I T O R I A L

SchülerInnen wie Lehrpersonen oft auch Eltern und manchmal Schulbehörden und Schulpolitiker stehen unter Stress. Viele entstressen sich mit eigenen (auch unbewussten) Methoden. Manche brauchen Hilfe! Ein mögliches Instrument dazu (Brain Gym®) stellen wir in der vorliegenden Schulblattnummer vor.

Flurin Caviezel, Brain Gym®-Instruktor, liefert sowohl Hintergrundwissen als auch praktische (= sofort und kostenlos einsetzbare) Tipps, wie man sich vom Stress lösen kann. Wird nämlich über längere Zeit nicht entstresst, lauert die Burnout-Falle! Lehrpersonen und Leute mit überdurchschnittlich grossem Engagement (Schulbehörden, Eltern) sind besonders gefährdet. Dass es so ist, wissen wir eigentlich alle!

Ob wir auch danach handeln?



VON MARTIN MATHIU